



おたよひ

はびねす nursery school

2018年
12月号
NO.9

食育

具体的に伝えることが大切です。

12月のひだまりは、ふんわりと暖か。寒い季節だからこそ、お日さまの暖かさとありがたさがよくわかります。

お天気のいい日は、どんどん戸外へ出て木々の様子や空の移り変わり、近づくクリスマスの気配などを肌で感じてほしいと思います。また、今月は、おもちつき、クリスマス会と楽しい行事があります。朝晩寒くなってきましたが、早寝早起きを習慣づけていい体調で過ごしましょう。

就学前健康診断を終えて

先日、年長児の就学前健康診断が無事に終わりました。今年の子3名はとても仲良しで、私たち職員も安心して活動を見守ることができています。小さいお友だちに優しく接してくれて、いろいろなことを伝承して、はびねすナーサリースクールの伝統を作っていくと願っています。

おもちつき

年末恒例の「もちつき」を12月14日(金)にします。おもちになるお米(もち米)を見たりさわったり、蒸したもち米の匂いをかいだり味見したりして、匂い、触感、味・・・五感を使って楽しみたいと思います。



クリスマス会

運動会の後、クラスでの活動、お友だちとのあそびがしっかりとしてきました。そんな子どもたちの様子をごらんいただきたく、12月21日(金)クリスマス会を行います。元気いっぱいの発表を、どうぞごらんください。詳しくは、後日、お知らせします。
*お仕事の都合をつけておいてください。



- 12月生まれのおともだち
- なむら たいら くん (平成27年12月7日)
 - おおつか まどか ちゃん (平成28年12月6日)
 - おおはら あおい ちゃん (平成28年12月13日)
 - いわさき こうた くん (平成28年12月13日)
 - いけうち はると くん (平成29年12月5日)
 - まつぎ りょうま くん (平成29年12月2日)

大掃除

年末の大掃除。園でも子どもたちと一緒に部屋やロッカーの片付け、絵本の整理などをします。お家でもお手伝いをねがいでお願いしてみませんか？自分でしたほうが、手際よくて早いと思いますが、お手伝いを託された子どもは、自分が役に立っていると感じ、それが心の成長につながると思います。



冬至 (一年で最も昼が短く夜が長い日)

この日は、ユズ湯に入ってカボチャを食べる風習がありますね。ユズは、寿命が長く病気に強い木に実ることや、実るまでに長い年月がかかることから、無病息災・健康長寿・長年の苦勞が実ることなどを願う習慣からできたとされています。また、この日には「ん」のつく物を食べると幸運に恵まれるといい、特にナツキ(かぼちゃ)、ニジロ、レコロ、ギョナなど「ん」が二つつく食べ物は病気にかからないといわれています。園でみんなで「ん」探しをしてみようと思います。お家でもやってみてください。

大みそか

大みそかは、家族が集まり、一年の無事を感謝し、共に祝いながら家族団らんの時間を過ごすときです。家族でゆっくり新しい年を迎える準備をしながら、きずなを深める機会にしてください。年末年始のお休みは、**12月31日～1月3日まで**です。今年もお世話になりました。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

大根・・・春の七草の「スズシロ」は大根のことで、古くから親しまれている野菜です。1年中収穫できますが、春から夏は辛みが強く、秋から冬はみずみずしく甘みが強くなります。大根おろしなど生で食べられますが、冬はおでんなどの煮込み料理が最適です。葉の部分には、ビタミンCやカリウム、カルシウムなどの栄養が含まれています。

みかん・・・手で皮がむけるので子どもにも最適ですね。ビタミンCや抗酸化作用が期待されるカロテンなどの栄養が含まれています。薄皮やスジは、食物繊維であるパクチンなどの栄養が豊富なので、取りすぎずそのまま食べるようにしましょう。

「薄味を心がけましょう！」

園での給食は薄味です。濃い味付けは塩分のとりすぎにつながるほか、子どもの味覚の発達を妨げる要因にもなります。幼いうちから濃い味に慣れてしまうと素材そのものの味が分からなくなってしまいます。冬は野菜の甘みが強くなり、素材のおいしさがより楽しめる季節です。素材の味を生かした薄味を心がけることで味覚が広がります。

「食」について

「うちの子食べすぎではないの？」と心配したり、反対に「食べないけど大丈夫かしら？」と悩んだり・・・食には個人差がありむづかしいですね。食べない理由も、お腹がすいていない・硬さが合わない・自我が芽生えてきて、すききらいが出てきたなど、子どもなりに思いがあります。園でも現在、離乳食の子が5名いますが、一人ひとりの状態を見ながら量や時間などを考えて出しています。子どもは、体が小さいので、一度にたくさんは食べられません。朝・昼・晩3回が食事という考えにとらわれず、子どもの成長・発達に合わせてこれからも、いろいろ工夫して、離乳食から普通食へスムーズに移せるようにしていきたいと考えています。

時間がわかってきた年長児は、時計を見て“おやつ時間になったよ”とか“〇〇時になったからお片付けよ”“これはここまででおいしまい”など、納得して片付けや次の行動に移れますが、小さい子は、したいことをただしたいだけという感覚なので、区切りをつけることがむづかしいことがよくあります。「お片付けするよ」の声かけてどんどん片付ける子、逃げてしまう子・・・など様々です。お家ではいかがですか？なかなか片づけなくて叱ってばかりです、という声をよく聞きます。「ちゃんと片付けなさい」「早くしなさい」という声かけでなく、「この箱に片付けてね」「この場所にこれを置いてね」など具体的に言い換えることで何をどうすればいいか理解しやすく、すぐに実行できると思います。園でも声かけに気をつけて、楽しく片付けられるよう見守っていききたいと思います。



今年最後の園外保育

お天気が悪く、山根公園でのあそびやエントツ山登りはできませんでしたが、山々の紅葉を見ながらマイントピア別子「あかがねキッスパーク」へ出かけることができました。たくさんの遊具や玩具に大よろこびで、あっという間に制限時間の2時間が、経ってしまいました。子どもたちに聞くと行ったことがある子も何名かいました。少し遠くになりますが、一度、是非のぞいてみてください。お弁当の準備、利用料の負担、ありがとうございました。

