

おたより

はびねす nursery school

2020
２月号
NO.11

　暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒風に身を縮める日が多くあります。
　そんな中でも、そろそろウメのつぼみがぷっくりと膨らみ始める頃ではないでしょうか。
ウメの別名は春告草（はるつげぐさ）。春の訪れが待ち遠しいですね。
　１月は、お正月あそびを満喫した子どもたち。カルタとりは、一人ではできません。仲間がいて初めて成立するあそびです。勝ったり負けたりしながら友だちとのコミュニケーション能力の育ちにつながったかなと思います。
　今月は、春の息吹を感じながら全身を動かすあそびをたくさんとり入れていきたいと思います。

節分

３日は節分です。先生といっしょに作ったお面をつけ、三方に豆をいっぱい入れてもらって鬼退治に出かけます。
**　今年も、本格的な鬼に扮装した保育者に立ち向かう子どもたちとの真剣勝負の戦いが始まります。泣いたり、怒ったり、笑ったりしながら、みんなでにぎやかに豆まきを楽しみます。**
お天気がよく、外でできるといいなと思います。

「恵方」とは、干支で定められたその年のよい方角のことです。今年の恵方は「西南西」です。



ご家族みんなで、西南西を向いて太巻きずしを食べるのも、なかなかいいものではないでしょうか。
**　節分と言えば、恵方巻きが定着してきていますが、イワシも節分に食べる食材のひとつです。**
園では、かば焼き風にして食べます。

「すごいぞ ダイズ！」
豆まきに使うダイズの別称は "畑の肉"
**　良質なタンパク源で、食事でしか摂取できない必須アミノ酸の他に、炭水化物、カルシウム、ビタミン、食物繊維などをバランスよく含む完全栄養食です。**
**　エダマメやモヤシ、納豆、豆腐、豆乳など種類が豊富なダイズ製品をたくさん摂取して強い体を作りましょう。**

うるう年



　今年は４年に１度のうるう年で、１年が３６６日になります。
　地球が１回転すれば１日。太陽の周りを１周すれば１年とされていますが、実際は、公転の周期が暦より少しずれていてうるう年でそのずれを調節しているそうです。むつかしい話ですが、２月２９日の１日は何をしてすごすか家族で考えてみるのも楽しいですね。

２月生まれのおともだち

たむら　ひなちゃん（平成２９年２月１２日）
ながの　るかちゃん（平成２９年２月２０日）
ひの　えみる　ちゃん（平成２７年２月１４日）
ひの　かなる　くん
（平成２８年２月１９日）

生活の主人公を子どもに！

　忙しい毎日。ついつい「早くしなさい」、「さっさとするんよ」・・・と大人目線で言ってしまいがちですね。
　でも、細かい指示は子どもを受け身にしてしまい、言われたことだけしかできないことになる恐れがあります。
　生活の主人公を子どもに置き、「何をしたらいいかな？」と子ども自身が考え、見通しをもって生活ができるように見守っていきたいですね。





クッキー作り

バレンタインにちなみ、１４日（金）にクッキー作りをします。
**　エプロン・三角巾をつけるだけでお姉さん・お母さんと同じになれて、とってもうれしい気分になる子どもたちです。忘れずに用意してあげてください。**
**　型ぬきは粘土あそびの経験で、お手のものの子どもたちです。**
すきな型をたくさん抜いて、給食の先生に焼き上げてもらい、香ばしい匂いもいっしょにいただきたいと思います。

ほほえましい一場面

　子どもはお友だちと“いっしょ”が大すき。特に小さいクラスの子どもたちは、同じ動きをしたり、同じおもちゃを持ったり、同じ食材を真似して食べたり・・・。“いっしょネー”“おんなじネー”を経験しながら友だちの存在に気づき、友だち意識が芽生えてきます。
大切に育てていきたいと思います。



ごぼう

　独特の風味と歯ごたえのある食感が特徴のごぼうは、食物繊維が豊富で便通をよくする働きがあります。
　腸内の善玉菌を増やし、体内の余分な水分や老廃物も排出してくれるため、美容にもよいとされています。ごぼうの風味やうま味は皮にあるので、調理の際には、包丁の刃でむかず、タワシや包丁の背で軽くこそぐのがコツです。

りんご

　世界中で栽培されていますが、暑さに弱いため日本では、青森県・長野県など寒い地域での栽培が盛んです。水溶性の食物繊維であるペクチンが豊富で、胃酸のバランスを整えてくれます。
　国内で最も多く生産されている品種は「ふじ」です。
酸味が少なく、甘みが強いのが特徴。
皮に張りとつやがあるものを選びましょう。

保健だより

せきの悪化に注意!!

　夜にせき込んで何度も起きる、せきをしていてビービーと音がするなどの症状がある場合、気管支炎や肺炎など風邪よりも症状が進んでいる可能性があります。
　そんな時は、胸の音を聞く必要があるので、耳鼻科ではなく必ず小児科を受診してください。
突然症状が悪化することもあるので早目に受診しましょう

解熱剤は効果的に

　子どもが高熱を出すと心配ですね。発熱は、体がウイルスなどの病原体と闘っているサイン。
熱が高いからといって解熱剤を何度も使うとかえって病気を長引かせることがあるので気をつけましょう。

伝承あそび・・・みんな必死です!!



お知らせ

卒園式・・・３月 28 日（土）
令和２年度 入園式、進級式・・・４月１日（水）
の予定です。
詳しくは後日お知らせします。