

あられ混じりの雨が降る寒い季節となりました。早いものでもう師走。今年も残すところ1ヶ月となりました。

12月は、子ども達が楽しみにしているクリスマスやお正月など楽しい行事が待っています。健康管理には十分注意して、楽しい年末年始をお過ごし下さい

今月もよろしくお願いします。



- 保育園の年末年始休園は12月31日～1月3日までです。
お子さんのお休みの予定が決まりましたらお知らせください。
- コロナが落ち着いてきてはおりますが、お出かけの際には十分な対策をとって楽しい年末年始をお過ごしください。
- 年末年始は、特に大人中心の生活リズムになりがちですが、子どものリズムに合わせて過ごしましょう。

- | | |
|----------------|---------|
| 7日（火） | 職員研修会 |
| 9日（木） | 発育測定 |
| 16日（木） | 避難訓練 |
| 22日（水） | クリスマス会 |
| 23日（木） | なかよしランド |
| 24日（金） | 誕生会 |
| 31日（金）～1月3日（月） | 年末年始休園 |



クラスのようす

ひよこ組

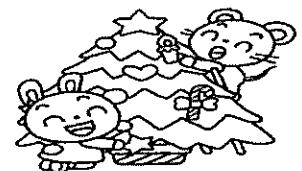
指先を使った遊びも楽しめるようになりました。ビーズの入っているボールを振ってみたり布をめくったり、保育者が切り込みを入れた折り紙と一緒に破いて、箱の中に出し入れするなど指先遊びを楽しんでいます。

先日は、初めてお絵かきとシール貼りをしてみました。初めてのクレヨンとシールを不思議そうに見ながらも興味津々で楽しんでいました。

これからも遊びの中で、十分に指先を使った玩具や制作を経験していくかと思います。



令和3年11月30日
学校法人 明正学園
さかき保育園



りす組

師走になり少しずつ寒さが厳しくなってきましたが、りす組の子ども達は元気いっぱい。音楽が聴こえると踊り出したり、誰かが「よーいドン！」というとかけっこが始まりととても賑やかです。

先日雪が降っているのを見て「あ！ゆき」と大喜びの子ども達。これからクリスマスシーズン。「サンタさん来てくれるかな？」と空を見てつぶやいている子ども達です。

一人一人が好きな場所でいろいろなことを楽しむ様子がとっても可愛らしい23名です。



うさぎ組・こあら組

最近おしゃべりが上手になり、一生懸命話す姿が可愛い子ども達。中には思わず笑ってしまうような言葉も・・・

今月はそんな子ども達の可愛いつぶやきを紹介します。

- *飛行機雲を見て…「あ！飛行機のあしあと」
- *落ち葉が風で舞うのを見て…「葉っぱが踊っているね」
- *干し柿を見て…「おばあちゃん（しわしわ）になったら食べられるんだよね」
- *コロナ禍で行けなかったTDL
「コロネでディズニー行けなかったの」
- *トムとジェリー好き！…「トマトゼリー好き！」

これからも、子ども達とたくさんのかわいいやり取りを楽しみたいと思います。



ひよこ組はいません。

りす組

- | | |
|-----|--------------|
| 6日 | 渡部来優（らいや）くん |
| 7日 | 佐藤凜汰（りた）くん |
| 31日 | 大倉優花（ゆうか）ちゃん |

うさぎ組

- | | |
|----|--------------|
| 6日 | 渡辺零月（しづく）ちゃん |
| 9日 | 平川逞真（たくま）くん |

こあら組

- | | |
|-----|--------------|
| 26日 | 成田華望（かのん）ちゃん |
| 26日 | 野呂悠恵（はるえ）ちゃん |



きゅうしょくだより

●丈夫な体をつくる食べ物

病気から子供の体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、免疫細胞をつくるものになるたんぱく質を多く含む食品（魚、肉、大豆製品など）をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は、1日に1個ミカンを食べることで、手軽にビタミンCを摂ることができます。

免疫力を高めるおすすめの食材

- 納豆・ヨーグルトなど・・・腸内環境を整える。
- 小松菜・ほうれん草・・・ビタミンA・C・Eを多く含み、抗酸化力が高い。
- 大根・・・胃の消化を助け腸の働きを整える。
- バナナ・・・血液中の白血球の増加。カリウムが多く含まれ、血中塩分を排出する。

ほけんだより

寒さに慣れて元気な体を作りましょう

寒いと風邪をひくのが心配でつい厚着をさせていませんか？風邪をひくのは、細菌やウィルスが原因であって、薄着だから風をひくわけではありません。厚着をしそぎると、思うように体を動かすことができないだけでなく、体温調節機能を養うことができにくくなってしまいます。また、子どもは大人より体温が高く汗をかきやすいので、薄着の方が良いとされています。

<薄着で過ごすポイント>

①下着をきましょう。

下着は、保温性・吸湿性を考えて綿100%の素材で体に合ったサイズの物を選びましょう。できれば半そでをお勧めします。

②薄手の衣類を重ねましょう。

重ね着すると、服と服の快打に体温で温まった空気の層ができ、保湿性が高まります。厚手の物を1枚着るよりも、薄手の重ね着の方が動きやすく機能的です。裏起毛（ポリエステル繊維）は、汗を吸い取らないので蒸れやすくなっています。

③着脱しやすいものを選びましょう。

気温の変化により、衣服を調節する機会が多くなります。着脱しやすいものを準備してください。