



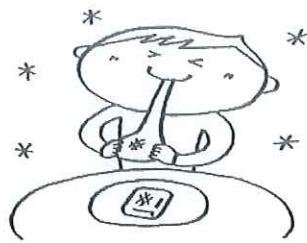
リーゴ京命保育園 園だより

12月号



暖冬でいつもと違う11月でしたね。ようやく季節が一步進み、冬の訪れを感じるようになってきました。こどもたちはクリスマスに向けてドキドキわくわくする姿があちらこちらで見られ、サンタクロースからのプレゼントを楽しみにしている声が聞こえてくるようになってきました☆今年も残すところあとわずか。こどもたちと一緒に、何かやり残したことないか振り返ってみようと思います。

一般財団法人 こども財団
リーゴ京命保育園
園長 菅野 里美
No.9



12月の予定

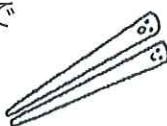
1日(金)～	保育参加
7日(火)	誤嚥訓練
13日(月)～	身体測定
29日(水)	避難訓練



～おはしの選び方～

毎日使っているこどもたちのはし。

はしの長さは利き手の親指と人差し指を直角になるよう立てた時の指先同士直線距離の1.5倍が適当と言われています。おせち・おもち・おそばなどはしを使う機会の多い時期に是非、お家で使っているはしを見直してみてはいかがでしょうか。



長期のお休み中は生活リズムが崩れやすいです。『規則正しい生活を送る』『1日3食摂る』『手洗いうがいの徹底』『交通安全に気を付ける』など、冬休み中も健康管理や生活管理はいつも通りでお願いします。年明け、元気なこどもたちに会えることを楽しみにしています。



今年一年も保護者の皆様のご理解、ご協力のもと、こどもたちの健やかな成長の手助けをさせていただけたこと、心より感謝申し上げます。来年も引き続き、子どもの笑顔がたくさん見られるような保育を行っていきたいと思っています。
よろしくお願ひいたします。





12月

すもも・ももぐみ



クリスマスにお正月休みと楽しみがいっぱいの12月。寒さの中、元気に遊びまわるこどもたちの姿にこの一年での成長を感じます。今年も最後まで元気いっぱいに過ごしたいと思います。

新しい友だちが増え元気いっぱいのすももぐみさん

しょくよくおうせい
です~

もうすこしだよ

おちつく~

ぱくもやりたいな

みてみて!
うごくよ

てをかして~

つぎのページは

1・2・3・

めろん!

友だちとの関わりが
増えてきた
ももぐみさん

これな~んだ?

もうすぐあるさま~す

よいしょ よいしょ

これもってみて

もてるかな~

ぼくのしていせき!

おいかげっこにはってま~す

すこっぷで
にとうりゅう

こしにくる~

もってきたよ~

なにかはいってるよ

まっくろくろすけ
でておいで~

つぎかわって~

はや~い!

戸外遊びを
満喫しました

ありがとう

おしてあげよっか

わくわく

よしよし

わ~い

ここになにがある

おおきい
いしかな?

こわかった~

令和5年度

12月 DECEMBER

うめ・さくら

ぐみだより



公園・散歩



だんだんと寒さが増してきましたが、こどもたちはたくさん体を動かして、木の実を集めたり大忙しの秋火を過ぎました。さくら組は水鬼や絆縄とびにも戦りました。うめ組もさくら組の真似をして「やりたい!」の声がよく聞こえてきました。今月も寒い冬に負けないよう、体調に気を付けながら楽しんでいきたいと思います!!



みかん足湯





ご家庭で急須でいれたお茶を飲むことって少なくなっていますか? こともちたちにとっては、緑茶の苦味を嫌がったり、苦手だったりすることもあると思います。茶葉からいれた緑茶は、ペットボトルのと比較すると、うま味成分は約5倍、抗菌・抗ウイルス、虫歯予防の効果があるカテキンは約2.5倍、脳神経の働きを促進するテアニンは約4.1倍もあるそうです。この冬は、温かい緑茶でほっこりしませんか?!



ラディッシュを収穫しました。「いくつ抜いていい?」「ハートの形がある」と大喜びしながら抜きました。おみそ汁を作つてもうい、頂きました。

二十日 大根

11月1日 らん組さんは、市バスに乗って、千種スポーツセンターへ人形劇を観に行きました。



よいこの集八

今月の
おはなし♪



←ハワイ公園
(ほんとは
中央公園)

香流川の→
堤防を
お散歩



道行く人にどこへ
行くの?と聞かれると
「ハワイ」と元気よく答
えています。
大好きな公園です。



こどもたちの見つめる
先は?
「カメだよね」
「石じゃない」
と真剣に観察して
います。



給食だより 12月

野菜嫌い克服?!

野菜だけよけて食べる、緑色が見えた瞬間嫌がって食べない、間食がひどくお米や甘い物は食べる…おこさんのこんな行動、体験したことはありませんか？

Q、こどもはなぜ野菜嫌いになるの？

A、酸味や苦味をまだおいしいとは感じられないから



人間が感じる味には【甘味・塩味・酸味・苦味・旨味】の5種類ありますが、酸味は腐敗物、苦味は毒物味なので本能的に危険だと感じて避けてしまう説があります。

こどもたちがたべる食物のなかでも特に緑の野菜は苦いものが多いため、野菜嫌いになる子が多いようです。酸味や苦味がある食べ物でも『危険じゃない！』とわかってくると食べられるようになったり、むしろ好きな味になることも…家族でご飯を食べる時にお父さん・お母さんみんなが美味しそう、楽しそうに食べている姿を見て食べられるようになったおこさんもいます。年を重ねるにつれて“味覚が変わった”という人もいます。こどもたちが野菜を嫌いになるのは成長過程のひとつとも言えます。



Q、こどもは野菜を食べないとどうなるの？

A、他のエネルギー源や栄養が摂れていれば、まずは大丈夫

こどもたちの成長や健康に栄養バランスのとれた食事は欠かせないので、野菜を食べた方が良いのはもちろんですが、嫌がることも無理強いをしても悪循環。幼児期に野菜を食べなくてもきちんと成長しているものです。エネルギーになるご飯・パン・麺類、体をつくる肉・魚、納豆、牛乳、ビタミンが多く含まれるフルーツといった他の必要な栄養が摂れていれば、あまり神経質に悩まなくても大丈夫です。



Q、とは言っても、本当に野菜を食べないんです…涙

A、エキスや野菜ジュースなどで摂り入れて♪（ハンバーグに入れるとバレません）

例えば具は食べなくても、野菜エキスが入ったお味噌汁やスープを飲んだり、時には野菜ジュースでもいいと思います。給食でも野菜をフードプロセッサーで細かくしてハンバーグの中に何種類もの沢山の野菜が入っています！野菜から得られる栄養はできるだけ毎日摂れるようにしたいですね♪