



2月 園だより

<今月のねらい>
寒さに負けず
元気な体作りしよう!

学校法人 野間学園
野間十一サリ-

寒さに負けず、 外で元気よく遊ぼう

暦の上ではもうすぐ春とはいえ、毎日真冬のような寒さが続いています。

さて、子ども達は毎日作品展に向け、いろいろな制作に取り組んでいます。今年のご共同製作のテーマは『絵本の世界』です。廃材を使って想像力豊かに作品作りをしています。また普段とは違い異年齢児との関わりが出来るのが作品展の魅力の一つです。年長児は教える楽しさを知り、年中・年少児は手先を使いながら作品が出来上がっていく面白さを体験する事が出来ます。

作品展当日は今までに描いた絵や作品の展示、共同製作等を展示しますので、どうぞゆっくり親子で楽しんで下さい。自分達で作った作品は、後日『お店屋さんごっこ』で買う事ができ、家へ持ち帰りますので楽しみにして下さい♪



《行事予定》



《来年度のお知らせです》

4月 8日(月) 始園式
4月13日(土) 入園式

- | | |
|--------|---------------------------------|
| 1日(金) | 豆まき会 |
| 2日(土) | 3歳以上児全園児登園日、
P&P (れんげ・たんぼぽ組) |
| 6日(水) | 身体測定 |
| 9日(土) | 作品展 |
| 12日(火) | お店屋さんごっこ |
| 15日(金) | 避難訓練 |
| 16日(土) | P&P |
| 22日(金) | 年長お別れ遠足
(保護者同伴) |
| 23日(土) | 内科健診 |
| 27日(水) | 2月生まれお誕生日会 |



年長 お別れ遠足について



22日(金)は、太宰府天満宮へお別れ遠足に行きます。太宰府天満宮は学問の神様として知られ、菅原道真を祭神として祀る天満宮のひとつです。ぜひ、お子様と一緒に御参りをさせていただきます。

※今年も、**年長親子のみ**の参加となります。**9:30**には出発しますので、**9:15**には登園していただくようお願いいたします。

※到着後、橋を渡った広場で記念撮影をします。写真撮影終了後は各自で自由行動となります。お子様や保護者との交流をお楽しみください。

※後日詳細を配布します。

日時・・・2月22日(金)

集合時間・・・9:15

行先・・・太宰府天満宮

服装・・・制服、制帽、名札

持ち物・・・ハンカチ、ティッシュ

※参道には茶店が色々あります。お弁当、水筒、敷物は各自の判断で持たせてください。

※雨天の場合

7:00よりメール配信をします。中止の場合は、通常保育となりますので年長組は**お弁当**を持ってきていただくようお願い致します。

※バス代は後日徴収致します。

駐車禁止について

4月の園便りをお願いをしましたが、再度ご確認をお願い致します。

☆**道路(歩道)への停車、駐車は絶対にしないでください。**ご近所の方や通行人の迷惑になります。

毎年近隣の方から苦情がきております。万が一違反されてレッカー移動等されても、園では責任を負いかねますので、ご了承ください。

☆駐車場を利用される場合は、次の方のことを考えて、自分勝手な止め方はやめましょう。

☆駐車場での事故、トラブルは園では責任を負いかねますのでご了承ください。

☆**事務室横・バス車庫前の通路は駐車禁止**です。緊急用・来客用・荷物搬入用のスペースですので、絶対に駐車しないでください。

☆車を降りられる際、必ず鍵をかけ、**貴重品を持って**から園に子どもを送迎されますようお願いいたします。

☆**駐車場に駐車する場合は、「駐車カード」を車のフロントに置いてください。**

駐車カードは事務室にあるので、職員にお申し付け下さい。

☆車の移動は各自で行ってください。呼び出し等の放送は致します。

☆行事等は特に混み合いますので、公共の交通機関、または近くのパーキングをご利用ください。

お車でのお来園は禁止です。

ご協力よろしくお願い致します！



2月のこんだて



日	曜日	昼食	おやつ
1・15	金	ごはん、魚の揚げ煮、レタス、ひじきのマリネ	スキムミルク、 鬼まんじゅう
2・16	土	汁ビーフン、バナナ	牛乳、カステラ
4・18	月	パン、コロッケ、レタス、 鶏ささみときのこのスープ	スキムミルク、いよかん、 クラッカー
5・19	火	ごはん、みそおでん、煮豆	スキムミルク、プリン
6・20	水	ごはん、和風ブイヤベース、野菜のごま炒め	スキムミルク、新☆米粉のきな粉クッキー
7・21	木	ごはん、豆腐とチーズの卵焼き、レタス、 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク、フルーツサンド
8・22	金	ごはん、鮭とほうれんそうのオイスターソース炒め、 かぼちゃのごま煮	豆乳、スイートポテト
9・23	土	肉うどん、ヨーグルト	牛乳、あられ、みかん
25	月	パン、焼きメンチカツ、レタス、 きのこ豆乳のコンスープ	スキムミルク、サブレ いちご
12・26	火	ごはん、チャプチェ、はんぺんのサラダ	みそすいとん
13・27	水	ごはん、魚の落とし揚げ、ゆでブロッコリー、 中華スープ	スキムミルク、チーズケーキ
14・28	木	ごはん、カレー煮、 新☆にんじんのコールスロー風	飲むヨーグルト、 豆腐ドーナツ

※仕入れ等の都合によりメニュー変更になる事がありますので、ご了承下さい

鬼は外！福は内！

2月と言えば節分ですね。節分の由来は、もともと「季節の移り変わる分かれ目」という意味で、各季節のはじまりの日(立春、立夏、立秋、立冬)の前日のことをいい、年に4回ありました。節分が立春の前日2月3日だけを指すようになったのは、旧暦で年の変わり目の重要な日にあたっていたからです。また、豆まきを行うのは、季節の変わり目には邪気が生じると考えられていたため、それを追い払うためです【対儼(ついな)とも呼びます】。

園内でも、豆まきを行います。春を迎える前に鬼を追い出すために豆まきをすることや、自分の心の中にどんな鬼がいるのか、子ども達と考える機会にしたいと思います。泣き虫鬼、意地悪鬼など子ども達からどんな鬼が出てくるのかを、お子さんと一緒に楽しみにしていただきね。



年の数だけ豆を食べるのはなぜ？

節分は、昔は立春の1日前ということで<大晦日>のように考えられていました。火で炒り、邪気を払った豆は『福豆』と呼ばれ、福を年の数だけ身体に取り入れることで「次の年も健康で幸せに過ごせますように」と願った、ということです。ちなみに、一般的に福豆は数え年で1つ多めにいただいたりしますが、これも、次の年が健康で幸せに過ごせますように、という願いが込められているためだといわれています。

基本的生活習慣を身につけよう！



基本的生活習慣とは…

一般的に「睡眠」「食事」「排泄」「清潔」「衣類の着脱」を指すと言われています。毎日の規則正しい生活リズムは、健康に大切な神経やホルモンの働きにとっても大きく影響します。生活リズムは生後3~4ヶ月頃から育ち始め、5~6歳頃で完成すると言われており、乳幼児が大人になっていくための基礎になっています。規則正しい生活習慣を毎日繰り返すことで子どもが健やかに成長できるよう、大人が環境を整えてあげましょう！

生活習慣が乱れると…

- イライラしやすい。すぐカッとなって怒り、攻撃的になる。(情緒不安定になりやすい。)
 - 次の日になっても疲れが取れない。元気がでない。
 - 食事が不規則になりやすく、バランスを崩しやすい。
 - 風邪をひきやすい。
 - 排便が不規則で、下痢や便秘になりやすい。
 - 日中、無気力でぼーっとしている。集中力がない。
 - 肥満になりやすい。
- などの症状が出やすいと言われています。



☆早寝早起きをしよう！

体内時計がずれると体温のリズムやホルモンのリズムが崩れ、全体に悪い影響が出てしまいます。朝早い時間の日光を浴びることで、体内時計がリセットされます。

寝不足や睡眠のリズムが不規則だと、「朝食を食べない、朝だるいので活動量が少なくなるため疲れない、夜眠くならない」というように、寝不足から始まる悪循環が出てきます。「朝、時間に余裕がないから排便できない。」「排便を我慢して便秘になる。」「あわてているので忘れ物が多い。」なども、生活リズムの乱れによるものです。

夜9時には布団に入り、10時には熟睡していると成長ホルモンがよく出るので、体の疲れたところを復活させ、次の日の活力となります。

☆朝ご飯をしっかりと食べよう！

血糖値は昼過ぎまで低いままなので、脳が働くためのエネルギーが不足し、午前中をぼんやりと過ごすこととなります。朝は糖質(ごはん、パン類)をしっかりと摂り、たんぱく質や野菜も食べて元気に活動に取り組めるようにしましょう！

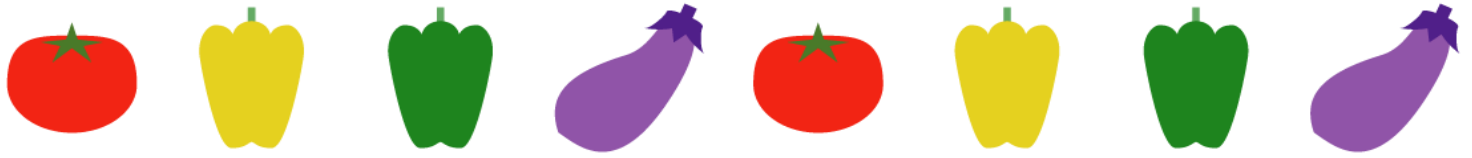
☆きちんと排便をしよう！

体にとっていらぬものは、できるだけ早く身体の外に出すことが大切です。朝ごはんを食べて腸を動かし、排便できるようにしましょう。まずは、トイレに座る習慣から始めると、徐々に排便のリズムがついてくると思います。

☆清潔を保とう！

できるだけ毎日入浴し、皮膚を清潔に保ちましょう。また、自分自身や友達の怪我につながるので爪をこまめに切り、キレイに整えましょう。

外から帰った後、食事やおやつの前、トイレの後などは、手洗いをしっかりしましょう。流水と石鹸で十分に手洗いする習慣をつけ、うがいも行いましょう。



野菜をしっかりと食べましょう！！

暦の上で立春（2月4日）とはいっても、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けず、元気に過ごすためにも、ビタミンいっぱいの野菜をたくさん食べましょう。野菜いっぱいのシチューやみそ汁で体も温まりますね。私達が毎日食べている「野菜」は。緑黄色野菜と淡色野菜に分けられます。



緑黄色野菜

赤や緑などの色合いが濃い野菜が多く、カロテンなどのビタミン類や、カルシウムなどの栄養成分が豊富です。カロテンは、体の中でビタミンAに変わり、皮膚やのど、鼻の粘膜を強くするので風邪をひきにくくなり、肌もツヤツヤになります。

野菜・・・にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、ブロッコリーなど
献立例・・・かぼちゃのそぼろ煮、ベジタクッキーなど

淡色野菜

緑黄色野菜以外の野菜で、ビタミンC、食物繊維などが含まれます。ビタミンCは、寒さに対する抵抗力をつけるので、風邪をひきにくくします。また、食物繊維は、腸の働きを活発にするので、うんちが出やすくなります。

野菜・・・キャベツ、大根、かぶ、白菜、たまねぎなど
献立例・・・白菜とベーコンのスープ、りんごとキャベツのフレンチサラダなど

※大根やかぶは、葉っぱが緑黄色野菜、根が淡色野菜になります。

野菜が好きになるポイント！！

- ・煮たり、茹でたりして食べやすくする
- ・スプーンにのるくらいの食べやすい大きさにする
- ・大人や子ども達と一緒に、楽しい雰囲気の中で食べる
- ・実際に育てたり触れたりして、野菜に親しみを持つ





～保育の心・子どもの心～

「言葉で伝える大切さ」

11、
2月になり、今年度もあと少しとなりました。年少・年中組の子ども達は進級に向けて、年長組の子ども達は小学校に向けて準備をしています。入園・進級当初は、新しい環境で子どもが馴染めているだろうか。友達と仲良く遊んでいるのだろうか。と心配や不安に思ってた方は沢山いらっしゃると思います。しかし今ではクラスに溶け込み、友達と楽しそうに話をしたり、外で遊んだりと元気に過ごしています。

日本の幼児教育・保育の基準となる「幼稚園教育要領」「保育所指針」「幼保連携型認定こども園・保育要領」の三つの法令に伴い、保育者は指導を行っています。その中に小学校教育と連続性を考えるために子ども達が小学校就学前の姿を想定した「幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿」が示されています。「健康な心と体」「社会生活とのかかわり」など様々な10の姿がありますが、今回は「言葉による伝え合い」についてお話ししたいと思います。子ども達は友達や保育者と関わる中で、言葉によるやり取りを習得していきます。「言葉で伝えたい」という思いを育むために私達は何が出来るのでしょうか。子ども達は絵本や物語などに親しみながら、豊かな言葉や表現を身に付け、言葉による伝え合いを楽しむようになります。例えば、子どもが何かをした時に「〇〇できたよ」と言いに来ることはありませんか？忙しさや疲れから子どもの対応がいい加減になってしまうことはありませんか？児童精神科医の佐々木正美先生は著者の中で『どんなに小さなことでもできたことをちゃんと認めてあげる』とされています。『子どもは何かをした時に「ねえねえ見て、こんなことができたよ」と言いに来ますね。これは「こんなことが出来るようになった」と承認して欲しいから。親の承認を得ると、子どもの自尊心も大きくなっていきます。』このように子ども達は認めてもらえる経験を得て、「言葉で伝えたい」という思いを持ちます。子ども達のどんなに小さなことでも瞬時に受け止め、話を聞くことで、子ども達も言葉で伝える楽しさを学び、自尊心も育ちます。同時に、子ども達が「言葉で伝える」ためにも私達大人が子どもの気持ちにそっと教えてあげる「ラベル」のようなイメージで言葉にしてあげることで、子どもが自分の気持ちを言葉にする力を身に付けていくのだと思います。自分が経験したことや考えたことなどを自分なりの言葉で表現できるようになるためにも「言葉による伝え合い」は育てていく必要があると言えますね。是非、御家庭でも子どもの「言葉で伝えたい」気持ちの後押しをされてみてはいかがでしょうか。

参考文献：『かわいがり子育て』 佐々木正美 著