

1月の子鳩だより



冬の遊び、新しい私（創造する子ども）

子鳩保育園のHP <https://kobato-kokubu.jp>



新年明けましておめでとうございます

ご家族で楽しいお正月を迎えられたことと思います。子どもたちも年末年始の色々な経験を通して、成長をしたのではないのでしょうか。いよいよ園生活もまとめの時期に入ります。進級・就学に向けて、明るくのびのびと成長する子どもたちを、お家の方と一緒に見守りながら、毎日を大切に過ごしたいと思います。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

保育の話エトセトラ

【生活リズム】

睡眠

成長ホルモンは、睡眠時の22:00～3:00に多く出て、子どもの心や体の発達に大きな影響を与えます。

食事

脳は糖質（食事）をエネルギー源としています。朝食・昼食・夕食と、栄養バランスの良い献立で健康な体になりましょう。

活動

朝起きて太陽を浴び、一日元気に活動する

睡眠、食事、活動、3つのバランスの良いリズムにより、脳や体が活性化します。生活リズムを整えて、丈夫で元気な子どもを育てましょう。

1月の行事予定

- 1日（木）元旦
- 5日（月）仕事始め・まごころ弁当日
- 12日（月）成人の日
- 13日（火）体位測定
- 15日（木）誕生会
- 20日（火）避難訓練



給食室より

七草がゆ

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロを春の七草といいます。1月7日はこれでおかゆを作り、1年間の無病息災を願っていただきます。お正月に食べすぎてしまった胃腸にやさしいおかゆ。「家族みんなが健康でいられますように」と願いながら召し上がってみて下さい。



《3歳児》

・生活リズムを取り戻し、お正月あそびを楽しむ



先月より感染症予防のために戸外遊びの後に「ガラガラうがい」を始めました。最初は上を向いて「あ〜」と、声を出す練習から初めて、次に水を使って出来るようになりました。一人2回と決めて楽しんでやっています。「先生見てー！」と言って「ガラガラ〜」。お家でもやっている事を話してくれました。まだまだインフルエンザ等の感染症が流行する時期ですので、引き続きお家でもやってみて下さいね。身の回りの事が1つずつ自分で出来るようになってきました。小さな成功体験を褒めて、自信と「一歩前に進む力」を、育んでいきたいと思っています。

クラスだより

《0歳児》・天気の良い日は保育者と一緒に戸外遊びや探索活動を楽しむ

園での生活に慣れるにつれ、友だちへの関心が少しずつ出てきました。友だちと顔を見合わせて笑いあったり同じおもちゃで遊んだりするようになりました。月齢の高い子は、戸外遊びに出かける時に、自分の靴を靴箱から取ったりする姿もみられます。

新しい年も、子ども達の小さな成長を見逃さずに、さりげなく手を添えたりしながら見守っていききたいと思います。



《1歳児》・保育者や友だちとの関わりを通して、言葉のやりとりを楽しむ

12月より、ちゅうりっぷ組とあひる組は合同で過ごしています。環境が変わり、はじめは戸惑う様子もみられましたが、徐々に慣れてきています。まだそれぞれのクラスの友だち同士で遊んでいることが多いですが、保育者と一緒に名前を呼びあったり遊んだりしながら、みんなで楽しく過ごしていきたいと思っています。

《2歳児》

・寒さに負けず体を動かして遊ぶ

新しい年が始まり、園庭に元気な声が戻ってきました。

少しずつ生活リズムを整えながら、身の回りの事をひとりでできるような関わり方をしていきたいと思っています。

進級に向けて、2階の部屋へ見学に行ったり、お兄さんお姉さん達と遊んでもらったりして過ごしたいと思っています。又、登降園時にリュック等自分で持つようになって欲しいと思います。子どもたちへの応援をよろしくお願いいたします



《4歳児》

・あそびや活動の中で、自分の思いだけでなく相手の気持ちを知り、受け止めようとする

先月から昼寝をしない日を増やし、絵本の読み聞かせをしています。「おいしいのぼうけん」や「はじめてのキャンプ」、「おだんごぱん」等、昔から親しまれている絵本を少しずつ読み進めています。子どもたちは「この先どうなるんだろう」と、物語の世界に期待を膨らませています。ゆっくり読み進める事で、想像を広げて楽しんだり、集中して聞こうとする姿がみられます。これからも、読み聞かせを通して、物語を感じ取りながら過ごす時間を大切にしていきたいと思っています

《5歳児》

・基本的な生活を見直し、時間の見通しを持って生活する

クリスマスにはリースを作りました。持ち帰りましたが、素材は何だったか子どもたちから聞かれたでしょうか？実は、芋ほりで取れたさつま芋のつるがベースになっていました。飾りの靴下やプレゼントは四分の一の大きさの折り紙で作りました。小さい折り紙は、扱いに良かったのですが、頑張って製作して手先が器用になったようです。他にも毛糸やドングリ、ポンポン等、自分で考え自由に組み合わせで作りました。褒めてあげて下さいね。

いよいよ残り3ヶ月、就学に向けて準備の時期になりました。お家の方と一緒に生活や身の回りについて見直しを図っていきましょう。