ひまわり

【2024 年 2 月号】

臼井保育園　２月号

冬本番となり毎日厳しい寒さが続いていますが、元気に外遊びを楽しんでいる子ども達や保育者の姿を見ると、「寒い寒い」と言っている自分の姿を反省します。出勤前に車の窓が凍結していたことが今年の冬は２度しかなく、花粉の飛散も早いというニュースを聞くとこんなに寒くても暖冬なのですね・・・。

園庭の霜が解けてくると、保育者が園庭にラインを引いてぬかるんだ場所では遊べないことを子ども達に知らせていますが、ラインを引いて遊べなくすることが良いことなのかな？という思いもあります。ぬかるんだ場所で走ったら滑るし危ないということや霜が解けた後の土の感触や冷たさを直接触る経験からの学びも大切なことだと感じています。安全面の配慮と子ども達の主体性を伸ばす保育の両立は時には難しく保育現場で悩むこともありますが、「危ないからダメ」ではなく「どうしたら安全に遊ぶことができるか」という視点を大切にしていきたいと思います。運動靴や上着が汚れてしまうこともあるかもしれませんが、ご理解とお洗濯のご協力をよろしくお願いいたします。

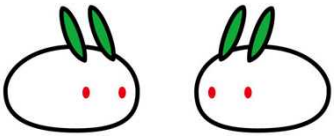
さて、２月といえば節分ですね。保育園では２月２日（金）に節分行事を行います。今年はゆり組さんのかわいい鬼が登場するそうで、どんな豆まきになるのか楽しみです。給食は毎年恒例のおにさんバーグですので、おにさんバーグって？？と興味のある方はぜひ帰りに給食室前の展示を見てくださいね。

ゆり組さんは卒園まで残すところ２か月となりました。２月 16 日には、ゆり組さんのお別れ遠足を予定しています。３月 13 日のお別れ会はゆり組さんに楽しい思い出をたくさん作ってもらうためにプレゼントを準備したり職員の出し物も計画しています。残り２か月楽しく元気に過ごして卒園を迎えましょうね！！

２日（金）節分
５日（月）～９日（金）個人面談（もも組）
８日（木）おはなしキャラバン
９日（金）避難訓練（漏電火災）
15 日（木）身体計測（すみれ・たんぽぽ・ゆり組）
16 日（金）お別れ遠足（ゆり組）
20 日（火）身体計測（つくし・もも・ちゅうりっぷ組）
21 日（水）素話（ゆり組）乳児健診（つくし組）
28 日（水）交通安全教室（ゆり組）

１日（金）　ひな祭り
７日（木）　素話（ゆり組）
８日（金）　卒園式リハーサル（ゆり組）
11 日（月）　避難訓練（地震）
13 日（水）　お別れ会
14 日（木）　身体計測（すみれ・たんぽぽ・ゆり組）
15 日（金）　身体計測（つくし・もも・ちゅうりっぷ組）
16 日（土）　卒園式

給食室から



気温が低く、乾燥した日が続いています。感染症もまだまだ流行る時期なので手洗い、バランスの良い食事をして免疫力を高めて、元気にすごせるようにしましょう♪

冬が旬の青菜を食べよう！

ほうれん草をはじめ、小松菜や水菜、春菊などはどれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。たとえば、ほうれん草は、夏に収穫するものと冬に収穫するものとでは、ビタミンＣの量が変わってきます。今は、技術の進歩によりいつでも様々な野菜を手に入れられますが、旬を知って栄養価の高い旬の野菜を食べましょう！

節分！

節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれています。この節分の日には季節のかわり目に物忌み（ものいみ）といって、不吉なことが起きないよう、魔よけをして静かに部屋にこもって無事にすごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を指して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。

～豆の優れた栄養価～

節分でまく豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンＢ群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆にはたんぱく質が多く含まれていて、畑の肉といわれることもあります。

給食レシピ

佐倉市のホームページにて、保育園で実際に作っている給食のレシピをご家庭で作りやすい量などで紹介しています！
随時更新していくので、ぜひご家庭でご活用ください♪
※QRコードは給食の展示横にも掲載しています。

【2024 年 2 月号】

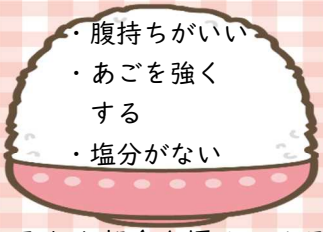
保健室より

２ 月 ３ 日は節分です。風邪などの悪いウイルスが子どもたちの体の外に出ていきますように。そして成長とともに子どもたちが丈夫で健康な体になるように祈っています。

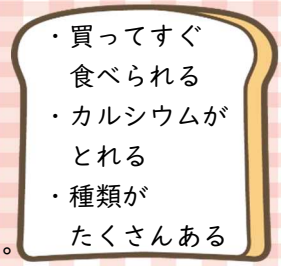
朝ごはんはとっても大切です‼

朝ご飯には・・・
・体にエネルギーと栄養を与えてくる
・脳も活発にしてくれる
・体温を上げて体を目覚めさせる
・生活のリズムをつくる
などの役割があります。

ご飯のよいところ



パンのよいところ



※朝は慌ただしく時間が過ぎていきます。バランスの取れた朝食を摂るのは理想です。しかし、手の込んだごはんを朝から準備するのは難しいと思いますので、まずは本人が食べられるようなパンや果物など(お菓子は×)でも良いので毎日食べる習慣・食べさせる習慣をつけていただくようお願いいたします。

肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことがおこるのでしょうか？

・糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣になる危険性が高くなる
・大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
・小児期の肥満は死亡のリスクを高める
・運動能力を低下させる
・心臓への負担がかかる
・ひざ・腰への負担がかかる
・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

1、 ゆっくりよく噛んで食べる
2、 朝ご飯は食べる
3、 好き嫌いをなくす
4、 おやつを食べすぎない
5、 運動をする
6、 生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約 70%は成人肥満になるといわれています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つとも言われています。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。

朝起きてから登園まで

あわただしい朝は、朝起きてから登園までの間にやるべきことがたくさんあり、保護者の方も大変だと思います。お子様がやることを絵や文字で表すと、自分で考えて行動しやすくなります。例えば「①6 時に起きる②顔を洗う③着替える④朝ご飯を食べる⑤歯を磨く」など。絵を壁に貼ってみて「次は何をするのかな？」と一緒に考えることで、「〇〇しなさーい」という声かけが減るかもしれませんね!(^^)!

朝、お子様の様子が「あれ？いつもと違うな？」と感じたら職員にお伝えください。例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない・・・といった様子があれば、一言職員に伝えていただくことで園でも気を付けて様子を見ることができます。

ご協力よろしくお願いいたします。

〔2024年2月号〕

つくし組（0歳児）

１月は、日中ポカポカと暖かい日が多く、園庭でたくさん遊ぶことができました。

靴下を履くと、気分がウキウキして嬉しそうに保育室を飛び出していきます。「靴、はくよー」「靴をはいたら遊ぼうね。」と保育者に声を掛けられながらも、子ども達は、“早く行きたいよ”とそんな表情で待っていてくれます。

園庭では、砂場やローラー滑り台、トンネルの中を行ったり来たりしながら遊びを楽しんでいます。シャベルを持って、砂をすくっては、もぐもぐと食べる真似をしたり、カップに砂を入れたりと手先も器用になり、遊びがどんどん広がっています。２月もポカポカ陽気に期待して、戸外でたくさん遊べることを楽しみにしたいですね。

（２月のねらい）

・一人ひとりの体調を把握しながら、気温・湿度・活動に応じて、衣服の調節をしながら健康で快適に過ごせるようにしていく。
・様々に興味を持って見たり真似る中で経験を広げ、身体を動かしたり手指を使って遊ぶことを楽しむ。
・保育者との関係の中で自分の欲求を安心して表現する。

＜＜とんとんとんあんぱんまん＞＞

つくし組では「トントン　トントン　あんぱんまん♪」の手遊びをよく歌っています。楽しみ方は様々で、保育者の真似をして手をグーにして打ち合わせたり、手を広げてパタパタと上下に振ってみたり、左右に体を振ってみたりと可愛い姿が沢山です。保育者の歌声が聴こえるとパッとこちらを向き、楽しんでいます。ホールへ行ってピアノの音色を聴いたり、ピアノに合わせて歌ったりもして遊んでいます。心地良い歌声や音色、リズムを楽しみながら、これからも様々な音楽に親しんでいきたいと思います。

（お願い）

持ち物の記名が薄くなっていたりします。身体が大きくなり、オムツや洋服のサイズが小さく感じることもあります。

来年度に向けて、ご確認をよろしくお願いいたします。

【2024年2月号】

もも組（1歳児）

園庭が大好きなもも組さん。靴下を自分ではこうとしたり、帽子をかぶったりしながら、「せんせい、いこう！」と、遊び始めるのを楽しみにしている姿が見られます。小走りができるようになったり、両足ジャンプができるようになったりと、できることが増え、簡単な鬼ごっこやかくれんぼも、楽しめるようになってきました。まだまだ寒い日が続きますが、「走るのって楽しいな♪」「友達と遊ぶのって楽しいな♪」と、たくさんの「楽しい♪」を感じられるようにしていきたいと思います。

🖊おえかきグルグルたのしいな🖊

クレヨンをぎゅっと力強く握ることができるようになり、ぐるぐる腕を動かしながら、なぐり描きを楽しむことが増えました。ピンクにオレンジ、水色に黄緑など、カラフルなクレヨンにも興味津々！！「あお」「あか」と、色の名前を言いながら、たくさんの丸を描いてみたり、点々を描いてみたりしています。

そんな中、「アンパンマンだよ」「いちご」と、描いたものをニッコリ笑顔で見せてくれる姿も…💛これからも、小さな芸術家たちに、たくさんの作品を生み出してもらいたいと思います。

🐻むっくりくまさん🐻

友達と手をつないで輪になり、「むっくりくまさん」という、簡単な鬼ごっこ遊びを楽しんでいます。

♪むっくりくまさんむっくりくまさん
あなのなか　ねむっているよ　グーグー
ねごとをいって　むにゃむにゃ
めをさましたら　めをさましたら
たべられちゃうぞ　♪

歌に合わせて、簡単な振り付けがあるのですが、「ぐーぐー」と寝る真似をしているところがとっても可愛いです。「がおーっ」と起きたくまさん（保育者）が追いかけると、大笑いで逃げていく、もも組さんです💛

今月のねらい

- 体調の変化に留意しながら、健康に過ごせるようにする。
- 簡単な身の回りのことを自分で行うことの喜びを感じる。
- 冬の自然に触れながら、友達と一緒に遊ぶことの楽しさを味わう。

お知らせとお願い

●2月5日より、個人面談が始まります。お子様の保育園での姿や、進級に向けての話をしていきたいと思っています。来園の際は、母子手帳をお持ちください。

●北風が吹き、寒い日が続いていますが、保育室内は空調を保ち、あたたかく過ごせています。お子様は汗をかきやすく、身体が冷えてしまうこともありますので、室内では薄着で過ごしていきたいと思います。（目安は、半そでなどの肌着に長袖の服一枚くらいになります。動きやすくて心地よく過ごせています）

【2024 年 2 月号】

ちゅうりっぷ組（2歳児）

さむーい冬となった 1 月も元気に外に出て行く子ども達です。容赦なく吹いてくる北風にも負けじと、ほっぺを真っ赤にしながら走り回っています。お友達同士で遊ぶ姿が増えていて「せんせい、今〇〇ちゃんと〇〇してるの。」と嬉しそうに教えてくれるちゅうりっぷ組さんに成長を感じる毎日です。

生活面でも、汚れて脱いだ衣類を自分で汚れ物袋に入れたり、外に出る時の身支度もとても早くなり、自分で出来ることが増えています。また食事では、上手に食べられるようになり、エプロンをつけてなくても、洋服を汚さないで食べられる日が多くなりました。これからも、一人一人の頑張りを応援しながら、見守っていきたいと思っています。

【今月のねらい】

・丁寧な手洗いや衣服調整、水分補給、室温湿度の調節に留意し、快適に過ごせるようにする。
・保育者に手伝ってもらいながら、衣服の着脱をしようとする。
・簡単なルールのある遊びを、友達と一緒に楽しむ。

＊お正月遊びは楽しいな＊

凧あげ、カルタ取り、はねつきを楽しんだちゅうりっぷさん。特にかるた取りには驚かされることばかりでした。みんなで一緒に出来るかな‥喧嘩になるかな?と心配する担任をよそに、最初から順調な滑り出し‼ 担任の読む声を良く聞きながら、絵を見て、手を伸ばし、何枚も取れて嬉しそうです。二人同時にカルタを見つけた時には、指で引っ張り合いながら、真剣な表情の子ども達に札を読む保育者も気合が入るかるた取りなのでした。

＊可愛いエピソード＊

もうすぐ節分。ということで新聞紙を丸めて豆を作りました。お部屋の中や、廊下に隠れている鬼を見つけては「鬼は外、福は内。」と元気に叫びながら豆を投げていた子ども達。「怒りんぼ鬼や泣き虫鬼、いじわる鬼、色んな鬼がいるね。」と話していると「私は、優しい鬼！」とにこにこ笑顔で話す〇〇ちゃん。えっ！自分のこと？

＊進級にむけて＊

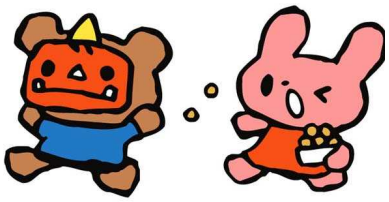
今年度もあと 2 ヶ月となりました。2 階にいくことも楽しみにしている子ども達。身の回りのことにも自分でやろうとする姿が増えていますので、衣服の着脱やスプーンの持ち方、自分の荷物の始末など、ご家庭でもお子様と進級を楽しみにしながら一緒に取り組んで見てくださいね。

〔2024年2月号〕

ね

ほしグループ

にじグループ



寒い1月でしたが、朝から青空が広がる日も多く、外遊びをたっぷり楽しむことができました。

★真冬なのに…“かき氷屋さん”

砂遊びで人気の小さなバケツとシャベル。2つセットを持ちながら、霜柱、氷探しに夢中です。小さなカップに見つけた宝物を詰めて、かき氷屋さん開店です。

★「ハラハラドキドキ、鬼ごっこ！」

ゆりさん、たんぽぽさん中心に楽しむことが多かった鬼ごっこに、すみれさんも参加することが多くなりました。始める前に、必ずルールの確認。「鬼はだれかな？」。みんなで話をしてから始めますが…。

・「タッチした！」「タッチされてない！」主張のぶつかり合い。

・「あれ？鬼なのに逃げてる？」　「いつの間に鬼になってる！」・・・あれれ？

ハプニング続出の鬼ごっこですが回数を重ねることで、“ルールを守るからこそ面白い”ということをみんなで受け入れあい、繰り返し楽しめるようになっています。

★凧が上がった！

「前を向いていっぱい走るんだよ～」「手をしっかり上げるんだよ～」保育士のアドバイスを聞いて頑張ると…凧は高く上がります。自分の凧が見たくて、後ろを向きながら走り出す姿に「大丈夫だよ、かっこよくあがってるよ！」と声をかけると安心するようです。

お知らせ、お願い

・年度末、進級に向けてのお知らせを、ホワイトボード等でお知らせすることが多くなります。お忙しい時間ではありますが、登降園時に必ずご確認ください。

・ロッカー引き出し内の衣類等の補充を毎日必ずお願いいたします。

※靴下、下着類、替えのハンカチ、ビニール袋など

今月のねらい

・健康や安全の習慣を身に着け、身の回りのことを丁寧に行えるようにする。

・冬の自然事象に触れながら、友達と一緒に体を動かして遊ぶことを楽しむ。

・自分の思いを伝えたり、友達の話を最後まで聞いたりしながら思いを伝え合う。

〔2024年2月号〕

ゆり組

何度も挑戦！！

お正月遊びを楽しむ中で「コマ回し」は、なかなか難しい遊びのようです。「うまく紐が巻けない」「うまく回せない」と悩む姿もありますが、「またやりたい！」と何度も挑戦しています。時には悔しくて涙を流しながらも諦めずに頑張り、少しずつできるようになってきています。

遠足楽しみだね

数か月前から「ゆり組さんだけもう１回遠足行けるの？」「どこ行くの？」と卒園児遠足を楽しみにしています。『ステキな思い出の１日』となるように特別な時間を楽しんできますね♪

就学に向けて

お昼寝を卒園式の前日３月１５日（金）で終了する予定です。体の負担を考え、２月からお昼寝の時間を少しずつ短くしていきます。眠気や体調の変化等見られましたらお知らせください。

たんぽぽ組

すごい顔ができた～！

今年も干支にちなんだ制作を楽しみました。辰の福笑いを目隠しをして行うと「どんな顔になるかな～」「ドキドキする！」と話しながら、自分でやってみたり、友達の様子を見たり・・・顔のパーツを貼る時に、手探りで他の顔のパーツを触って「このへんかな」と楽しむ姿がありました。辰の周りの装飾はハサミを使って切ったりしましたが、以前よりも益々上手にちょきちょきと切ることが出来ていました。節分のお面制作も意欲的に楽しく取り組んでいました。

お兄さんお姉さんだね

年下の友達が困っていると「こうやってやるんだよ」と優しく声をかけてくれるたんぽぽ組さん。もうすぐゆり組さんになることも少しずつ感じているようです。個人面談でもお伝えしましたが、身の回りのことがどんどん自分で出来るようになってきています。１月末より変更しましたコップの出し入れもじょうずに出来ています。

すみれ組

ハサミをいっぱい使いました。

ちゅうりっぷ組の時にも楽しんだ“ゆきだるま”の制作遊び。保育士が切った丸形をのりで貼って作りましたが、あれから１年。手先を使うことが上手になったすみれさん。ハサミをいっぱい使って作りました！「自分で切ってみようね！」と伝えると嬉しそうにハサミを握ります。線の上をずれないように慎重に切り進めたり、手伝おうとする保育士に「だいじょうぶ！」とお断りしたり。頼もしい姿に驚きと嬉しさがあふれました。自分だけで作った作品に満足げなすみれさんでした。

すみれさんの次は、たんぽぽさん？

少しずつ近づく進級についてすみれさんと話すことは、まだほとんどありません。でも…
どこかで感じているのかな？そんな言葉が時々聞こえてきます。「もうすぐ小さなちゅうりっぷさんが２階に来てくれるね！」と伝えると嬉しそうです。個人面談でもお伝えしましたが、身の回りのことをより丁寧にできるよう援助し、進級を楽しく迎えられるようにしていきたいと思います。