



令和2年12月
志比田こども園

12月の園だより

月日の経つのは早いもので、カレンダーも最後の1枚を残すのみとなりました。

日を追うごとに寒さも増してきましたが、子どもたちは元気いっぱい、おゆうぎ会に向けての練習に取り組んでいます。

コロナ感染症も心配ですが、インフルエンザや風邪の流行する季節にもなりますので、無理のない薄着を心がけ、手洗いうがいの習慣をつけましょう。

今月の行事予定

11日(金)	避難訓練	23日(水)	お弁当の日
23日(水)	おゆうぎ会総予行(以上児)	24日(木)	おゆうぎ会総予行(未満児)
25日(金)	お誕生会&クリスマス		
9・16・23日(水)		音楽教室(さくら・ひまわり)	
7・14・21・28日(月)11日(金)15日(火)		英語教室(ひまわり)	
3・10日(木)		体操教室(すみれ・さくら・ひまわり)	



おしらせ・おねがい

★他県へ行かれる方は、必ずお知らせください

他県(特にコロナ感染拡大地域)へ行かれた方で、家族の中で少しでも体調不良(熱・せき・だるさ等)がある方がいらっしゃる場合は、2週間の健康観察を必ず行ってから登園してください。

★子どもさんの体調等の様子は、お帳面をお願いします。

送迎の件でご協力いただき、ありがとうございます。時間帯によっては駐車場が大変混み合いますので、連絡がある場合にはできる限り、お帳面に書いてくださいますようお願いいたします。引き続き、お帳面やプリントでのやり取りが多くなるかと思っておりますので、毎日、必ずお帳面に目を通してください。



楽しく料理、おいしく食べて、心豊かに! ～「食べる知恵」を身につけよう～

「食べること」は健康に過ごすためにはもちろん、心の安定にもつながることが分かってきました。「食べる」というのは、単に空腹を満たしたり、好きだから食べたりするのではなく、食べることで体をつくり、明日の活力の源となるものです。おいしいものを食べて幸せになり、心が豊かになることが本当の食事です。日々の暮らしの中で、子どもたちに「食の楽しさ」、「食べる知恵」をぜひ伝えて下さい。

☆ 幸せごはんアドバイス ☆

☆ 親子でクッキング

子どもたちにとってほとんどが初めての経験となる料理は、集中力が途切れることもなく、自分で作り上げた達成感や充実感を感じられます。時間になかなか余裕が取れないときには、時間に余裕のある休日の朝ごはんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

☆ スーパーへ買い物に行って食材研究

その日のメニューを決めて、必要な材料と一緒に探してみてください。食材の種類、量や値段など、親子でのコミュニケーションも広がります。

☆ 苦手なものも工夫して調理

子どもたちは、苦手なもの、不得意なものを心のどこかで直したいと感じています。一緒に料理をしたり、その姿を見たりしていく中で、「食べられたらいいなあ」と意欲にも繋がります。子どもが食べやすいように調理法を変えてみたり、子どもと一緒に考えてみたりしてください。

- 食卓では、箸の持ち方や最小限のマナーも
- 朝ごはんは重要(エネルギーが足りなければ脳は働かない)
- お弁当を作ってでかけよう(栄養と味・見た目の色のバランス、味に変化)
- 料理で学ぶ「力加減」(混ぜる・こねる・泡立てるの力加減を、体感覚で覚える)
- 味見は大事な味覚トレーニング
- 野菜・果物・魚 おいしくて栄養のある「旬」を食べる

食事は心と体の栄養

集中力・満足感・達成感 目・口(舌)・耳・鼻・手の五感のすべてを使って勉強するのが料理。
これが子どもたちの心の健康につながります。

