

おひさまだより



園長 免出 智美

あけましておめでとうございます。みなさまおそろいで新しい年をお迎えのことと存じます。お正月休みが明け、子ども達の元気な笑顔に気持ちも新たに新年のスタートを迎えることができました。本年も、職員一同、こどもたち一人ひとりを大切な存在とし成長を見守りながら一日一日を大切に過ごしてまいりたいと思います。

1月行事予定

月	日	曜	行事予定
1	5	月	保育始め お正月遊び
	7	水	園庭開放（未就園児）
	9	金	鏡開き
	13	火	リズム会リハーサル （どんぐり・たけのこ組） 個人懇談（ひかり組以外）2/14まで
	14	水	雪遊び（ひかり組）
	15	木	公開保育（うさぎ組）
	16	金	リズム会リハーサル（りす・幼児組）
	19	月	身体測定（乳児）
	20	火	身体測定（幼児）
	21	水	園庭開放（未就園児）
	22	木	雪遊び予備日（ひかり組）
	24	土	保護者交流会（乳児組）
	27	火	リズム会全体リハーサル（全園児）
	31	土	保護者交流会（そら組）

※変更の場合あり

★お弁当の日：10日、24日
★リズム会：2月7日（土）

日本の伝統行事

社会の変化の中で、正月の文化も、継承されなくなってきています。餅つきや鏡開き、門松作りなどの伝統文化を園生活の中で経験できるよう大切に取組んでいきます。また、1月は正月遊びも経験していきたいと思います。



保護者の方にもお手伝いしていただきました！

お部屋を大掃除



門松づくり

お知らせ

- *上原保育教諭が、入籍いたしました。新姓は上野となります。
- *内村保育教諭は、出産の為1月半ばよりお休みされます。なお、代替えとしてが松浦幸恵保育教諭が兼任いたします。



早寝・早起き・朝ごはんが脳を育てる！

～朝の味噌汁がよい睡眠をもたらす～

私達の体には体内時計が備わっており、目覚め活動し睡眠というサイクルを約24時間で回しています。朝の目覚めと共に交感神経が優位になりスイッチが入り直す仕組みですが、これがうまくいかないと、子ども達は目覚めが悪く夜も寝付きにくくなったりします。脳に「朝が始まりましたよ」ときちんと伝える必要があるのです。そのために大事なのが**トリプトファン**と言われる**必須アミノ酸（タンパク質）**。必須アミノ酸は体内で作ることができない為、体の外から取り入れるしかありません。この**トリプトファン**を摂取するのに最適な朝ごはんが**味噌汁**です。トリプトファンは、**鰹だし、あごだし**など魚由来のうまみ成分、そして**味噌や大豆製品にもたっぷり入っています**。ついでに言えば、卵にも。これらの朝ごはんを食べれば、昼活発に動き、夜は自然と眠くなるという理想のリズムが生まれるわけです。

参考文献：いただきますごちそうさま

年末年始を過ごし生活リズムが乱れていませんか？

ドキュメンテーションから抜粋

子どもは、遊びからたくさんのことを学んでいます。「何を感じ」「気付き」「理解できる」ようになるのか、「試す」「工夫する」「表現する」など学びに向かう力がドキュメンテーションに毎日記録されています。子どもたちの豊かな感性やおもしろい発想、友だちへの思いやり、協同する力をドキュメンテーションからみつけてください。



どんぐり（0歳児） 「押してみたいけど…」

てみを押してみたかったけど思うように前に進まず、どうしようか考えます。考えた結果中に入って押しってもらうことに！押しで欲しいことも目や仕草で伝えていました。今日も子どもたちなりに考えながら遊びこむ姿が沢山見られましたよ。

たけのこ（1歳児） 「そっと慎重に！」

泥が入ったボウルやお皿が沢山並んでいるのをじっと見て「どのお皿（の泥）にしようかな～」と触ってみながらお気に入りのお皿を見つけます。大事な泥がこぼれないように慎重に泥を加えたり、スコップで掬って移し替えたりと道具を操作しながら、左右の手と目の協応や空間認知の力が育まれていますね。



りす（2歳児） 「ここも登れるんだよ」

足を掛ける場所、手を握る場所をしっかりと見ながら、体を動かして雲梯の登り降りを楽しんでいます。できた喜びから”これもできるかも”と試しています。達成感の中で次への意欲ややってみようとする挑戦心が高まっていますね。

うさぎ（3歳児） 「雪のシャーベット!？」

園庭に雪が積もり特別感を感じながら雪遊びが始まりました。雪で遊んでいる姿に魅力を感じると、自然と興味をもった友だちが集まってきました。雪に触れると冷たさを感じたり、溶ける過程を見たりと五感で冬ならではの現象を楽しんでいます。



そら（4歳児） 「経験してわかる土の栄養」

冬野菜準備は土作りから始めます。本で調べた肥料の挿絵で腐葉土や堆肥があることは知ってはいても、いざ実物の堆肥の薫りに驚きを隠せない子ども達。腐葉土を混ぜていくと栄養のある土と同じ色に変わっていく変化に気づいたり、堆肥が混ざる事で匂いもなくなる事に気づけるのも、全ての作業を自分達で行ったからこそ。肥料をしっかり食べた畑で育てる野菜に期待も膨らみます。

ひかり（5歳児） 「荷物整理完成～!!」

カゴの中の服が溢れていることを伝えると「いらん服があるわ!」「きれいにしよう!」と中身を確認し、今着るのか着ないのか、畳まれていない服はどうするのかを一緒に考え整理をすることになりました。「これ着ないから持ってかえる」「こうやって畳んだらきれい!」など自分たちの荷物を整理することで生活習慣・自立心、思考力、集中力、責任感などが育っていきますね。

