



今年も残すところあと1か月となりました。子ども達はウキウキ・ワクワク♪だって、サンタさんがやってくる(はず!) その日・その時を楽しみにしています。もうすでにサンタさんをお願いするプレゼントを決めているお子さんもいて、プレゼントは何をお願いするのかという会話が聞こえてきます。

生活発表会、クリスマス会そしてお正月・・・と楽しい行事が続きます。インフルエンザやプール熱が流行していることから、体調には十分に気をつけて令和5年を見送り、令和6年を迎えたいと思います。



<今月の目標>

- 冬の訪れを感じながら、寒さに負けず元気に遊ぶ
- 友達と一緒に、表現することを楽しむ



令和5年11月30日(木) 発行 上市町三日市保育園
 <TEL> 076-472-0449 <FAX> 076-472-1210
 <E-mail> info@mikkaichihoikuen.com
 <ホームページ> 「上市町三日市保育園」で検索してね!

思いやりの心を育む VOL.2

前号では、相手の気持ちに気づく「はじめの一步」と記しましたが、何よりもまず「嬉しい」「悲しい」などの自分の感情が理解できるようになることが先決でしょう。赤ちゃんの頃は、ママやパパの都合などはわからないので、自分の要求が叶えられるまで泣いたり、怒ったりしてしまうことがあります。また、あやされたり語りかけられたりすると喜び、嬉しいという表情をします。このように「嬉しい」「悲しい」などの感情を、赤ちゃんの時に十分表すことができることが大切なんです。その全身からあふれだす「その子らしさ」をすべて受け止めましょう。子どもは受け止めてもらうことで満たされ「優しくされた」という気持ちが芽生えてきます。それが前号での「はじめの一步」になります。

次号では、パパ・ママの受け止め方についてお伝えします。

冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には栄養たっぷり! どの食材がどんな栄養素を持っているかな?

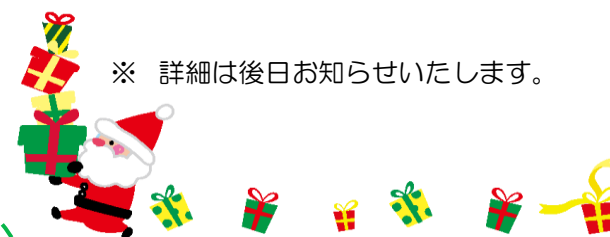
- ・白菜・・・水に溶け出しやすいビタミンCを含んでいるので、お鍋やシチュー等にして煮汁まで具材と一緒に摂取すると○
- ・ほうれん草・・・夏のほうれん草に比べて栄養価が高く、例えばビタミンCは冬採れほうれん草の方が多く含まれています。
- ・ブリ・・・言わずと知れた「氷見の寒ブリ」!! タンパク質やビタミンB2、DHAやEPAが豊富に含まれています。
- ・西洋梨・・・カリウムが豊富なためむくみ予防に効果的で、西洋梨に含まれる「ソルビトール」は咳止めや解熱効果があるとされ、体調不良のとき食べるといいよ。
- ・キウイ・・・ビタミンや食物繊維が豊富なキウイですが、甘いゴールドキウイの方がより多くのビタミンC,Eを含みます。



今月の行事予定

- 2日(土) 生活発表会
- 4日(月) 英語教室(年少・年中・年長児)
- 5日(火) 茶道教室(年長児)
- 7日(木) 体操教室(年中・年長児)
- 8日(金) ズック・布団持ち帰り
- 11日(月) まんまるランド(支援)
- 13日(水) サッカー教室(年長児)
防犯教室(PM1:30~)
- 15日(金) 水泳教室(年長児)
- 18日(月) 身体測定(~19日)
- 20日(水) お楽しみ会(お弁当を持ってきてください)
- 22日(金) クリスマス会&まんまるランド
(お弁当はいりません)
- 26日(火) 避難訓練
- 28日(木) 交通安全指導
ズック・布団持ち帰り
- 29日(木)~1月3日(火) 自由登園

※ 詳細は後日お知らせいたします。



ジャンパーやジャケットなどに名前を書いてください。また、かけひもを付けてあげてください。掛けひもがないジャンパーは、お子さんがどう掛けていかかわらず困っていたり、掛けてもすぐに下に落ちてしまっているのを見かけます。また、名前が書いてない場合、持ち主がわからず迷子になってしまいます。ジャンパーだけでなく持ち物すべてに名前を書いてください。

