



きしほいくえんだより



平成29年も最後の月になりました。大人にとって師走は一日一日が慌ただしく感じますが、子ども達には楽しい行事の多い月です。クリスマスプレゼントは何にしよう？や年末年始のお休みにご家族と旅行に行く話をととても嬉しそうに話してくれます。体調管理に気を付けて残り1カ月を過ごしたいと思います。



12月・1月の行事予定

12月	7日(木)	年中児和太鼓	
	8日(金)	音楽・表現発表会予行練習	
	22日(金)	音楽・表現発表会	
	25日(月)	クリスマス会	
	27日(水)	ECC	
	29日(金)	年末休業	
	30日(土)	〃	
1月	2日(火)	年始休業	
	3日(水)	〃	
	10日(水)	12・1月誕生会	
	11日(木)	年中児和太鼓	
	24日(水)	ECC	
	25日(木)	年中児和太鼓	

子どもと生涯で一緒に過ごせる時間って？

先日、TV番組で話題になっていましたが3歳になると子どもと過ごす時間の18%がすでに終わるそうです。そして保育園・幼稚園を卒業するころには過ごす時間の50%が終わってしまう。小学生になると友達が増え子どものコミュニティが広がると卒業するころには一緒に過ごす時間は半分以上過ぎてしまうそうです。思春期になり親との距離を取り始める。高校を卒業し親元を離れる時点で一緒に過ごす時間は7割以上が終わってしまうのだそうです。ちょっと寂しいですね・・・

わが子と生涯で一緒に過ごす時間は

母親の場合、約7年6ヶ月

父親の場合、約3年4ヶ月

しかないそうです。限られた子どもとの時間だからこそ今を大切に過ごしたいですね。



12月・1月の体操教室

12月	4日(月)	ひつじ・きりん・ぞう
1月	15日(月)	しか・らいおん・くじら



今月のうた

「あわてんぼうのサンタクロース」

あわてんぼうのサンタクロース

クリスマスまえにやってきた

いそいでリンリンリン いそいでリンリンリン

ならしておくれよかねを

リンリンリン リンリンリン リンリンリン



作：ツペラ ツペラ
出版社：ブロンズ新社



おすすめ絵本

「どこにいったんだろう？」
パンツをなくして困っているしろくまさん。
そこへ、心配したねずみさんがやって来て、一緒にパンツを探しに行くことに。
しましまのパンツ、かわいい花柄のパンツ、へんてこりんな水玉のパンツ...
物語のラストには、あっと驚く発見が！

子どものすこやかサポート

規則正しい生活で寒い冬も健康に

<体のリズムを整えるには「朝」が大切です>

・朝日を浴びましょう

朝日を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。

・朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを食べると、午前中からしっかり活動することができます。『よく噛んで食べること』で脳が覚醒し活発になります。朝の排便習慣にも繋がります。

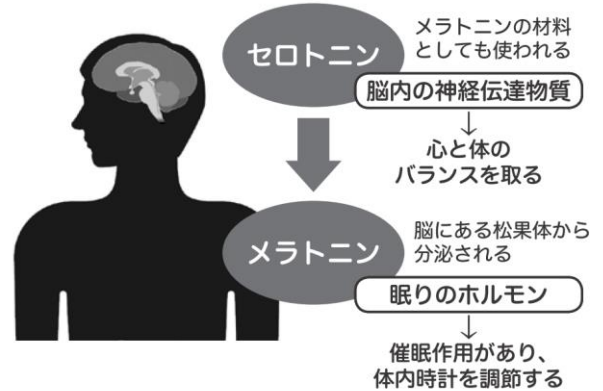
セロトニンとは

睡眠リズムに関係があるだけでなく、心のバランスを整える作用もあります。

<セロトニンを増やす食べ物>

乳製品、大豆製品、魚類、ナッツ類、バナナや小麦胚芽、卵などにも多く含まれています。

セロトニンとメラトニンの関係

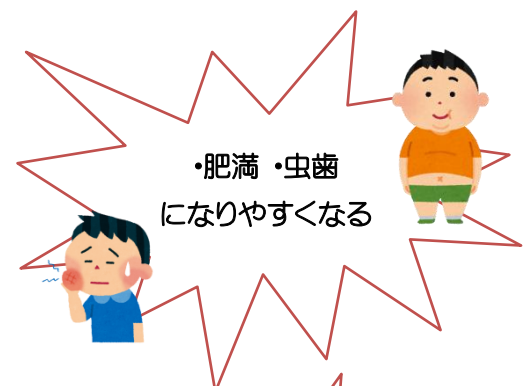
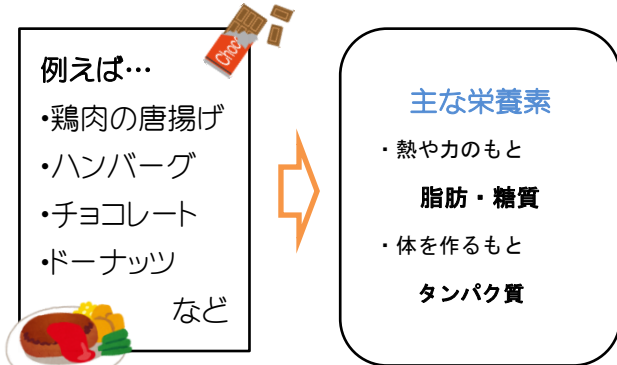


おきゅうしょくばくばく すくすくのおてつだい

【偏り】のない食事を！

食べ物はそれぞれ違う『栄養素』をもっています。体を成長させたり、エネルギーのもとになったり、体の調子を整えたり、元気に生活できるようにしてくれます。『苦手だから食べない』『好きだからたくさん食べる』という食事をしていると栄養バランスに偏りがでてしまいます。多すぎても少なすぎても体にはよくありません。いろいろなものを偏りなく食べ、元気な体をつくりましょう！

好きな物ばかり食べていると…



嫌いだからって食べないと…

