



# きしほいくえんだより

明けましておめでとうございます。皆さん楽しいお正月を過ごせた事と思います。休みの間にどのような事があったのか、きっと沢山教えてくれる事でしょう。今年も太陽のような子どもたちを育むべく、職員一同力を合わせてまいります。

## 1・2月の体操教室

### 1月

20日(月) ひつじ・きりん・ぞう組

### 2月

3日(月) しか・らいおん・くじら組

17日(月) しか・らいおん・くじら組

## 1月の行事予定

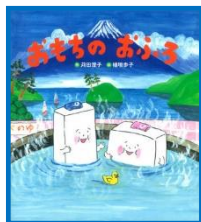
1月	1日(水)	元日
	2日(木)	年始休業
	3日(金)	年始休業
	8日(水)	12・1月誕生会
	22日(水)	ECC
2月	4日(火)	観劇
	26日(水)	ECC
	28日(金)	2・3月誕生会

### ◆手洗い・うがいで風邪予防を◆

インフルエンザの流行が懸念されますが、ご家庭でも手洗い・うがいを丁寧に行い、風邪予防に努めていきましょう。



## 今月のおすすめの絵本



### おもちのおふろ

作： 苺田 澄子

絵： 植垣 歩子

出版社：学研

おもちのもーちゃんとちーちゃんがおふろ屋さんへ。ところが醤油の足湯はおすしたちがいっぱいで、きなこの砂風呂もおだんごたちが転がりまわってゆっくり入れません。のんびりできるお風呂はないのかな？ おもちたちのとぼけた表情が魅力のおふろ絵本。

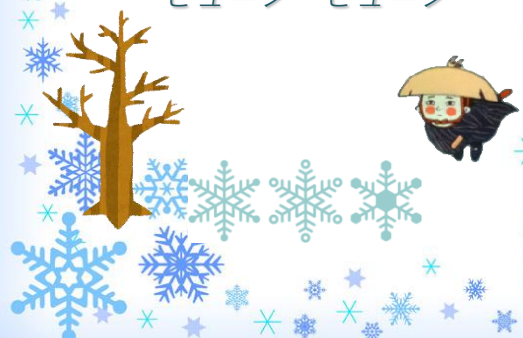
## 今月の歌

### 「北風小僧の寒太郎」

きたかぜこそぞうのかんたろう

ことしもまちまでやってきた

ヒューン ヒューン



## 子どものすこやかサポート

肌着を身につけていますか。長袖のシャツを一枚着るよりも、肌着をプラスすることで保温力が高まります。

肌着は、綿素材のものが多く見られます。

綿の繊維は吸湿性が高く、内側と外側に温度差ができます。汗を吸い取って外側へ発散しようとする性質があり、通気性にも優れているので、夏は涼しく冬は暖かく着られます。また、なめらかな肌触りや着心地はもちろん、肌を守る役割があります。衣類や肌着は身体に合ったサイズを着ることで保温効果が高まります。



小さなお子さんは、体温調節のための衣類の着脱が難しいため、周りの大人が調節してあげることが必要です。

運動や遊びで汗をかいてしまった時はこまめに着替えましょう。汗で蒸れた服は保温性が低下してしまうので風邪をひいてしまうこともあります。保育園でも、お子さんの体調を見ながら衣類を選び、着替えています。

上手に衣類を選んで快適な冬を過ごしましょう。

## おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい

### 食べられる食材を増やして

「ご飯だけ食べる」「好きなものだけ食べる」など、少し偏食ぎみなお子さんが一緒に給食を食べている中で見られます。体の調子を整えるビタミンやミネラルなどが豊富に含まれているキノコ類、葉野菜を苦手とする子どもが多いようです。少し工夫をして、食べられる食材を増やせるといいですね。

- 苦手な食材を細かくして好きな料理に入れ味に慣れさせる。(例)ハンバーグやカレーに
- 一緒に料理をするなど食材に触れ、興味をもたせる。
- 楽しく明るい雰囲気のある食卓をつくる。(例)時には大勢で食べる 盛り付けに変化を付ける
- 少しでも食べられた時はよく褒め、自信につなげる。

保育園でも苦手な食べ物を食べられた時、子どもたちはとても嬉しそうな顔を見せてくれます♪楽しいはずの食事の時間が苦手にならないように、無理なく進めていきましょう。

