

<行事予定について>

2月15日(土)・・・保育参観日を予定しています。詳細については後日、手紙を配布いたします。

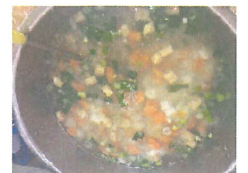
20日(木)・・・内科健診を午後から行ってまいります。お子さまの健康面で気になることがあれば健診の日に保育士へお伝えください。

3月15日(土)・・・ゆりぐみの卒園式を予定しています。



<食育活動 ～クッキング～>

食に関わる体験を通して食べることに関心を持ったり、食べる楽しさを感じたりしています。冬に収穫できる野菜を植えたクラスでは野菜を収穫して、クッキングを楽しむ姿があります。収穫した野菜だけでなく給食室からも毎月、クッキングをする機会を作っていて献立の給食作りやおやつ作りもしています。クッキングの予定は献立表に記載してあります。



<噛んで食べる>

食に関わる体験と一緒に食べる時に大切にしたい事の一つとして『よく噛んで食べる』があります。よく噛んで食べることで様々な良い効果があります。

- 肥満の予防になる・・・満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いでくれる。
- 味覚が発達する・・・素材の味や旨味がわかるようになる。また、食べものの形や固さも感じられるようになる。
- 言葉の発音がはっきりする・・・口の周りの筋肉やあごの発達がよくなり歯並びや発音がはっきりするようになる。
- 脳の発達によい・・・噛む刺激は脳細胞を刺激したり、脳の血流をよくしたり、脳を活性化する効果がある。
- 歯の病気予防・・・噛むことで唾液がたくさん出て、唾液の自浄作用により虫歯などの病気の予防になる。
- 体力増進・・・噛まずに食べると食材が大きな状態で胃や腸に入り、腸内での消化に時間がかかり、体が疲れやすくなります。噛むことであごが発達し、噛み合わせや歯並びもよくなり、力をしっかり出す時に歯を食いしばれます。



2月に石内小学校、石内保育園（年長児）との小学校体験交流会があります。以前、小学校の先生に教えてもらった就学までに身につけておきたい力についてお伝えします。

- ◆生活を作る・・・生活リズムを整え、ご飯を食べる・着替える・排泄に行く等、生活の基礎を自分で行ったり、やりきったりすることができる。
- ◆意欲と集中力・・・やってみようとする気持ちや失敗や困難を感じても再度やろうとする気持ちを持つ。また、好きなことや活動に没頭して取り組み、興味関心を広げられる。
- ◆協調する力・・・自分の思いを伝えたり、相手の思いを受け取ったりしながら友だちと関り協力して活動する。
- ◆ルールを守る・・・自分の身を守るためのルールを知ったり、生活の約束事などを理解したりする。
- ◆腰骨を立てて座る・・・椅子の背によりかからず、腰骨を立てて座る。

どの力も「ゆりぐみだから」「一年生になるから」といって身につかせようとしてすぐに身につくものでなく、子どもの気持ちに寄り添いながら小さい時から繰り返し丁寧にやることの積み重ねが大切になります。

<お願い>

- お迎えの後、園庭で遊ぶとケガに繋がりますので遊ばずに帰りましょう。また、駐車場や道路も子どもの姿が見えにくいので十分に気をつけてください。
- 感染症にかかりやすい時期です。体調面に留意してもらい、発熱や風邪症状等、体調が悪い場合は医療機関の受診と医師の療養指示等に合わせた登園をよろしくお願いいたします。
- 全ての衣服や持ち物への記名をお願いします。靴下や靴、個人の保育用品などが未記入の時があります。また、字が薄くなってきたものは見えるように書いてください。