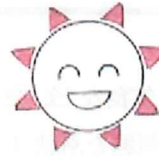




# ひなたぼっこ



令和8年1月1日

ちゃいんどべーす IDEKITA

園長 甲斐英哉

あけましておめでとうございます。去年は暖冬と言われていましたが、12月に入ってから寒さの厳しい日が増えてきたように思います。冷たい風に耳や鼻を赤くしながら、外で元気に遊ぶ子どもたちの姿を見ても日に日にたくましく成長しているのを感じています。様々な遊びを通して、体を動かす事の楽しさや寒さに負けない丈夫な体づくりをしていきたいと思っています。

## 今月の健診日

7ヶ月健診…20日(火)

1歳6ヶ月健診…15日(木)、29日(木)

2歳6ヶ月歯科健診…21日(水)

3歳6ヶ月健診…14日(水)、28日(水)

大切な健診です。  
必ず受けるようにしましょう。



## 絵本の紹介

### 「おもちさんがね…」

作・絵／とよた かずひこ

ちりちりちりちり…火鉢の上で、気持ちよさそうなおもちさん。いいお顔でぷ〜っと膨らんだと思ったら、ぷすっとしぼんでお顔が消えちゃった！でも「しんばい ごむよう！」醤油のお風呂に入ってもちもち、ぶるんぶるん、ぎゅっぎゅっとしたら、ほーらお顔が見えてきた。パリッパリの、のりのタオルで巻いて、出来上がったのは……。ゆっくりと召し上がれ。

## 12月の子どもの様子



ばんび組のお姉ちゃんと三つ葉のクローバー探し。「たくさんあったね」と笑いあったよ♪



順番に滑れるよ  
すべり台あそび楽しいね♡



椅子取りゲーム  
いつ音が止まるかとドキドキ。



たくさん紙コップタワーを  
たおすぞ〜！



積み木あそび  
どのくらいまで高くできるかな？



手・足を使って遊具上りに挑戦中〜

今月の保育料の引き落としは1月26日(月)です。前日までのご確認をお願いします。

# 子どものために避けよう「7つのこ食」

## 食育って何？

近年、偏った栄養摂取や朝食欠食など、食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子ども達の健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが「食育」です。

「こ食」が増えると、栄養が偏って肥満になったり、好き嫌いが激しい子どもも増えてきます。現在、問題となっている7つの「こ食」についてご紹介します。

**子食** 子どもだけで食べること

**小食** 食べる量が少ないこと

**固食** 決まったものだけ食べること

**孤食** ひとりで食べること

**個食** 一緒に食べるがそれぞれが好きなものを食べること

**粉食** パンや麺など粉から作られたものばかり食べること

**濃食** 濃い味付けのものばかり食べること

7つのこ食

「こ食」にならないために  
できること・気を付けることはあるの？

「おにぎりを食べよう」～粉食・小食対策～  
朝食には手軽に食べられるパンの頻度が高くなったり、昼食には子どもが好きな麺類ばかりになりがちです。お米は腹持ちが良く、小食のお子さんにもピッタリです。噛む力にもつながります。簡単な事・できる事から始めてみましょう。

子ども達は毎日の食事から成長に必要な栄養素はもちろん、食事のマナーやコミュニケーション力を身につけ食事の楽しさを体験します。7つの「こ食」を意識して避け、良い食生活習慣を心がけましょう。



### ～各クラスのフーム～朝のお集り編～

子ども達が好きな手遊びや絵本を紹介します。お家での絵本選びなどの参考にしてみてくださいね。

#### 【ばんび組】

- ☆手遊び☆
- ・たこ焼き
- ☆絵本☆
- ・おたすけびと



#### 【りす組】

- ☆手遊び☆
- ・どこでしょう
- ☆絵本☆
- ・へっへっへっくしょん



#### 【ひよこ組】

- ☆手遊び☆
- ・トントントンあんぱんまん
- ☆絵本☆
- ・だるまさんが
- ・はっはっはくしょん



### 子どもの自立応援団 第2弾

子どもの自立を促すためには、私たち大人が「黒子」になって環境を整えてあげることが大切です

\*お着替えの場面

どんな場面でも一緒に楽しみながらやれるとOK

いつも同じ場所にある安心感

やる気スイッチ ON

やってみよう気持ちを大事にしながら そっとう手を貸してあげてくださいね

黒子ポイント  
子どもが、行動を起こそうとした時、行動を起こしている時が声をかけるポイントです。やる気の出る声をかけてあげてくださいね