



2月の園だより

平成 30 年 2 月 1 日

冷たい北風が吹き、一年でもっとも寒さの厳しい季節となりました。
一年のうちで一番寒さの厳しい2月、インフルエンザの流行もまだまだ心配です。今後も手洗いうがいをしっかり行っていききたいと思います。

【成長展】

日 時：2 月 17 日（土） 全クラス
9：00～11：00 成長展及び懇談会

先日ご案内しました通り、今年度最後の親子参加型行事になります。是非、親子で参加され、お子さんの成長を感じていただければと存じます。

【お知らせ】

3 月 31 日（土）は新年度準備のため、お休みのご協力をお願いします。延長保育は行いません。

【避難訓練】

1 月 25 日（木）火災による避難訓練を行いました。

《ご意見・ご要望》

保護者対応についてのご意見が一件ありました

SAKURA COLUMN

♪ことば♪

言葉の語源は「言（こと）＋端（は）」。
古くは「言羽」と言われた時代もあったそうです。古今和歌集に「やまとうたは ひとの ころのたねとして よろづのことの葉とぞ なりける」とあるように、葉とはたくさんの意味で豊かさを表し、「言葉」が現在まで残ったそうです。「2歳の頃に、親からやさしい言葉をかけられて育った子はやさしい人になる。豊かな言葉をかけられて育った子は豊かな人になる。」と聞きました。そして「ことばは言羽。使い様を間違えると人を深く傷つける」と言った人もいます。言葉のすばらしさと怖さを痛感している今日この頃です。（「語源由来辞典」参照）

【2月の予定】

月	火	水	木	金	土
			1	2 節分 誕生会	3
5 スイミング (月組希望者)	6	7 潮見小学校訪問 (月) 絵画教室(雪) 英会話教室(月)	8 絵画教室(月)	9	10
12	13	14 体育教室 (月・雪)	15	16	17 成長展 (全クラス)
19 スイミング (月組希望者)	20	21 絵画教室(月)	22	23	24
26	27	28 体育教室 (月・雪) 英会話教室(月)			

今後の主な予定

★3月2日(金) 誕生会・ひなまつり

★3月18日(日) 卒園式・・・月・雪組

食育



子ども達は共に食事を楽しみながら社会性を身に付け、自ら選ぶ力が育ち成長します。みなと保育園では、食育活動として異年齢での食事やバイキング方式の食事などを行っています。野菜作りでは、友達と種まきや収穫をして、食材に対する興味を深めます。行事や季節に合わせた行事食を通して、子ども達の感性を育てます。食育は、食を通して行う大切な教育なのです。

【家庭でできる食育活動】

- ① 1日3食、規則正しく食べる習慣をつけましょう。
- ② 家族で食卓を囲み、楽しく食事をしましょう。
- ③ 子どもと一緒に料理をしたり、簡単な準備や片付けをしましょう。

☆朝ごはんを食べましょう☆

- ❖ 朝ごはんを食べると体内リズムや生活リズムが整います。
(朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足して、集中力・記憶力の低下につながります)
- ❖ おにぎりがおすすです。(ごはんはゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて長時間維持します)
- ❖ 少しでも何かを食べましょう。(温かいスープは体が温まります)
食事の内容も大切ですが、まずは**朝食を食べる習慣づけ**が大切です。

☆子どもの頃からの食生活を大切にしましょう☆

- ❖ 「おいしいね」と共感し合って楽しく食事をしましょう。
温かい食事、心の込もった食事は身体を作る栄養であると同時に、心を豊かにする栄養です。
- ❖ よく噛んで食べる事が大切です。唾液には様々な成分が含まれており、よく噛むと食中毒などの菌が防げます。
- ❖ 食環境を整え、よい選択肢の提供を意識して伝える事が大人の役目です。



☆簡単なお手伝いをさせてみましょう☆

- ❖ 子どもは「よくなりたい・褒められたい・認められたい」の気持ちでいっぱいです。
お母さんの「ありがとう」「助かったよ」の一言で子どもの心は満たされて、それが意欲につながります。



☆最後に☆

- ❖ 私たちの身体は私たちの食べた物でできています。
- ❖ 今日食べたごはんが子ども達の身体となり、子ども達の未来を作ります。