ほっくんキッズハウスだより

２０２２年１月号

☆クリスマスツリーキレイだね☆

≪１月の行事予定≫

１７日（月）～２２日（土）	第２回個人面談
１５日（金）	避難訓練
２０日（水）	身体測定

発行所：　北都銀行事業所内保育所　ほっくんキッズハウス

秋田市中通５丁目１－３９　　TEL　８７４－８６５３

発行責任者：佐藤　俊哉　　令和３年１２月２４日

≪１２月の子ども達の姿≫　２歳児　ほし組

「　**自分でできることが増えてきたよ！！**　」

　寒さも少しずつ厳しくなってきて、本格的な冬の訪れを感じられる季節になりました。

　寒くなってきて鼻水の症状が多く見られるようになってきたので、朝の会の後にみんなで鼻をかむ練習をしました。「こう？」「こうやるの？」と聞きながら保育士の真似をして自分でもやってみようとする姿が見られました。鼻水が出ると自分で気付き、ティッシュを取りに行く姿も多くみられるようになってきました。引き続き自分でも気づけるように言葉かけをしながら、健康に過ごしていきたいと思います。

　先月に引き続き着替え後には次の日の衣服の準備を行っています。服をたたみ終わると「明日の準備するよね」と意欲的に取り組む姿も見られるようになり、「ズボンと…シャツと…」と準備するものも覚えてきています。「やって」と保育士に手伝ってもらっていたことが、段々と自分でできるようになってきて成長を感じています。また、着替え時や排泄後などには自分でシャツをしまうことにも挑戦しています。まだお腹の所しかしまうことはできませんが、自分でやる！と頑張っています。お家でもぜひやってみてください。

　子ども達それぞれが、大きくたくましく成長してきたこの１年。あっという間に感じられました。残りの園生活はあと３ヵ月！ほっくんでの楽しい思い出をたくさん作っていきたいと思います。お正月休み明けも元気に登園してくれることを楽しみにしています！

0歳児　そら組

「 **クリスマスが楽しみ**♡」

１２月に入り急に寒くなって発熱や鼻水など風邪症状が見られたため、保育室でゆっくりと過ごしました。

窓のサンタクロースのイラストを指さしたりクリスマスツリーのオーナメントをじっと見たりしてクリスマスを心待ちにしている子ども達。ツリーの形に切った色画用紙やビーズが入ったペットボトルにシールを貼りマラカスを作りました。また保育士が『あわてんぼうのサンタクロース』や『ジングルベル』の歌を歌うとマラカスを上下左右に振って楽しんでいました。

ままごと遊びでは、タッパに果物や野菜など入れ食べる真似をしたり、電子レンジに入れタイマーを押し「ピピッ」という音が鳴ると喜び何度もタイマーを押したりしていました。

ぬいぐるみ遊びでは、枕にぬいぐるみを寝せてハンカチをかけトントンしてあげ、気分はお母さん。これからもほし組のお兄さんやお姉さんと一緒に遊び、遊びを真似たり片言でやり取りをしたりする中で友達と遊ぶ楽しさを感じとってもらえればと思います。

食事面では、スプーンの使い方がとても上手になりおかずや汁物をすくって喜んで食べています。苦手な食べ物も出てきているのでいろいろな食材に興味が持てるよう野菜に実際に触れる遊びもしました。ブロッコリーの房やキャベツの葉っぱを取ったり人参や大根を持ったりしてその感触を楽しんでいました。

排泄面では、オムツが濡れていない時にオマルに誘うと座って、タイミングが合えば排尿する子どももいます。様子をみながら少しずつオマルに座る経験をしていきたいと思います。

これから、どんどん寒くなってきますが、寒さに負けずに冬ならではの遊びを楽しみながら１月を健康に過ごしていきたいと思います。

☆クリスマスツリーの飾りつけ☆

クリスマスを楽しみにしている子ども達。自分達でクリスマスツリーの飾りつけをしました。お部屋も子ども達の制作でいっぱいです。サンタさんが来るのを楽しみにしていますよ♪♪

●０歳児　そら組

ねらい：〇お正月休み明けの生活リズムを整え、健康に過ごす。
〇友達と一緒に関わって遊ぶことを楽しむ。

生　活：・手づかみやスプーンを使って楽しく食事をして、いろいろな食べものを食べてみよう。
・紙パンツが濡れていなかったらオマルに座って排尿してみよう。

遊　び：・冬の自然に触れたり、体を動かしたりして楽しもう。
・保育士や友達とのやりとりを楽しみながらままごとやぬいぐるみ遊びをしよう。
・お正月の伝承遊びを楽しもう。
・制作「福笑い」　「紙皿のこま」
・歌、手遊び「ゆき」「ゆきだるま」「コンコンクシャン」「ごんべさんの赤ちゃん」など

●２歳児　ほし組

ねらい：〇正月休み明けの生活リズムを整え、健康に過ごす。
〇簡単な身の回りのことを自分で行う。

生　活：・正しい姿勢で座り、食器に手を添えて食べてみよう。
・自分の衣服をたたみ、衣服の準備をしよう。

遊　び：・冬の自然現象に興味や関心を持ち、雪遊びを楽しもう。
・友達と関わり、やりとりしながら遊びを楽しもう。
・伝承遊びや正月遊びを楽しもう。
・制作「福笑い」
・歌、手遊び「ゆきだるま」「雪やこんこん」「鬼のパンツ」「豆まき」

児童年齢	０歳児	１歳児	２歳児	合計
在園児	２	０	６	８

１２月２４日現在（単位：人）

春の七草について

七草粥とは“新年の無病息災”を願い、１月７日の朝に食べる春の七草が入ったお粥のことです。現在では、お正月に食べすぎて弱ってしまった胃を休め、様々な栄養のある七草を食べようということで知られています。

	七草	意味	栄養効果
①	御形(ごぎょう)	仏様の体	咳止め、利尿作用
②	繁縷(はこべ)	繁栄が広がる	利尿作用
③	仏の座(ほとけのざ)	仏様が安らかに座っている様子	整腸作用、高血圧予防
④	鈴菜(すずな)	神様を呼ぶ鈴	便秘予防、胃炎改善
⑤	清白(すずしろ)	汚れの無い清白	便秘予防、胃炎改善、風邪予防
⑥	芹(せり)	競り勝つ	貧血予防、冷え改善、食欲促進
⑦	薺(なずな)	撫でて汚れを取り除く	便秘予防、整腸作用、高血圧予防、動脈硬化予防、むくみ改善

七草粥の作り方

【材料(4 人分)】
・ご飯…1 合分
・七草…1 パック
・わかめご飯の素…5g
・水　…ご飯が浸る量

【作り方】
①七草を細かく刻む。
②ご飯、水、鈴菜と清白の根を鍋に入れて火にかける。(約 20 分)
③鈴菜と清白に火が通り、ご飯がお粥の固さになったら残りの七草を加えて2分程火を通す。
④最後にわかめご飯の素を入れたら完成！

☆鈴菜と清白の根は、火が通りにくいので必ず先に入れてください。
☆葉物を最初に入れてしまうと彩りが悪くなってしまうので、完成直前に入れるようにしましょう。
☆わかめご飯の素を入れることで、子どもでも食べやすい七草粥になりますよ♪

◎1 月 7 日はおやつで七草粥を提供します。
◎給食だよりのテーマとして挙げてほしいことや、ご家庭でお困りのことがあればお気軽にご相談ください。