

2月 園だより

認定こども園
洛北幼児園
TEL:075-491-0457
時保 TEL:075-491-0470
FAX:075-491-0480

2024年は「うるう年」にあたります。暦と実際の太陽の動きの差を調整するために追加される年です。この機会に4年に一度しか来ない特別な日について、子どもと一緒に調べ、興味や関心を広げていきたいですね。

今日は発表会があります。子ども達は自分達のしたい劇や披露したい事を先生や友達と話し合いながら取り組んでいます。発表会を通してこの1年で成長した姿をお楽しみ下さい。

行事予定

- 2日(金) 節分の集い
- 7日(水) リハーサル②
- 10日(土) 発表会
- 17日(土) 発表会(予備日)
- 21日(水) にこにこカーデン
- 28日(水) 年長児遠足

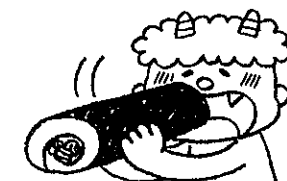
クラス懇談会 15:30~

- 14日(水) こりす組
- 15日(木) りす組
- 19日(月) ちゅうりっぷ組
- 20日(火) たんぽぽ組
- 21日(水) ひまわり組
- 22日(木) うさぎ組

保育目標

- こりす: 保育者との関わりを通して友達と角虫。合うことややりとりを楽しむ
- りす: 寒さに負けず戸外で身体を動かして遊ぶ。友達と関わることを楽しむ
- うさぎ: 友達や保育者とごっこ遊びを楽しむ。のびのび身体を動かし、元気に過ごす
- ちゅうりっぷ: 友達と表現する楽しさや達成感を味わう。
- たんぽぽ: イメージを広げ、友達と協力して表現することを楽しむ。丈夫な身体をつくる
- ひまわり: 友達とイメージを共有しながら表現する。難しさ、楽しさを味わう。冬の身近な事象に関心をもち興味。関心を広げていく

* 給食室: たくさん食べて強い体をつくらう! *



お知らせ

2/5(月)~2/9(日) 大谷大学から実習生が1人
2/13(火)~2/24(土) 1-トータル大学から実習生が2人
来られます



寒さに負けない体づくり

体温が高いイメージのある子どもですが、幼児期の体は少し動くと熱くなり、動くのを止めるとあとい間に体温が下がる特徴があります。体温が低下すると



- ・免疫力が下がり風邪をひきやすい
- ・筋肉が冷えて固まり柔軟性が低下して怪我をしやすい

といわれています。体温に合わせて調節できる服や防寒着で外側から体を温めることは大事ですが、内側から温かくなることも大切です。そこで今回は体をホカホカにする食べ物と体を動かす前にすぐできる準備運動を紹介します。



☆体を温める栄養素

〈たんぱく質〉

筋肉をつくり熱を生みだす
肉類・魚類・卵・大豆に多く含まれている

〈鉄分〉

血液中のヘモグロビンと結びつき全身に酸素を運び体温を維持する
ひじき・こんにゃく・ほうれん草に多く含まれている

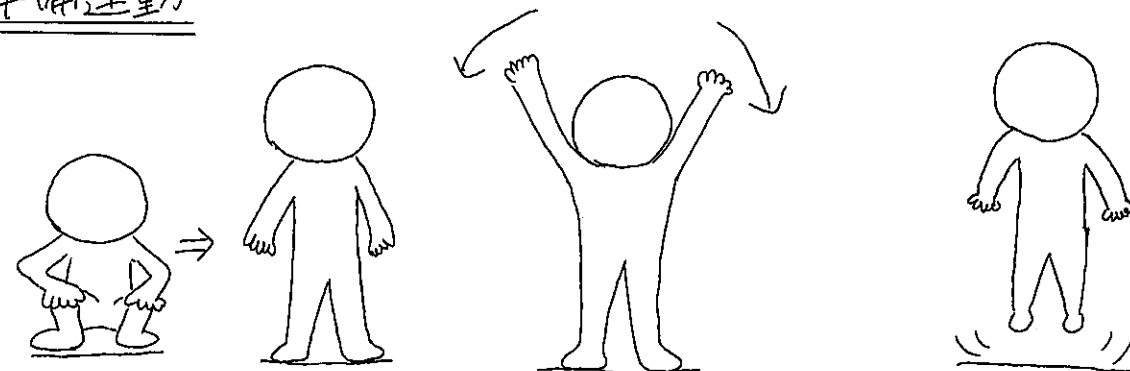
〈ビタミンE〉

血液の流れを良くする
かぼちゃ・ほうれん草に多く含まれている

〈ビタミンC〉

鉄分の吸収をサポートして血行改善を促す
大根・白菜・みかんに多く含まれている

☆準備運動



・屈伸

・大きく腕を回す

・軽いジャンプ

体を急に動かすと怪我に繋がります。大人も子どもも準備運動をして固まっている筋肉をしっかりとほぐしてから外で思いきり遊びましょう!