



フロールだより

新年が明けて、あっという間に1ヶ月が過ぎました。時の流れと、子どもの成長の早さは驚くほど早いものです。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症により注意をしながら引き続きお子さんの健康管理に取り組んで参りますので、ご家庭での健康管理もよろしくお願い致します。

1月の予定

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3 豆まき	4	5
6 休園日	7 ← 身体測定週間 →	8	9	10 地震・防災訓練	11 休園日	12 休園日
13 休日保育	14	15	16	17	18 お楽しみ会	19
20 休園日	21	22	23 休園日	24	25	26
27 休園日	28					

今月の絵本

- ★「だれのあしあと」
作：ふくだ としお（大日本図書）
- ★「ふぶきのみちはふしぎのみち」
文：種村 有希子（アリス館）

今月の歌

- ♪おにのパンツ
- ♪豆まき

今月の保育目標

- 季節の行事や歌に親しみを持ち、楽しむ。
- 生活の流れがわかり、自分からあいさつをしようとする。
- 友達とのかかわりを深め、やり取りを楽しむ。

食育



恵方巻きおやつ

- ①キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトを入れ、6時間以上水切りをする。
- ②いちごとバナナなどのフルーツを5mmくらいのみじん切りにする。
- ③サンドイッチ用のパンをラップの上に置き、水切りしたヨーグルトを塗り、フルーツを並べる。
- ④巻き寿司の要領で巻き、ラップに30分以上なじませる。
- ⑤食べやすい大きさに切ったら出来上がり。

♡バレンタイン♡おやつ

- ①お麩はビニール袋に入れて手で揉んで粉々に砕く。
- ②①にバナナを加えて揉んで滑らかになるまで潰す。さらに水と片栗粉を入れてよく揉む。
- ③テフロン加工のフライパンに②をスプーンで落として弱火で両面焼く。袋の端を切って絞りだしても◎
- ④両面焼き色が付くまで焼いたら出来上がり。
※揉んでゆると感じたらお麩か片栗粉を足してください。バナナを加熱すると色が変わるので、ハートの型で抜けばなんちゃってチョコの出来上がり♡

材料：バナナ 大1/2本
お麩 10g
水 大1
片栗粉 大1/2

保健

“笑う”だけで心も体も元気アップ↑

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、大丈夫。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。

笑うと他にも色々ないい事が

ストレスの解消になる

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

大笑いしなくても、笑顔だけでも効果はあるそうです。

自律神経のバランスがよくなる

♪笑うPPには
ネロ来たろ

幸福感がアップする



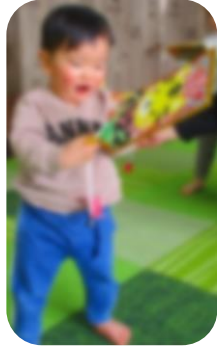


お正月遊び



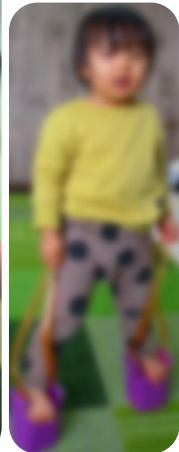
はねつき

保育士が最初にやり方を教え、やって見せると興味津々で見ていた子ども達。自分のはねつきを手に悪戦苦闘しながらもみんな真剣に繰り返し挑戦していました。



からぽっくり

牛乳パックで作りました。バランス感覚と手で持ちながら足を動かすという二つの事を同時にするので、難しいかな～と思いましたが、コツを掴むと1歳児のお友達は乗れました！さすが子どもは体が利きますね！！



かるた

果物、動物、みんなの大好きなアンパンマンのかるたをしました。年末からかるた遊びをしていたので、やり方や絵の物の名前を覚え、早く取れるようになりました。

