



7ルールだよ!

今年度も残りわずかとなりました。
この一年を振り返り、一人ひとり自分のペースで大きく、逞しく成長した姿に、嬉しさを感じているこの頃です。
保護者の皆様には沢山のご理解とご協力を心より感謝致します。

☆3月の予定☆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
					ひな祭り会	
5	6	7	8	9	10	11
休園日	← 身体測定週間 →				火災訓練	
12	13	14	15	16	17	18
休園日						
19	20	21	22	23	24	25
休園日		春分の日 休園日				休園日
26	27	28	29	30	31	
休日保育						

今月の絵本

- ★「タオルちゃん」
作：ひらぎ みつえ（金の星社）
- ★「いろいろごはん」
作：山岡 ひかる（文芸社）

今月の歌

- ♪うれしいひなまつり
- ♪ありがとうのはな

お知らせ

お別れ会を行います

日程については、保護者の方に次回の利用予定表を提出して頂いてから登園人数の多い日を選んで決めたいと思います。予定としては3月の下旬ですが、決定次第お知らせ致しますのでよろしくお願い致します。

今月の保育目標

- 感謝の気持ちを持ち、相手に伝える。
- 保育者や他児との関わりが増え、表現が豊かになる。
- 絵本を通して身の回りのものの名前を覚える。

食育 6つの「こ」食についてと改善策

①孤食→一人きりで食事をする

養が偏ったり、コミュニケーション能力も欠けてしまったりするので、家族と食べることで、食事のマナーの直しや好き嫌いの克服にも繋がる。

②個食→家族それぞれ違うメニューの食事をする

自分の好きな物ばかりではなく、家族が同じメニューを食べることで会話が広がり、栄養の偏りも少なくなる。

③固食→毎日食べるものが固定されている

同じ味ばかりのものを食べ続けていると、味覚障害を引き起こす原因にもなるので、なるべく毎日違うメニューをバランスよく食べる。

④粉食→粉製品を主食としている

パンやパスタなどの粉製品は食べやすく主食にしやすいのですが、週1、2に制限するなど、少しずつ減らして、お米なども主食にしましょう。

⑤小食→食べる量が小盛・少ない

身体に必要なエネルギーや栄養を摂れる食事量を目指して、少しずつでいいので毎日の食事量を増やしていきましょう。

⑥濃食→濃い味を好んで食べる

塩分や糖を多く摂取してしまい、生活習慣病などの原因になってしまうので、素材の味やお出汁の味を活かした料理を食べるようにする。

“食べること”とは毎日欠かせない事なので、1人で食べる事や、粉製品などが主食になっているなど、気づかないうちに当たり前になっている事の方が多いと思います。その中ですべてを一から変えるのはとても難しい事なので、まずは1つずつでいいので変えていけるといいと思います。この機会にぜひ、食事習慣を見直してみてください。

保健

3月9日は「サンキューの日」

ありがとうの元々の意味は“めったにないこと”。めったにないことの反対は“よくあること”。

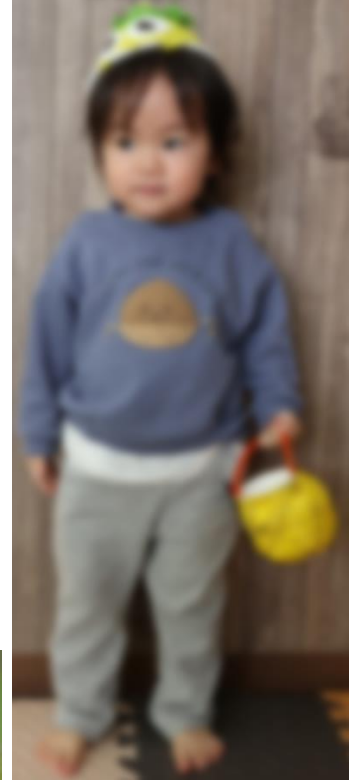
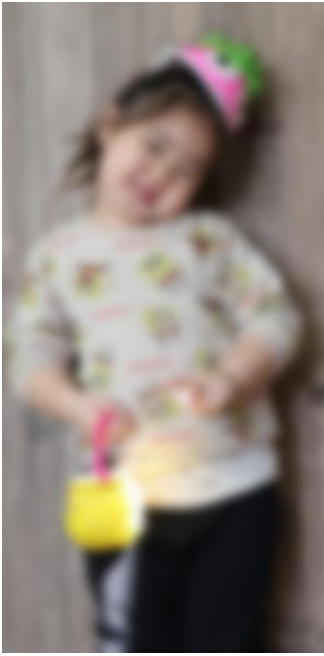
つまり「ありがとう」の反対は「当たり前」という意味になるのだそうです。人生において、何が奇跡かということ、あなたが生まれてきたことです。もちろん、生きていくと、苦しいことも、悲しいこともあります。生まれていなければ、泣いたり笑ったり、何もかもができません。

すべて、生まれてきたからこそできることです。あなたが生まれてきたのは、有り難い奇跡この世に生を受けたことに感謝です。「生かされていることに、ありがとう」です。

「ありがとう」という言葉は、言っても言われても気持ちの良い言葉ですよね。普段言えずに溜まっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。

節分

可愛い色とりどりの鬼のお面をかぶり、豆まきをしました。優しい赤鬼がやってきて、「鬼は～そと」「福は～うち」と元気いっぱい豆の代わりにボールを投げました。



豆の代わりにボーロを食べました。年齢の数では物足らず、おかわりもしました。



お楽しみ会

2月のお楽しみ会は「段ボールで作った鬼退治！！」鬼が登場すると最初は驚いていましたが、怖がりながらも楽しそうにボールを投げていました。

