

### もう師走です 1年はあっと言う間ですね

師走の時期となりましたが、今年も、結局コロナ感染症でこの1年の終わりを迎えようとしています。しかし、このような中でも子どもたちは毎日元気に過ごし、確実に成長を続けてきました。心も体もこの1年でグンと大きくなりました。子どもの成長のスピードに驚かされますがとてもうれしく思います。お家で子どもさんと一緒に、この1年の成長を振り返ってみてください。

さて、12月は生活発表会・クリスマス会などの大きな行事があります。特に生活発表会では、これまでの園生活の中で興味・関心の高い内容を園児から引き出し、それと結びつけた歌、ダンス、劇などを題材にしています。発表会を通して、表現する楽しさを味わい、その楽しさを友達と一緒に共有する機会となってくればと思います。

10月からスタートした「あったかご飯の日」ですが、保護者アンケートでも好評でした。子どもたちも毎週楽しみにしています。この度「本泉営農」さんからもお米を寄贈していただきましたので、12月も「あったかご飯の日」を続けていきます。

コロナ感染症が急激に拡大する様子が伺えるような県内の感染者数です。インフルエンザも流行する季節でもあります。健康管理には十分ご配慮をお願いし、みんなが元気で年納をしていきたいですね。



### 12月保育のねらい! 今年最後の1ヶ月!! 元気に過ごしましょう!!

#### さくら組

- 冬に自然の変化に興味や関心を持ち、季節が移り替わることへの期待を膨らませていく。
- 友達との共通の目的に向かって取り組み、協力して作り上げる楽しさを味わう。



#### もも組

- 保育者や同年代の子どもと関わりながら、造形遊びや表現遊びを楽しむ。
- 手洗いを適宜行い、快適に過ごす。



#### たんぽぽ組

- 行事などの準備を友達と協力して行い、楽しさを共感する。
- 適切な衛生習慣の大切さをお知り手洗いなどを進んでする。



#### みかん組

- 寒い時期でも戸外や室内で体を動かして遊ぶ。
- 保育者や同じ年齢の子どもたちと、簡単な言葉のやりとりや、ごっこ遊びを楽しむ。



#### ちゅうりっぷ組

- 身近な自然の変化や季節に興味や関心を持つ。
- 友達と一緒に十分に体を動かして遊ぶことを楽しむ。



#### いちご組

- 保育者と一緒に全身運動を楽しむ。
- 暖かい時間帯には外気に触れ、健康に過ごす。



### 12月お誕生会のお知らせ

12月の誕生会は8日(金) 10:00です。

誕生者はクラスだよりで紹介します。

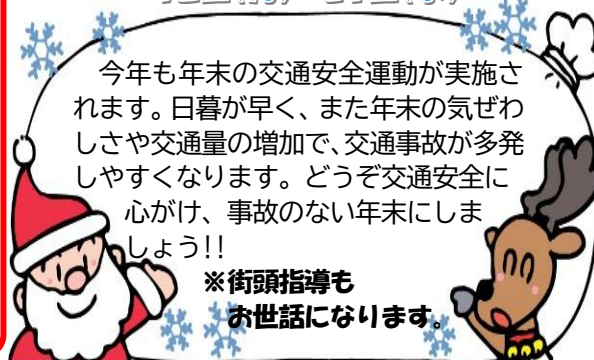
さくら組の保護者で、誕生会をご覧になりたい方はおいでください。



### 年末の交通安全県民運動 12日(月)~21日(水)

今年も年末の交通安全運動が実施されます。日暮が早く、また年末の気ぜわしさや交通量の増加で、交通事故が多発しやすくなります。どうぞ交通安全に心がけ、事故のない年末にしましょう!!

※街頭指導も  
お世話になります。



# 12月の論語

- 子曰わく「しのたま こうげん れいしよく すく しん巧言令色、鮮なし仁」(うわべだけの言葉は、心に届かない)
- 子曰わく「しのたま とく かなら とりあり徳は孤ならず、必ず隣有り」(わかり合える仲間は、きっといる)
- 子曰わく「しのたま じんとお われじん ほつ ここ じんいた仁遠からんや 我仁を欲すれば、斯に仁至る。」

(学ぶこと・友達を持つこと・理想の人をめざすこと)



## 今年もわくわくのクリスマス会!!

21日(水)のクリスマス会に向けて、各クラスが長靴やリース、そしてサンタクロースなど、クリスマスにちなんだ制作を行い、お部屋に飾って雰囲気を盛り上げていく予定です。今年もサンタクロースが大きな袋にプレゼントを持って賀茂保育園に来てくれるでしょうか?



どんなサンタさんが来てくれるかな?

**お楽しみに!!**

## 年末の布団持ち帰りについて

布団の持ち帰りは28日(水)を今月最終としていますが、ご家庭の都合に合わせ、今月最後の登園となる日に、お持ち帰りくださいますようお願いいたします。



## 感染症に負けない体づくり

いよいよ本格的な冬を迎えようとしています。テレビなどでもお聞きになっていると思いますが、この冬はインフルエンザが大流行するとか……。改めて手洗いやマスク着用を心がけましょう。併せて大事なのが元気な体づくりです。そこで、身近にできる病気の予防策を取り上げてみたいと思います。

### 1 食事

まずは体に抵抗力をつけておくことが重要で、ビタミンA、C、Eなどのビタミン類や亜鉛、乳酸菌が効果的といわれています。ビタミンAの多い食品は、**カボチャ、ニンジン、ほうれん草、レバー、うなぎ**など。ビタミンCは**ピーマン、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、キウイ、イチゴ**などに多く含まれています。特に、かぜの季節には、こうした食材を多く食べるように心がけると、抵抗力はさらにアップ。ウイルスの侵入をしっかり防げる体になることでしょ。



### 2 十分な睡眠

昼間、傷んだ細胞は夜寝ている間に修復され、体の抵抗力(免疫力)も眠っている間に補われるといわれています。睡眠中に新陳代謝が盛んになり、体の再生と同時に免疫活動が行われていて、十分な睡眠が体を元気にすることになります。



### 3 運動

運動すると血液循環がよくなり免疫系が活性化され、病気の予防になるといわれています。適度に運動したり、元気に遊びまわったりすることは子どもにとって、とても大切なことですね。



「**医食同源**」という言葉もあります。毎日食べる「**食事**」だからこそ、元気な体づくりに大切なものです。是非、食事を大事にしてみてください。

## 子どもたちの笑顔が光ります!!生活発表会!!

先日ご案内しましたが、いよいよ3日(土)は生活発表会です。子どもたちが一生懸命に積み上げてきた練習の成果を、是非ご覧いただきたいと思います。今年もコロナ禍での発表会となり、クラス単位での発表と入場制限をさせていただきました。どうぞご理解をいただき、感染症予防に心がけて観ていただきたいと思います。



子どもたちは、本番を意識したりリハーサルを何回か行ってきました。11月30日(水)には最後の全体リハーサルを行い仕上がりを確認しました。当日は、きっと子どもたちの表情が輝いていることだと思います。

楽しみにしておかけください。