

はっとこどもえん えんだより 2020 ねん 12 がつごら



クリスマス (5歳児)

社会福祉法人 種の会

幼保連携型 認定こども園 はっとこども園

〒657-0855

神戸市灘区摩耶海岸通2丁目3-14

TEL: 078-805-3810

FAX: 078-805-3820

携帯: 080-3033-1952

Mail: hat@tanenokai.jp URL: <http://www.tanenokai.jp/>

種の会 法人本部Mail: tanenokai@jupiter.ocn.ne.jp



- ★ 12月29日(火)～1月3日(日)は、冬期休暇です
(一号認定の方は、12月27日(日)～1月5日(火)が冬季休暇期間です。)年末は12月28日(月)まで、年始は1月4日(月)からスタートです。
その他お休みの方は、家庭保育のご協力をお願いいたします。
- ★ 冬場の屋外での服装について
フードやジッパー付きの上着は、危険ですのでご遠慮下さい。
外に出る際には、トレーナーで調整していきます。
- ★ 登園時・降園時はICカードを忘れずお持ちください
扉が開いている時でも、ICカードをセンサーに必ず通してください。
忘れた時は、健康調査表に時間を必ずご記入ください。





☆子どもの感性と表現力を引き出し、磨くために☆

園長 かたやま 片山

紅葉が綺麗に彩ったかと思えば、すぐに一段と寒くなり冬の訪れを感じてまいりました。寒さと乾燥を伴うことによって、神戸市内でもコロナウィルス感染者が増えています。手洗い、マスク、密集を避けることに加え、寒い中でも換気を強化して実行することが大切と考えます。例年以上に1日の中で寒暖の差が出ることが想像されます。体調管理には十分に気を付けたいものですね。

先月末に駐車場工事を実施致しました。従来よりも停めやすい環境になったと思います。園の関係者だけに限った話ではないのですが、路上駐車をする方が多いようです。近隣の方から苦情もありましたので、避けて頂くようご協力お願い申し上げます。

先月プログラミングのことを書きましたが、これと並行してもう1つ新たな取り組みを開始しました。それはミュージカル（ダンス、歌、劇）を味わうという体験、ミュージカルの専門家と一緒に学び合う経験です。直接的には、かもめ組、そら組の活動と結びつく予定ですが、観たり聴いたりするという点では園全体に関わってきます。11月18日に「ダンスオブハーツ」という劇団四季の演者を育成されている学校の先生方と生徒さん（役者のたまごの方々）に園へ来てもらいました。リトルマーメイドのミュージカルの一場面についてプロの技を披露したり、子ども達を交えての保育実践を提供したりしてもらいました。ホンモノの演技やその指導力は圧巻で鳥肌が立ちました。

かもめ組の子ども達も同様にそれを感じたようで目を輝かせて、想い思いにホールで意欲的に取り組んでいました。この素晴らしい空間を察知したのか、2階のデッキでは他のクラスの子も達も前のめりになって観覧したり、実際に踊ったり歌ったりしていました。何かしらのパワーを感じた子どもたちが、イキイキとしている光景が私の目に飛び込んできたことはとても印象的でした。

感性や表現力を養い創造性を豊かにしていくという視点、感じたことや考えたことを表現する機会を大切にしたいと思いました。何より、子ども達から湧き出てきた、うまく歌いたい欲求、うまく踊りたい欲求、カッコいい（かわいい）姿を見てもらいたい欲求をより高次元で叶えたいという願いからも、定期的な関わりが大切だと捉えて取り組んでいきたいと考えています。また、生活発表会という機会へ向けて子どもにとっても保育者にとっても有意義な時間になると確信しております。

保育者の目指す方向として、エンターテインメント性を磨いていくことを園の理念に掲げています。「幼児の特性を理解して集団保育を実践する場合、子ども達の興味や関心を引き出して導くことは保育士固有の専門性であると捉えています。そのような意味でエンターティナーとしての力量が必要です」とコンセプトブックにも記してあります。

実際に体験した子ども達から様々な話を聴いてみてほしいと思います。きっとワクワクするような面白い話の展開が待っているのではないかと考えています。





食べることは生きること ～食育・農育を通じて～



主幹保育教諭 ^{はしもと} 橋本

先日、地域の方々（ふれまち）がはっとこども園に来てくださって、恒例の焼き芋大会をしました。朝早くから火をおこし、お芋を焼くことまでして頂き、子ども達はホクホクの焼き芋に舌鼓を打っていました。今年も、4歳児そら組の子ども達は、サツマイモの栽培から収穫を経験しました。他のクラスの子も、夏野菜を植え収穫し食べたことの経験から、冬から春に向けての収穫も期待し、カブや大根、キャベツにマネギ・ブロッコリーなどを植えました。

○子ども達の体験活動として

「食」は、人生において、自分らしく生き活きと過ごすために必要不可欠なもので、生きていく上での基盤となるものです。子どもにとっての「栽培・収穫・調理を通して食べ物に触れる」、「味覚・触覚などの五感で食べ物を味わう」などのさまざまな体験は、食べ物に対する関心を高めることに繋がります。体験活動を通した子どもの成長は、次のような段階を踏んで進めていきたいと考えます。

1. 体験

食べ物やそれを取り巻く自然の摂理を体全体の様々な感覚を使って体験する

2. 認識

自然の力を活用した野菜を育てることの面白さ、難しさ、収穫の喜びなどを獲得。

3. 変化

体験することで認識できた様々な感覚によって、食や農に対する意識や行動が変化する。

○様々な経験から世界を広げていく

育てる・作る・食べるといった体験活動をベースに、様々な経験が積み重なっていくことで、子どもの世界が広がっていき、豊かな心が育まれていきます。そこでは次のような要素を織り交ぜながら経験を行うことができます。

考える・・・ 自然と人間の関係や、生き物同士の繋がりについて考えます。（命に触れる・大切さを知る）また、実際に農作業をすることでその作業の意味などについても考えます。（土づくり・水遣やり・草抜き・追肥など）

感じる・・・ 栽培から調理まで一貫して行なうことで、自ら育てた作物のありがたさを感じます。現場でしか味わうことができない土の感触や、収穫した野菜の重みや形を体で覚えます。

知る・・・ 野菜を育てる体験をすることで、栽培方法や苗の扱い方、作物が成長していく姿（芽が出る・双葉から本葉へ・花が咲く・実がなるなど）を知ることができます。

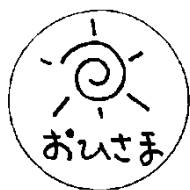
感謝する・・・ 食事の際に、農産物の命や、それを育んだ自然、育ててくれた人々への感謝の気持ちがわきます。また、自分が育てた野菜への愛着から、食べるのが苦手だった野菜も食べられるようになったりします。

交流する・・・ 農作業を友達と協力しながら経験していく中で、仲間の大切さを実感することができます。

見つける・・・ 自然の中には様々な生き物がいること、初めて見る虫や植物に気付きます。

野菜を育てることを通して、土作り、種や苗を植る、水を撒く、草を抜く、追肥をする、支柱を立てるなど、たくさんの工程を経験していくことで、日々変化する成長の喜び、収穫することへの喜びを味わうことができます。そして、この経験を通して、感謝の気持ちや命の大切さを思いやりの心が育ってくれることを願います。

12月



○さい
おひさまぐみ

ふくやま だけなか
福山 竹中
ふじむら やまもと
藤村 山本



- 【ねらい】 音楽に合わせて楽器を鳴らす。
【領域活動】 シール貼る・絵の具・表現（楽器遊び）
【わらべうた】 ♪げんこつ山のたぬきさん ♪りんごのき ♪このここのこ
【うた】 ♪あわてんぼうのサンタクロース ♪お正月
♪雪のペンキ屋さん
【食育】 りんご



コーナー遊び

以前はお

ままごとで遊んでいても具材を他の場所に移動させたり、容器に詰めたりしているだけでしたが、だんだんとごっこ遊びをするようになってきた子ども達。お弁当箱にチェーンの玩具を入れたり、お皿の上に具材を沢山置き、スプーンやフォークなどで食べたりしています。自分が食べるだけではなく、お友達や保育者などに食べさせてくれる姿も出て来ました。また、赤ちゃん人形にも興味が出てきて人形を抱っこひもで抱っこしながら、お料理をしたり、作った料理やミルクなどをあげたりする姿も見られます。

1歳児のお友達がしている遊びをじっと見たり一緒に遊んでもらったりし、その中でメキメキと遊び方を吸収しています。これからも、保育者も一緒になって遊び混み言葉のやりとりをしながら、遊びを発展していけるように関わっていきたいと思います。

お散歩

1週間に1, 2回お散歩に出かけています。

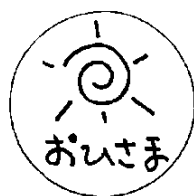
HAT 内にはどんぐりや落ち葉など秋を感じるものが沢山落ちています。子ども達は自然物が大好きでどんぐりを両手いっぱい拾い、お部屋に帰るまで大切に持っている子もいます。落ち葉で遊ぶときは上に投げて雨のように降らしたり、ちぎってみたり踏んで音を聞くことを楽しんだりしている姿があります。また鳩にも興味を示しており、走って追いかけて飛んで行くと「うわー」と目で追いかけたりパチパチ手を叩いて喜んだりする姿があります。

遊び疲れて帰りのお散歩カーの中でウトウトしてしまう子もいますが、まだまだこれからも沢山お散歩に行き季節を感じたいと思います。



5





1さい
おいさまぐみ

ふくやま
福山
ふじむら
藤村
たけなか
竹中
やまもと
山本

12月

- 【ねらい】 音楽に合わせて楽器を鳴らす（鈴、タンブリン他）
- 【領域活動】 感触あそび（はるさめ）・楽器・散歩（パンダコアラ公園）
- 【わらべうた】 ♪げんこつやまのたぬきさん ♪りんごのき
♪このここのこ
- 【うた】 ♪あわてんぼうのサンタクロース ♪おしょうがつ
♪ゆきのペンキやさん
- 【食育】 りんご



感触あそび（パン粉）



先月は、パン粉を使った感触あそびをしました。今までの感触あそびで使った小麦粉や片栗粉、米粉のようなフワフワした感触とは異なったカサカサ、チクチクした感触に子ども達は不思議そうな表情をしていました。パン粉の感触を手で味わったあとに、水を加えると粘土のようになり、柔らかくなった感触をさらに味わいました。パン粉の匂いや「パン」という言葉に反応して、口元に運び食べる真似をしてみたり、「パン作る」とこねたり、丸めたり、丸めたものを潰したりと遊び込むことができていました。丸めたものを友達と一緒に転がしては大笑いして、子ども達同士で楽しむ姿も見られました。今月も感触あそびを楽しむことができたと思っています。

楽器あそび



リトミックや体操などの音楽が流れると、ノリノリで身体を動かす子ども達。最近では、季節の歌を大きな声で歌ったり、歌の振り付けを楽しそうにしたりする姿が見られます。そんな子ども達の姿から、ぽかぽかの部屋に、歌ったり楽器を鳴らしたりすることができる手作りのステージや、マイク・マラカス・鈴など、楽器コーナーとして常設しています。コーナーでは、自分の好きな歌をステージの上に立ちマイクを持って歌ったり、歌に合わせて手作り楽器を鳴らしたりしています。今月は、手作り楽器だけでなく、本物の鈴やタンブリンなどの楽器に、子ども達と触れる機会を持つことができたと思っています。それぞれの楽器の音の違いや、音楽に合わせて楽器を鳴らす楽しさを味わいたいと思います。



2さい
なぎさぐみ

12月

おかの 岡野 おおしま 大嶋 ささい 笹井

【テーマ】

【活動】

【わらべうた】

【うた】

【食育】

～冬の始まりを感じよう～

～手形でツリーを作ろう～（絵の具遊び）

～ツリーを素敵に飾ろう～（はさみとのりを使って）

～歌に合わせて楽器を鳴らしてみよう～（鈴・タンバリン）

♪なべなべそこぬけ ♪おせよおせよ

♪あわてんぼうのサンタクロース ♪お正月

～ホットケーキ～



秋を満喫！



○どんぐりころころ

幼児クラスのお友達と一緒に散歩に出かけました。手を繋いでもらうとにっこりと笑うなぎさ組さん。会話をしながら海岸沿いを通り、アメンボ公園までの長い道のりを歩き切ることができ、その先にはどんぐりがたくさんありました。ペアになったお友達とひとつの袋にパンパンになるまでどんぐりを集めて満足気でした。木が描かれている画用紙の上で、集めたどんぐりを絵の具につけてころころ転がして、オリジナルの木を作ることができました。

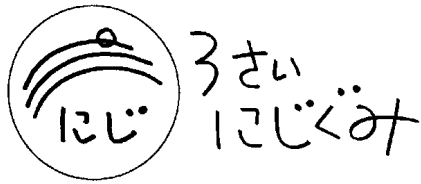
○さつまいも

食育では、秋の味覚であるさつまいもに触れました。絵本「さつまのいいも」が好きなこともあり、子ども達にとっては身近な食材です。蒸かしたさつまいもの皮をむいて、すり鉢に入れて棒を使ってすり潰しました。皮をむくのにかかりましたが、最後までむくことができました。すり潰すときは友達と協力する姿も見られ楽しみながら、クッキングを行なうことができました。出来上がったスイートポテトは、おやつ時間に美味しく頂きました。

○楽器遊び

鈴・タンバリン・カスタネットの楽器を使って遊びました。楽器の使い方を知り、「大きな栗の木の下で」「どんぐりころころ」などの曲に合わせて音を鳴らしました。ピアノの音をよく聞いて楽器を鳴らしたり止めたり、音の強弱を意識して演奏することができました。





なかたに ひらぐり
中谷・平葉



- 【テーマ】 クリスマス
【製作活動】 クリスマス製作～オリジナルケーキやツリーの飾りを作ろう～
【うた】 ♪あわてんぼうのサンタクロース ♪赤鼻のトナカイ
♪コンコンクシャンのうた ♪お正月
【リズム】 楽器遊び～トライアングルに触れよう～
～曲に合わせてリズム打ちを楽しもう～
【劇あそび】 3びきのこぶた・大きなかぶ
【クッキング】 クリスマスケーキ作り
【栽培】 冬野菜の水やり・収穫
【異年齢活動】 乳児交流・フリーデー



先月のようす

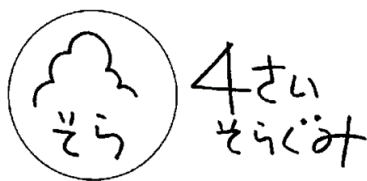
製作～葉っぱと絵の具遊び～

お散歩でたくさん集めた葉っぱを使って、葉っぱスタンプをしました。葉っぱに絵の具をしっかりとつけて紙にペタリ。何度もスタンプをしていくうちに、手のひらでもペタリ。「手の葉っぱもできたよ！」と嬉しそうな子ども達でした。また、葉っぱの形に切った紙に絵の具で色をつけました。葉っぱには様々な色があることを知り、微かな色の違いを楽しむ姿もありました。

クッキング～さつまいもケーキ～

さつまいもの食育で、3種類のさつまいも（鳴門金時・安納芋・紫いも）を触ったり匂ったり、食べたりしました。そのさつまいもを使ってケーキを作りました！はじめは自分がやりたい気持ちでいっぱいだった子ども達ですが、少しずつお友達に「お先にどうぞ」と譲ることができたり「順番こにしよう」と言っていたり、さつまいもの皮むきが難しい友達を手伝っていたりと、みんなで協力して美味しいケーキができあがりました♪





いすみ 和泉あゆみ・ふくおかたくみ 福岡拓海

	【テーマ】	「クリスマス」	
	【絵画】	フォークで描くクリスマスツリー	
	【製作】	ひも通し靴下	
	【折り紙】	サンタクロース	
	【うた】	♪あわてんぼうのサンタクロース ♪赤鼻のトナカイ	
	【楽器遊び】	いろいろな楽器に触れてリズム遊び	
	【クッキング】	クリスマスケーキ	

リース製作

散歩で落ち葉やどんぐり、まつぼっくりを拾い、拾った秋の自然物でリースの製作をしました。紙皿に油性ペンで好きな模様や絵、色を塗り、ボンドで葉っぱや木の実の飾りをつけました。紙皿の白いところがなくなるまで塗る子や、色合いを考えて模様を描いている子など、それぞれこだわって描いていました。初めてのボンドでしたが、使い方をよく理解し、「どんぐりの方にボンドをつけるんだよ」と友達に教えてあげる子もいました。どの落ち葉が綺麗な友達と見せ合ったり、お気に入りのどんぐりやまつぼっくりを探したりしながら、一人ひとりが素敵なリースを作ることができました。



きのこのクッキング

食育でたくさんのきのこの種類を知った子ども達。きのこに触れながら「ふわふわしてる」や「ベトベトする」など触感を味わいました。食育で知った7種類のきのこの中から、グループで話し合って3種類に決め、きのこのグラタンを作りました。話し合いでは、好きなきのこが一緒ですぐに決まるグループ、「いっせいのーで」と言ってみんなで一斉にどのきのこにするか指をさして決めるグループがありました。クッキングでは、包丁を自分で持ってきのこを切りました。切る時はとても真剣で、見ている子が「猫の手だよ」と優しく声をかける姿がありました。熱々のグラタンをフーフーしながら食べ、きのこやチーズが嫌いな子も全員美味しく完食することができました。





5さい
かもめぐみ

きりね
澤根

【テーマ】	クリスマス
【絵画・造形】	木の実でクリスマスツリー
【うた】	♪サンタはいまごろ ♪クリスマスのうたがきこえてくるよ ♪お正月 ♪カレンダーマーチ
【ピアノ・楽器】	ピアノ・発表会の楽器あそび
【表現あそび】	いろいろな物語に触れ、役の気持ちや場面をイメージする
【食育・農育】	切り干し大根作り・菜の花の土づくり・クリスマスケーキ作り
【異年齢交流】	乳児クラスにお手伝い保育
【プログラミング・ダンスオブハーツ】	外部講師による指導

ひとつ成長したね！秋のお泊り保育

11月13・14日は秋のお泊り保育がありました。子ども達は、「お泊り保育っていつ？」「あと何回寝たらお泊り保育かな？」と数日前からお泊り保育をとても楽しみにしていました。お泊り保育の当日、子ども達に「今日はどんな気持ち？」と尋ねると、「とても楽しみ」と話す子や、「楽しみだけど、暗闇探検ちょっと怖い」とつぶやく子もいました。「みんながいるから大丈夫だよ」と、励まし合いわくわくドキドキして、期待に胸を膨らませる子ども達でした。



そして夜は、自分たちでもう一度したいと話し合いをして決めた「暗闇探検」を行ないました。今回は、園内の暗闇を感じながら1人ずつ探検しました。暗闇探検が始まる前には、おばけの絵本を観て、暗闇についてのイメージをより広げ、子ども達の緊張感を高めました。その中で、「ひとりで行くのが怖い」と行く前に泣いてしまう子もいましたが、数人の友達が側に近寄って「みんながいるから大丈夫！」「一緒にがんばろう！」と子ども同士で励まし合い一緒に乗り越えようとする微笑ましい姿がありました。

そして、友達がゴールすると、「大丈夫だった？」と最初に到着していた友達が優しく声を掛けて駆け寄り、一緒に緊張やドキドキ感を共有し合っていました。また、嬉しそうにゴールしてくる子がいると、待っていた子たちも「おかえり」と元気よく声を掛けながらハイタッチして達成感を一緒に味わう姿もありました。

お泊りの楽しさや普段できない特別感を共有できたこと、励まし合って一緒にひとつの事を成し遂げられたことに成長を感じました。残りの園生活で、友達と一緒にいろいろな経験をすることで、仲間の大切さや友達と一緒に力を合わせるおもしろさや、達成感を味わうことで協同性の心や力が育ってほしいと願っています。



つり-のせいせい

かしはら
梶原

今月は週に2回行なっている0、1、2歳児の乳児交流について紹介します。火曜日は室内遊び・木曜日は園庭遊びを行なっています。この乳児交流では、保育者のスキルアップや、子ども同士の関わりを増やしていくことをねらいに行なっています。

室内遊びでは、乳児部屋全ての部屋を子ども達が行き来して遊べるようにしています。全部で4つの部屋を開けていますが、そのうちの1つの部屋は電車、粘土、ボール、新聞、風船、サーキットなど、保育者がその日に異年齢で遊べる内容を考えて、子ども達と一緒に遊んでいます。サーキットでは高いところに登ろうとする1歳児を見た2歳児が、「だいじょうぶ？」と言いながら1歳児の手をつないでくれる姿があったり、ボール遊びではお互いボールを転がし笑い合ったりする姿が見られました。

1歳児が2歳児クラスの部屋に遊びに行くと、新しい玩具に興味を持ち部屋中探索する子もいれば、2歳児が玩具の使い方を教えていたり、遊びに誘ったりする場面もあります。



園庭遊びでは一緒に追いかけてっこをして身体を動かしたり、遊具で一緒に遊んだりしています。築山の上まで登って座り「くるまがいたね～」と2歳児同士がお話しているところ、隣で1歳児が“うんうん”と頷いていたり、園庭に幼児クラスが育てている苗と同じ写真を見て「同じだね～」と言っていたりと、微笑ましい関わりがたくさん見られます。

0、1、2歳児が一緒に遊ぶことによって、2歳児は年下の子に対して「〇〇で一緒に遊ぶ？」「〇〇できる？」「てつだってあげようか？」と優しい言葉使いで声を掛ける姿や、お世話をしたくて0、1歳児の隣にいる子、2歳児同士が遊んでいても普段見られないお兄さんお姉さん姿が見られます。

異年齢保育では、年上の子どもが教えたり、お世話をしたりすることで年上としての自覚が芽生え、年下の子どもから甘えられることによって自信にも繋がります。

年下の子どもは、年上の子どもに優しく接してもらうことで自分よりも年下の子どもに、思いやりの気持ちを持って接することができます。異年齢で過ごすことでお互いが学ぶことが出来るので、私たち保育者もこの機会を大切に過ごしていきたいと思います。



台所の先生から



いわぶち こんどう
岩渕 近藤

《青森県の郷土料理を味わいました》

せんべい汁 《4人分》

- ①干しいたけ4～5枚を水でもどし薄切りにします。
 - ②ごぼう1/3本をささがき、人参1/4本をいちょう切り、長ネギ1/2本をななめ薄切りにします。
 - ③鶏モモ肉100g一口くらいに切ります。
 - ④だし汁に①②③を入れ、火が通ったらみりんとしょうゆで味を付けます。
 - ⑤せんべいを割り入れ、せんべいに出汁がしみたら出来上がりです。
- 野菜は白菜やキャベツや大根や里芋など自由にに入れていいです。



イカメンチ 《4人分》

- ①いか2杯をミンチ状にします。
- ②キャベツ2～3枚、玉ねぎ1/2個、人参1/3本をみじん切りにします。
- ③小麦粉大さじ3、片栗粉大さじ3、卵1個、ごま油大さじ1、塩小さじ1/2と①②を混ぜ合わせ、ハンバーグの要領で小判型に丸めます。固さは、小麦粉で調節します。
- ④180度の油で、きつね色に揚げます。



りんごのおやき 《4個分》

- ①りんご半分を小さく切り、砂糖大さじ1を加え鍋に入れ弱火にかけやわらかく煮ます。
- ②白玉粉100gに水を加え、耳たぶぐらいのやわらかさにします。
- ③こしあんを適量丸めておきます。
- ④②で①と③を包み少し平たくします。
- ⑤フライパンかホットプレートで両面を少しの油で焼きます。(蓋をして焼きます)



りんご娘が登場して、青森県の方言や美味しいりんごの事、たくさん雪が積もる事、ねぶた祭りの事など子どもたちと一緒に楽しみました。お家でも青森県の味をぜひ作ってみて下さい。

ほけんだより



看護師 ならき 檜木

寒さの中でも元気に遊ぶ子ども達。この時期乾燥により肌のバリア機能が低下すると様々な皮膚のトラブルが起こってきます。かゆみを掻かずに我慢するのはつらいものですが、掻くことで皮膚を傷つけ悪循環に落ちいてしまいます。適切なスキンケアで潤いのある肌を保っていきましょう。

かゆみの原因はバリア機能低下によって起こる。

バリア機能が低下した肌

角質層のひび割れにより、内部の水分が蒸発しやすい状態。

肌が乾燥し、外部からの刺激を受けやすくなります。

健康な肌

角質層の油分と、水分のバランスが良く肌の潤いが保たれている状態。

外部の刺激から身体を守ってくれます。

かゆみは何故おきてくるのか

乾燥した肌は、刺激を感知する神経が肌表面にまで伸びてき外部からの刺激にも敏感に反応し、かゆみを感じやすくなる。

＜バリア機能を低下させる要因＞

①外部からの刺激による要因

乾燥、寒さ、体の洗いすぎ（過度な皮膚摩擦）、衣類の摩擦、衣類の締め付けによる刺激。

②体内の変化からくる要因：皮脂の分泌減少、睡眠不足、ストレス、偏った食事、内臓疾患（肝臓や腎臓、血液疾患、その他）



＜かゆみの対策＞

- 身体を洗う時はソープを十分泡立てやさしく洗う。
- お風呂の温度は熱くなりすぎず 40℃程度に設定。
- 入浴後は保湿を十分に（入浴後 15 分以内にぬると効果的です。）
- 質のよい睡眠をとるよう心がけましょう（夜更かしをせず、入浴後 30 分～1 時間以内に入眠するのが良いとされています。）
- バランスのとれた食事（緑黄色野菜、鯖やイワシなどの青魚、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などバランスよく摂りましょう。）

* かゆみの応急処置は冷すことですが、日頃から爪を綺麗に整え引っ掛かりがないようにしましょう。手洗いが習慣となり、さらに手荒れがひどくなる季節です。こまめなハンドケアで潤いを保ちましょう。

ウェルネス体育遊び

11月の体育遊びより、4歳児クラスと5歳児クラスにおいて、サーキット運動に加え、音楽体操とポイントタイムを導入し、4歳児クラスでも課題に向かってポイント（跳び箱や鉄棒など）練習も取り組んでいます。5歳児のサーキットでは複合的な動作に加え、上肢と下肢で違う動きなどを取り入れ、より身体を巧みに動かせるように行なっています。12月も引き続き行なっていきます。3歳児クラスでは、サーキット運動を中心に実施し、基本動作から複合動作へと、より身体の使い方を自然に身につけれるよう取り組みました。

【12月の取り組みとねらい】

サーキット運動

○3歳児クラス

U型サーキット

- ・基本動作（跳ぶ・渡る・ぶらさがるなど）をより確かなものにしていきながら、複合動作を経験していきます。
- ・動きがわかってくるなかで、スムーズに行える楽しさを感じながら、新しい動きも楽しんでいけるように行ないます。

○4歳児クラス

U型サーキット

- ・新たな動きの引き出しから、創造性、愉悦性などの魅力を感じる経験をしていきます。
- ・力強さや巧みさを引き出しながら、こどもたちの「課題意識」を芽生えさせていきます。

○5歳児クラス

U型サーキット

- ・複合動作での動きの確かさを図ります。
- ・上肢は○○しながら下肢は○○して○○すりなど、上肢と下肢を同時に行う。
- ・複合動作を（走りながらジャンプし、直ちに転がるなど3つの動作を同時に行う。）安定して行ないます。
- ・動きが曖昧にならないように、力強さ、スピード、バランス、タイミングなどの要素を動きによって、まとめる力をつけます。

ポイント指導

・3歳児クラス

- ・鉄棒「足ぬき回り」⇒回った後に戻る動きにもチャレンジ。
- ・マット「でんぐりがえり」⇒回ってからすぐに起き上がる。
- ・跳び箱「開脚乗り」ジャンプから腕支持をして開脚で乗る。

・4歳児クラス

跳び箱「その場から開脚跳びこし」⇒膝を伸ばした状態で、蹴り返せるように行なう。
鉄棒「坂付き逆上がり」⇒逆さ感覚を身につけながら、蹴り上げを行なう。

・5歳児クラス

マット「側転」⇒足を振り上げる中で、手のつき方、向きの替え方などを確かにする。
跳び箱「開脚とび」⇒跳びこしから、着地までの一連の動きを確かにする。
鉄棒「逆上がり」⇒蹴り上げと、ひきつけのタイミングを確かにする。