



Vol. 201



# あのねしタ



R5.12.1  
なかよし保育園  
子育て支援センター  
Tel 086-253-0249  
ホームページ  
http://www.kids-nakayoshi.jp/nakayoshi/

## \*サロン\*

【予約なしで入室いただけます】

月曜日～金曜日

10:00～11:30 12:00～13:30 13:30～15:30

好きな時間に子育て支援センターの部屋や、テラスで遊んでいただけます。

15:00～15:30

園庭開放をしています。

水分補給用のお茶、帽子を持って来て下さい♪

## \*オープンスペース (毎週火曜日) \*

【予約制】

造形あそび、身体測定、絵本の読み聞かせやペープサートなどの出し物を行います。ご予約のうえ参加してみてください。

## \*イベント (講座) \*

【予約制】

10時から園舎に入れます。遅れないようにお越し下さい。

10時30分開始11時30分に終了予定です。



『やってみよう』  
でマルチプレート  
を作ったよ♪



エアロビで  
身体を動か  
したよ♪



## 12月の予定

月	火	水	木	金
				1 午前:サロン休み (生活発表会の為) 午後:サロン
4 サロン	5 午前:サロン休み (食育講座) 午後:サロン	6 午前:サロン休み (赤ちゃんクラブ) 午後:サロン	7 サロン	8 サロン
11 サロン	12 午前:サロン休み (オープンスペース) 午後:サロン	13 サロン	14 サロン	15 サロン
18 サロン	19 午前:サロン休み (クリスマス会) 午後:サロン	20 サロン	21 サロン	22 サロン
25 サロン	26 サロン	27 サロン	28 サロン	29 年末 お休み

### 予定の詳細について

#### 食育講座

日時: 12月5日(火) 10時30分～11時30分

講師: 管理栄養士 森本 美登里先生

栄養士さんに乳幼児期の食事の悩みを答えてもらったり、食に関する楽しい出し物を作ります。

#### 赤ちゃんクラブ

日時: 12月6日(水) 10時30分～11時30分

対象: 0歳児とその親子

親子で一緒にふれあい遊びをして、楽しい時間を過ごしましょう。

#### オープンスペース

日時: 12月12日(火) 10時30分～11時30分

造形あそびや、話を聞いたり大型絵本を見たりしてみんなで楽しみましょう。

#### クリスマス会

日時: 12月19日(火) 10時30分～11時30分

クリスマスにちなんだ造形遊びをしたり、歌を歌ったりして楽しみましょう。サンタさんが来てくれるかも!?

## お知らせ



・寒さが身に染みる季節を迎えました。子どもとの触れ合いを通して感じる温もりが、いつもより愛おしく感じられる今日この頃。身体を冷やさないようにお子様や保護者の方も健康管理には気を付け下さいね。

・本格的な冬を迎え、インフルエンザや胃腸炎などの感染症に警戒をしなければいけない季節となりました。

支援センターが園舎内にある施設の為、保護者の方々には引き続き、感染予防に努めていただくとともに、密集状態回避のため各時間帯で10組までとさせていただきます。ご理解ご協力をお願いします。

・年末年始は帰省や会食など多くなります。今まで以上に健康観察を行なっていただき体調の変化、発熱等があった場合は来園を見合わせて下さい。

### ♪1月予定♪

#### ◎オープンスペース

日時: 1月9日、16日、23日、30日(火)

時間: 10時30分～11時30分

造形遊びをしたり絵本をみんなで見たりします。

#### ◎赤ちゃんクラブ (0歳児対象)

日時: 1月17日(水)

時間: 10時30分～11時30分

保健師さんによるミニ講座を聞いたり、子育ての悩みなどを話したりして皆さんで共有しましょう。

#### ◎リトミック

日時: 1月11日(木)

時間: 10時30分～11時30分

対象: 歩けるようになった1歳半以降の子ども。  
講師の先生とピアノの音や音楽に合わせて楽しく体を動かして遊びます。

※『講座』『オープンスペース』は約1カ月前より予約が可能です。支援センターに遊びに来た時や、センターの開園時間内に来園し申込表に記入して予約して下さい。また、定員になり次第締め切りとなりますので、ご了承ください。

# 『お腹を空かせる時間を作ろう』

「岡山市栄養士会管理栄養士の森本美登里先生」から食育講座をして頂きました。講話の中で今回は『お腹を空かせる時間を作ろう』という内容をご紹介します。

お腹が空くというのは、最大のおいしさの調味料です。大人でもお腹が空いている時に食べたごはんはいつもよりおいしく感じた事があるのではないのでしょうか？それと同じで子どもだってお腹が空いている食事はいつも以上においしく感じるのです。

食後やぐずりやすい夕方にお菓子をあげている様子が見受けられます。しかしそれでは夕食の時間にお腹が空いているはずもなく、結局また夕食もあまり食べず、悪循環になってしまいます。つい何かあげたくなる気持ちもよく分かりますが、何かを口にする時間の間隔が短いと虫歯になりやすいですし、人は消化をするのに多くのエネルギーを使うため、他のことへ集中する時間も短くなってしまいます。

小食、偏食の改善には、まずは食事の時間をしっかり空けて、次の食事の時に空腹状態にする空腹リズムをつくる事が一番です。日中しっかり身体を動かし、お腹を空かせることはとても良いことです。

成長発達している幼児期、特に脳は6歳までに9割発育するといわれており、バランスよく栄養を取ることが大切な時期です。まずは、しっかりお腹を空かせてみましょう。

また何よりも、保護者と子どもにとって「食事の場が楽しいものであること」が一番大切です。

無理せず保護者の方のできる範囲で十分です。子どもとの楽しい食の時間を過ごしてください。



## ♪ ころころたまご

**1番**

①コロコロたまごは  
両手でかいくりする。

②おりこうさん  
右手で、グーにした左手をなでる。

③コロコロしてたら  
①と同じ。

④ひよこになっちゃった  
人さし指と親指を4回つける。

**2番**

①ピヨピヨひよこは  
①番の④と同じ。

②おりこうさん  
左手で右手の甲をなでる。

③ピヨピヨしてたら  
①番の④と同じ。

④コケコになっちゃった  
親指と他の4本の指を4回つける。

1. コロコロ た ま ご は お り こ う さ ん  
2. ピヨピヨ ひ よ こ は お り こ う さ ん  
3. コロコロ ピ ヨ ビ ヨ コ ケ コ ッ

た ら ら ら ひ よ こ に な っ ち ゃ っ た た た  
た た ら ら コ ケ コ に な っ ち ゃ っ た た た  
よ が あ げ た

3. コケコッコー あさですよー

**3番**

①コロコロ  
①番の①と同じ。

②ピヨピヨ  
①番の④と同じ。

③コケコッコー  
コケコがないたら  
②番の④と同じ。

④よがあげた  
手をひらかせながら大きくまわす。

お家でも、お子さんに優しく語りかけるように歌ってみてあげてくださいね♪