

たんぽぽだより



2023年 2月号

今年度もあと2ヶ月となりました。コロナ禍もようやく明けそうな気配ですね。今年、インフルエンザの声も聞かれるようになりました。今まで、マスク生活や消毒生活で弱っている部分があると思います。やはり**免疫力が大事**です。

免疫を一番下げる原因はストレス(不安・恐れなどの精神的な疲れ)です。先日の内科健診の際に園医である**木林先生は、「ミネラルを摂る事が大事です」と**言われました。それは、からだはストレスに対処するために、ミネラルを使います。ミネラルは私達のからだには微量しかないので、ストレスで使うとすぐに無くなってしまいます。

イライラした時や疲れた時に、甘いものを食べたくなってしまいますよね。これは、ミネラルが無くなってしまった合図です。甘いものを食べると脳が一瞬は落ち着くのですが、それは応急処置であって本当には疲れは取れていません。甘い物(糖)は、血糖値を一気に上げ、しばらくすると逆に下げます。だからまた欲しくなります。

ここでミネラルを補うと、体に必要なものが補われることで、それ以上は必要なくなります。常にミネラル不足の状態になると、落ち着かなくなり、怒りっぽくなったりして、トラブルが増えるそうです。

そこでミネラルを補う方法は、**お野菜を丸ごと食べる**(皮と身の間に多いそうです)、**天然のお塩をとる**、さらに**発酵食品をとる**。のが一番のようです。つまり、野菜たっぷりのお味噌汁を飲む事ですよ。具は食べられなくても、汁の中には、ミネラルがたっぷり溶け込んでいるので汁を飲むだけで栄養がとれます。

今月は11月に仕込んだ味噌を使って「味噌玉」を作ります。**本物のインスタント味噌汁**です。忙しい朝には、お湯を入れるだけですぐ飲めます。これに重ね煮があれば完璧な朝ごはんです。何も要りません。

今月の目標は、「丈夫な身体づくり(早寝 早起き 朝ごはん)」です。味噌玉があれば、後はご飯だけで朝食が出来ます。朝はそれで十分だと思います。ぜひ味噌玉を自宅でも一緒に作って健康な毎日を送ってください。



鬼と福の神は仲良し



保育サロン
たんぽぽ

1月の苦情・ご提案は特にありませんでした。

今月の目標： 丈夫な身体作り(早寝 早起き 朝ごはん)

つぼみ組【0歳児】：寝返りやうつ伏せ、ハイハイなど体を動かして遊ぶ。(1歳3カ月未満)身の回りのことをやってみようとする気持ちが受け止められ、安心して行おうとする。

もも組【1歳児】：保育者の見守りの中で、簡単な身のまわりのこと(手洗い、着脱、排泄など)を自分でしようとする。氷や雪などの自然に触れ、冬の遊びを楽しむ。

ゆり組【2歳児】：寒さに負けず戸外で身体を動かしたり、身近な自然に触れながら健康に過ごす。
食器の片付けなど、生活に必要な身の回りのことを自分でしようとする。

2月の保育内容

養護

つぼみ組：ぐっすり眠り、ミルクを十分に飲み、機嫌良く遊べるようにする。(1歳3カ月未満)手掴み食べをするとともに、スプーン、フォークにも興味をもち、使おうとする。自分でやりたい気持ちを受け止め、さりげない援助をし、満足感を得られるようにする。自分の思いを主張して駄々をこねたり、かんしゃくを起こしたりする姿を発達の過程として肯定的に捉える。思いに共感する言葉をかけたり、スキンシップを図り安心して自分を出せるようにする。

もも組：空気が乾燥しているので、活動前後は水分補給をする。鼻水や手の汚れの不快感に気づき、きれいにしておごせるようにする。意欲的に身の回りの事をしたり遊んだりする姿を大切に、共感する。

ゆり組：食器の片付けなど、生活に必要な身の回りのことを自分でしようとする。
簡単なルールのある遊びを楽しみ、友だちとかがわって遊ぶ面白さを味わう。

教育

つぼみ組：低い階段や台をハイハイや歩いて登り降りして遊ぶ。保育者に悔しい思いや違うという気持ちを受け止めてもらい、代弁してもらうことで落ち着いて生活する。友だちと一緒に絵本を見たり、ままごとをしたりして遊びの中での、言葉(喃語や発音)のやり取りを楽しむ。戸外の自然に興味をもち、眺めたり、雪の感触にふれて(掴んだり、投げたりして)楽しむ。言葉のリズムや音の響きを感じ、繰り返しの言葉をまねて楽しむ。

もも組：スプーンを下から持って食べてみようとする。簡単な身の回りのこと(手洗い、口拭き、着替え等)について見守られながら自分でやってみようとする。冬の空気を感じながら、身体をたっぶり動かして遊ぶ。温かく安心できる雰囲気の中で友だちとの関わりを楽しむ。友だちや保育者と一緒に簡単なごっこ遊びを楽しむ。「いやだ」「自分で」など簡単な言葉で自分の気持ちを表現する。ごっこ遊びや見立て遊びを通して言葉のやり取りを楽しむ。自分の作ったお面で豆まきをし、行事に親しみを持つ。

ゆり組：食事のマナー(イスに姿勢よく座るなど)を守り、楽しい雰囲気の中で意欲的に食事をする。豆まきを通して豆に親しみ、豆を食べると身体を丈夫にしてくれることを知る。靴の向きや衣類の裏表などを意識して、正しく着替えようとする。集団遊びを通して簡単なルールのなかで遊ぶ充実感を味わい、友だちとのかかわりを深める。保育者の話を聞き、簡単なクイズややり取りを楽しむ。簡単な物語の絵本や紙芝居を楽しむ。雪や氷、乾燥した葉っぱなど冬の自然に触れ、感触や冷たさなどを楽しむ。身近な生き物に変身して遊び、友だちとイメージを共有しながら表現することを喜ぶ。保育者の話を聞き早寝・早起き・朝ごはんの大切さを知る。

2月の歌 鬼のパンツ 🐼 豆まき たき火 雪のペンキ屋さん 北風小僧のかんたろうなど