



すくすくだより

1月号



今年もよろしくお祈りします♪

新年あけましておめでとうございます！今年もよろしくお祈り致します！

すくすくクラブのお友だちは、どんな年末年始を過ごしましたか？なかよしこども園では冬休みが終わり、3学期が始まりました！！元気に登園し、お正月の思い出話を沢山聞かせてくれた子どもたちです♪こども園では、広い園庭で追いかっこをしたり、お正月ならではの伝承あそびなどをして楽しく過ごしています。今年もすくすくクラブのかわいいお友だちと遊べることを、職員一同楽しみに待っています！たくさん遊びに来てくださいね♪



* 次回のすくすくクラブは…



* 2月3日(土)です♪



* 待ってまーす♪



たんぼく質がポイント！ 体を温める食材で冬もポカポカ♪

寒いこの季節は、体を温める食材を積極的に食べましょう。体を温めるには、まず主菜となるおかず、肉・魚・卵・大豆製品など、良質なたんぱく質を豊富に含む食材を取り入れることが大切です。野菜では、しょうが・ねぎ・たまねぎ・小松菜・人参・かぼちゃなどが体を温めてくれます。毎日の食事に活かして、体がポカポカになる食事を作りましょう。



★すくすくトーク★ ~着脱について~

着脱は身の回りのことができるようになる最初の経験！何でも自分でやりたい年齢になり、興味を持った時が自分で出来るようになるチャンスです★4月に入園した1・2歳児の子ども達も、初めは難しかったスポンの着脱やジャンパーの脱ぎ着など、日々繰り返しやってみることで、今ではスムーズに出来るようになってきました。自分でやりたい気持ちを尊重しながら、さりげない援助で後押ししましょう。

靴下を引っ張って脱ぐような簡単なことから始め、スポンを下ろしたいシャツを脱いだりなどができるようになっていきます。着脱は「自分でやりたい」気持ちを表しやすく、自分でできたという達成感が得やすい生活習慣です。着替えの時間をたっぷりとり、子どものチャレンジ精神を待ったり援助したりして、できたときにはともに喜びましょう♪

★着脱の発達ポイント★

●2～3歳児

- ①ファスナーやボタンなどに挑戦する
- ②シャツを着たりスポンを履いたりする
→服を着て頭を出し、袖から腕を出すことは子どもにとって難しいものですが、2～3歳くらいになると徐々に出来るようになってきます。
- ③着脱しやすい衣服を用意する
→着脱しにくい衣服では、子どものやる気を損ねてしまうことも！伸縮性のある素材、ウエストはゴム入りなど、着脱しやすい衣服を用意することも大切ですね

着脱の援助では、大人は手を出し過ぎないことが肝心です！
子どもが「自分でできた！」と感じられるよう配慮しましょう★

★着脱の発達ポイント★

●0～1歳児

- ①身に付けている物を取る、下ろすことから
→着ることよりも脱ぐことのほうが簡単なので、靴下やスポンを脱ごうとすることが多いでしょう。
- ②着脱することを前提とした予定を立てる
→子どもが着脱するとなると、相応の時間を確保することが必要です。「早く！」と急がなくてもすむよう、着脱にかかる時間も予定に入れておきましょう。