２月園だより

長野こども学園

令和５年２月１日（水）

２月は旧暦で「如月（きさらぎ）」とも言います。由来は諸説あるようですが、厳しい寒さに備えて重ね着をする「衣更着（きさらぎ）」が転じた説があるそうです。この季節、私たち大人は重ね着でひたすら寒さを耐えていますが、子どもたちは寒さを吹き飛ばす勢いで元気に遊んでいます。今年度も残り２ヶ月となりました。引き続きよろしくお願いします。

今月の目標

進級に向け、新しい活動に積極的に取

猫の日

「ニャン（２）ニャン（２）ニャン（２）」という語呂合わせから２月２２日は「猫の日」です。猫を飼っている家庭もあるのではないでしょうか？猫は一生の内７０％は睡眠時間に使っているといわれており、猫の語源は「寝子」という説もあるそうですよ。ちなみに睡眠時間が長いとされている動物は「コアラ」で２２時間、逆に短い動物は「キリン」で２０分とされています。親子でいろんな動物の日を調べてみても楽しいかもしれませんね

寒くなると、

おしっこが近い！

冬になると、汗をかく量が減りますが、体内の余分な水分を出すためにトイレに行く回数が増えます。お出かけする時などは、トイレの場所も確認しておくと、いざという時に安心ですね。子どもたちが落ち着いて過ごせるように事前チェックを心掛けていきまし

今月の行事予定

２日（木）	造形５歳児
６日（月）	和太鼓
７日（火）	体操教室
８日（水）	お楽しみ会全体練習
９日（木）	造形４歳児
１０日（金）	誕生会
１４日（火）	体操教室
１６日（木）	避難訓練
１８日（土）	お楽しみ会
２１日（火）	マラソン大会
２４日（金）	ひな祭り会
２８日（火）	体操教室

ふれあい保育

１日（水）	ふれあい広場
１５日（水）	まんま教室
２２日（水）	そらぐ

今月の保育料　他の口座引き続きは、13日（月）です。残高のご確認をお願いします。

おもちつき

先日、ばら組とゆり組の子どもたちで、おもちつきをしました。三角巾を頭につけ、エプロンとマスクをつけ、やる気満々！！大きくて重たい杵を持ち、「ペッタン　ペッタン」とお餅をつきました。みんなで力を合わせてついたもち米は、ツヤツヤのお餅になりました。ご家庭では滅多にない杵と臼に触れる、貴重な経験となったのではないでしょうか。当日は、他のクラスのお友だちも見学にきてくれましたよ。また昼のおやつは、ひまわり組・ばら組・ゆり組はつきたてのお餅を美味しくいただきました。やはり自分たちでついたお餅なので、モグモグとよく噛んで食

ぐっすり眠ろう

夜遅く寝たり、寝つきが悪かったりして睡眠不足にはなっていませんか？睡眠不足になると、朝すっきり起きれなかったりしますよね。ぐっすり寝るためには、寝る前にトイレを済ませる、決まった時間に寝る、室内を暗くする、テレビを消すなどの音が聞こえないようにする、布団やパジャマを清潔にするなどの方法があります。是非出来る部分から試してみてください！

大豆のちから

節分といえば「豆まき」ですよね。豆まきでも使う「大豆」にたくさんの栄養が含まれているんです。「畑のお肉」と呼ばれるくらい、タンパク質が多く含まれており、他にも鉄・カルシウム・食物繊維、大豆イソフラボン等も含まれています。豆腐・納豆・きなこ・味噌・おからなど、大豆からできる食材はたくさんありますね。健康のためには１日１回大豆製品を食べると良いと言われています。様々な食材から大豆の栄養を摂取して、元気で丈夫な体作りをしていきましょうね