



担任 綾部百華

風が冷たくなり、木の葉も舞い散る季節になりました。子どもたちは寒さに負けず元気に過ごしています。月日が経つのは早いもので、今年も残すところ1か月となりました。子どもたちは発表会に向けてお遊戯やおさとり、歌、ピアノなどの練習を日々頑張っています。当日はステージの上に立ち緊張してしまう子もいるかと思いますが、子どもたちの頑張る姿を温かく見守っていただければと思います。



12月の指導予定

- 音楽指導…1日・8日
- 体操指導…3日・17日
- 英語指導…4日・18日
- スイミング…3日・10日・17日
- 習字指導…今月はありません。
- 科学指導…今月はありません。



朝食について

朝ご飯を食べることで脳や内臓が動き、一日を気持ちよく過ごせるようになります。

炭水化物、ビタミン、タンパク質などをバランスよくとるのが理想ですが、朝はなかなか食が進まない…なんてこともあると思います。

【対策方法】

- ① 早寝早起きの習慣をつける
- ② 夜ごはんや食後のデザートを食べ過ぎない
- ③ 朝ご飯を食べるメリットを子どもと共有する
- ④ 食べたくなる朝ご飯を子どもと一緒に考える
- ⑤ 少量から徐々に食べる習慣をつける

(食べられる分だけ自分のお皿に移して食べるなど)

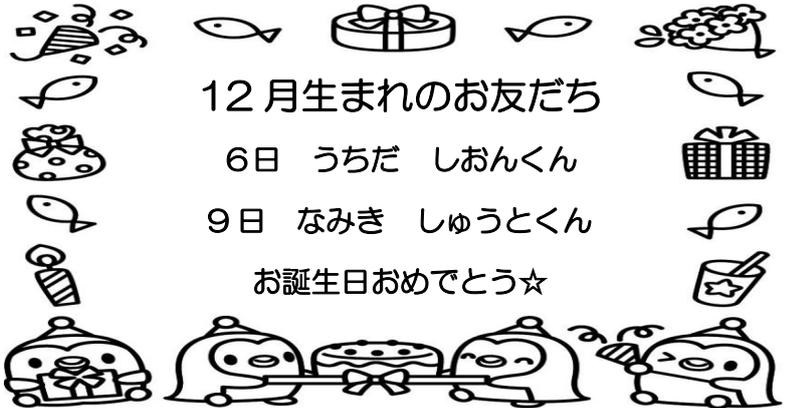
【注意点】

食パンと比べ、菓子パンは砂糖をたくさん使用しています。子どもの膵臓はまだ未熟ですので、血糖値は大人の4倍にもなります。血糖値が上がることでインスリンが大量に分泌され、「低血糖」を起こす可能性があり、ご飯を食べたのに体がだるく集中できなくなってしまう恐れがあります。十分に注意しましょう！

朝ご飯をしっかり食べる習慣をつけて就学後ものびのび過ごせるようにしたいですね！何かありましたらお気軽にご相談ください。

☆今月の活動内容☆

- 引き続き発表会に向けて、お遊戯のダンス、おさとり、歌、ピアノの練習をしていきたいと思います。
- 餅つきをしたり、みんなで部屋の大掃除をしたりと、新年を迎えるための準備をしたいと思います。



12月生まれのお友だち

6日 うちだ しおんくん

9日 なみき しゅうとくん

お誕生日おめでとう☆

☆お知らせ・お願い☆

- 発表会で制帽を使用しますので、制帽のゴムが伸びてしまっていないか確認をお願いします。
- 12月1日(月)・2日(火)に発表会予行があります。8時45分までに登園してください。
- 発表会予行、12月12日(金)発表会の服装は制服(中は指定の長袖ポロシャツ)・名札・制帽・黒か紺のハイソックスをお願いします。
- ※女の子はスカートの下にスパッツを必ずはいてください。

