



担任：駒場 香南

舞い散る枯葉や冷たい風に、本格的な冬を感じる頃になりました。子どもたちは、発表会に向けて練習に励んでいます。曲に合わせて体を動かすことを楽しみ、「もう一回やりたい!」と進んで伝えてくれる姿が見られます。歌やピアノ、劇の練習にも意欲的に取り組んでおり、本番に向けて少しずつ自信がついてきています。子どもたちの成長した姿をぜひ楽しみにしててください!



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

### ☆今月の活動内容☆

発表会に向けて、子どもたちは楽しく練習に取り組んでいます。発表会で素敵な姿を見せられるよう残りの練習も頑張っていきたいと思います。



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】

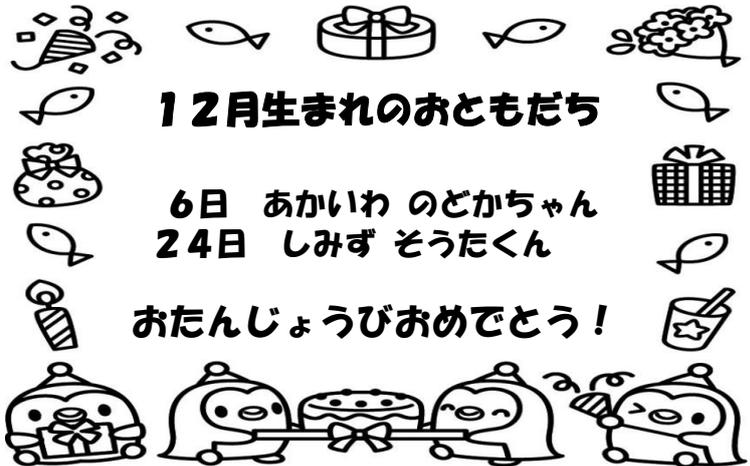
- ① 早寝早起きの習慣をつける。
- ② 夜ごはんや食後のデザートを食べ過ぎない。
- ③ 朝ご飯を食べるメリットを子どもと共有する。
- ④ 食べたくなる朝ご飯を子どもと一緒に考える。
- ⑤ 少量から徐々に食べる習慣をつける。

(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。



### 12月生まれのおともだち

6日 あかいわ のどかちゃん  
24日 しみず そうたくん

おたんじょうびおめでとう!

### ☆今月の歌☆

- ・ゆきのペンキやさん
- ・ゆき
- ・コンコンクシヤンの歌
- ・おしょうがつ

### ☆今月の手遊び☆

- ・おでんちゃん
- ・にくまんあんまん

### ☆園外保育・戸外あそびの様子☆

