

ひよこ・あひるぐみ

今月の活動

- 戸外あそび
 - ・園周辺の散歩 ・ボール・風船あそび
 - ・しっぽとりゲーム ・(雪遊び)
- 室内あそび
 - ・粘土、ままごと
 - ・運動遊び(トランポリン、マット、はしご)
- 絵本
 - ・しろくまさんのパンツ
 - ・やさいのうた、ゆき
- うた
 - ・おにのぼんつ、ゆき
 - ・ゆきだるまのチャチャチャ
- 制作あそび
 - ・ひよこ 足型をとる。(絵の具)
 - ・あひる 綿棒でスタンプをする。(絵の具)



子どもたちは元気いっぱい!!

【ひよこぐみ】気候や、体調に配慮していきながら、歩行経験をたくさんしたり、巧技台を使って体を動かすことを楽しんでいます。また、手、指先の動きを促していけるような手作りおもちゃであそびます。(総会の日に紹介します。)

【あひるぐみ】寒くなってきましたが、子どもたちはとっても元気いっぱいです。友だちと関わることが楽しいと感じるようになり、簡単なルールのあるしっぽ取り遊びで友達と一緒に体を動かしています。また、ボルダリングで、登る、手足で体を支えるなど全身のバランス感覚を養っていきます。



りすぐみ

生活習慣、進級に向けて

トイレでの排泄がとて上手になり、今はズボンやパンツを膝まで下げて排泄するようになりました。「お兄さん、お姉さんみたい」と子どもたちは得意そうにしています。布製トレーニングパンツを履いている人は、布パンツに切り替えていきましょう。

また、進級してうさぎ組になると、午前中のおやつがなくなります。活動範囲が広がり、遠くまでの散歩や自然体験の機会も多くなります。しっかりと朝ごはんを食べてきていただき、朝からエネルギー全開で遊べるよう協力をお願いします。進級までのこの時期に「ごはんが食べられているかな?」「顔は洗えているかな?」と生活リズムを振り返り、家庭でも取り組んでいきましょう。



今月の活動

- 自然体験
 - ・浜山公園、真幸ヶ丘公園、園周辺
- 室内あそび
 - ・かるた、絵合わせ、パズル、こままわし
 - ・体を動かすあそび
 - ・むっくりくまさん、体操ごっこ
- 制作あそび
 - ・ひな人形制作(千代紙を使って)
- うた
 - ・いとまき、えりまきこれっくらい
- 絵本
 - ・だるまちゃんとうさぎちゃん
 - ・なにからできているでしょーか



うさぎぐみ

今月の活動

- 自然体験
 - ・浜山公園 ・ゴビウス ・半分公園
- 戸外あそび
 - ・鬼ごっこ ・縄跳びチャレンジ
 - ・転がしドッチボール、雪遊び
- 制作あそび
 - ・ひな人形(折り紙あそび)
 - 折り紙で着物を折り、はぎれや飾りを着物や周りに飾ります。
- うた
 - ・まめまき ・コンコンクシャン
 - ・ありがとうのはな
- 絵本
 - ・ばばあちゃんのそりあそび ・かさじぞう



進級に向けて

1月も終わり、「もうすぐこあら組だね」と、子どもたちも進級に向けて張り切っている様子が伺えます。クラスでは、カバンの中の出す、しまう、ジャンパーを自分で着る、ファスナーを上げ下げする、カバンを自分で持つなど、登降園時身の回りの始末が自分で出来るように頑張っています。

また、男女ともに和式トイレの使い方も練習しています。両足で身体を支えてしゃがみ、バランスを取ることも少しずつできるようになっています。家庭でも、機会を見つけて、一緒に練習してみてください。



こあら・きりんぐみ

ともだちとあそぶと楽しい!

先月のドッチボールに加え、手つなぎ鬼、あぶくたつたと集団あそびが大流行の子どもたち。クラス内でもかるた、すごろくなどのあそびを通し、友だちとの関わりがとて深まってきたと感じています。以前はルールが守れなくてトラブルがおきたり、負けると泣いていた友だちもいましたが、最近では自分たちで解決しようとする姿が見られます。就学、進級まであと2カ月を切りました。友だちとの関わりを広げ楽しい園生活を過ごしていけるようにしたいと思います。きりんぐみは先月から給食当番を始めています。エプロンを自分で着用したり、量を調節して盛りつける練習をしています。また、椅子に姿勢よく座り、鉛筆を持つ練習も始めました。就学までの過程を大切に取り組んでいきます。
*こあらぐみは待ちに待った雪遊びを予定しています。当日、雪遊びが思い切り楽しめるよう体調を整えておきましょう。



今月の活動

- 自然体験
 - ・浜山公園松林 ・一畑薬師寺
- 運動あそび・集団遊び
 - ・ドッチボール(5歳児) 転がしドッチ(4歳児)
 - ・マット運動(前転・後転・側転)
 - ・あぶくたつた 手つなぎ鬼
- 長距離散歩
- 制作あそび
 - ・かるた作り(5歳児)
 - ・おひなさま作り(紙粘土、千代紙を使って)
- うた
 - ・青い空に絵をかこう ありがとうの花
 - ・カレンダーマーチ みんなともだち
- 絵本
 - ・おおきくなるっていいことは
 - ・おしれのぼうけん
- 雪あそび(4歳児)
- 【琴引きフォレストパーク】
- 体操教室



2月の活動計画

日付	曜日	内容
1	土	
2	日	
3	月	豆まき会
4	火	こあら雪遊び
5	水	英語であそぼう
6	木	
7	金	
8	土	離乳食教室
9	日	
10	月	
11	火	建国記念の日
12	水	英語であそぼう
13	木	絵本貸出(うさぎ・こあら・きりん)
14	金	誕生日会
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	体操教室(きりん・こあら)
19	水	
20	木	体操教室(きりん)
21	金	お弁当の日
22	土	保護者会総会・親子ふれあい活動
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	記念写真撮影
26	水	英語であそぼう 発育測定
27	木	英語でそぼう(うさぎ) 絵本貸出(以上児)
28	金	
29	土	



3月の予定

6日(金) 誕生日会 14日(土) 保育修了式
30日(月)・31日(火) 保育希望調査日
(新年度準備のため) お弁当の日



社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園 TEL.0853-28-0237
〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1 FAX.0853-28-0244
http://sotozono-h.or.jp/ そとぞの保育園



ごあいさつ

季節は立春を迎え暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。吐く息は白く、寒さで身震いする毎日ですが、子どもたちは元気に園庭を走り回り、冬の自然を楽しみながら、体を思いきり動かして遊んでいます。さて、今年度も残すところあと2か月となりました。子ども達ひとりひとりの姿をしっかり受け止め、生活面の見直しや来年度に向けた取り組みをしっかりと行っていきたいと思ひます。



今月の一枚
大きな口でバックン!

お知らせ

こあら組 雪あそび(琴引きフォレストパーク)

雪であそぶ機会が少なくなっている中、思いきりそり滑りや雪合戦などを楽しみます。また、お昼は子どもたちが大好きなカレーライスを食べます。普段なかなかできない冬ならではの経験をたくさんします。雪の状態によって日程を変更することがあります。

こあら・きりん組 「サッカー特別レッスン」

出雲市の女子サッカーチーム「ディオッサ出雲FC」からキャプテンの大澤由佳さんに来ていただき、基礎運動や体を動かすことの楽しさを学びます。また3月は、きりん組が長浜西部体育館で選手の方々、ボール遊びやフットサルをするなどの交流を予定しています。

うさぎ組、英語であそぼう「アウトドアレッスンin花の郷」

今年度初めてルーク先生のレッスンを花の郷で行います。花の色、風、空など目や耳にしたものをその場で学んだり、体も動かしながら英語を楽しみます。

記念写真

25日(火)に園児、職員全員で写真を撮ります。また、きりん組は修了記念写真の撮影も行います。当日、登園できるように宜しくお願いします。

寝る子は育つ!!

毎朝玄関で行っている健康チェック表で、気になるのが子どもたちの就寝時間がだんだんと遅くなっていることです。浜中校区の取り組みの目標時間が夜の9時になっているはずなのに、10時以降に寝ている子どもたちがたくさんいます。実際、夜更かしをすることで、朝からあそびに向かえず、座り込んで動けない、あくびが多い、機嫌が悪くなる、イライラするなどの姿も多く、友達に話しかけられただけで怒り出す姿もあります。また起きるのが遅くなり朝ごはんが少ないと、エネルギー不足となり、「疲れた」「やりたくない」などと言った言葉も聞かれます。あと2か月で今年度も終了です。「早寝 早起き 朝ごはん」のスローガンを掲げた取り組み期間だけでなく、その時親子で反省したことを思い出しながら、子供たちが毎日笑顔で元気いっぱい遊べるように、生活環境を整えてあげましょう。良い睡眠はやる気、集中力、学習とすべてにおいてよい影響を引き出してくれます。

保護者会総会・親子ふれあい活動

保護者の方に参加していただく今年度最後の行事です。総会は保護者会長さんを中心に、会計中間報告、事業報告を行います。また、親子ふれあい活動ではクラスごとに分かれて、園の様子をお伝えする懇談会や親子で体を動かせる場を設けるなど、子供たちの成長をしっかりと感じていただきたいと思ひます。

離乳食教室

栄養士と一緒に、「簡単レシピ」の紹介や「だしの取り方」などの内容でクッキングを行います。旬の野菜や果物を使ったレシピの紹介は必見です。また、日頃の子育てについての悩みや相談を聞きながら試食会を行います。ぜひ、参加していただき、「簡単に作れる離乳食!」を覚えて帰って下さいね。

冬が旬のれんこんを使ったレシピ

甘辛れんこん

材料 (4人分)
 ・れんこん…100g 5mm幅のスライス
 ・ごぼう…100g 3mm幅のスライス
 ・片栗粉…適量 ・油…適量
 ・さとう…大さじ1 ・みりん…小さじ1
 ・しょうゆ…小さじ1

作り方
 ①れんこん、ごぼうに片栗粉をまぶし揚げる。
 ②フライパンでさとう、しょうゆ、みりんをかるく煮つめ①を入れ、からませる。

2月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 節分献立 おにっこごはん 手羽元のからあげ けんちん汁 おにっこケーキ 牛乳 10 ごはん 鯖のみそ焼き れんこんサラダ こんブロッコリー のっぺい汁 さつまいもパイ 牛乳 17 ごはん 鮭の香味焼き すのもの ごまごまこんにゃく 白菜のみそ汁 あんまん 牛乳 24 天皇誕生日 振替休日	4 ごはん 鮭の照り焼き 五目豆 ほうれん草ごま和え かぶのみそ汁 いとこぜんざい 11 建国記念の日 18 パン タンドリーチキン さつまいもバター ひじきサラダ 野菜スープ お米のスープ 25 カレーライス フルーツヨーグルト 切干大根はりはり 白菜サラダ じゃこおやき	5 野菜たっぷりラーメン 小魚マリネ 花野菜サラダ 金時豆煮 黒米おにぎり 12 カレーうどん 根菜煮 梅磯和え にんじんおにぎり 19 納豆バゲティ 大根のチーズ焼き 小松菜サラダ さつまいもポタージュ ふきのとうみそ おにぎり 26 ふわふわたまごうどん 鮭と大豆のサラダ さつまいもこんぶ ブロッコリーごま和え マフィン りんごジュース	6 ごはん 鯖の天ぷら あらめ煮 かぶの酢の物 いもいもみそ汁 ナポリタン 13 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の中華風 油あげのみそ汁 麩ラスク リンゴジュース 20 ごはん 松風焼き 白菜の煮びたし 大根梅和え 小松菜のみそ汁 いもけんぴ 27 ごはん 湯豆腐 肉じゃが 高菜のごまみそ和え 大根のみそ汁 甘辛れんこん	7 ごはん 鶏の中華焼き 小松菜のしらす和え 梅人参 なめこのみそ汁 チーズホットケーキ 牛乳 14 ごはん 鶏の梅マヨ焼き おでん ブロッコリーのごま酢和え きなこトースト 牛乳 21 おべんとうの日 28 ごはん 赤魚の煮つけ 納豆和え カリフラワーの甘酢和え 豚汁 ボンデ黒ゴマ 牛乳	1 軽食 フルーツ 飲み物 8 軽食 フルーツ 飲み物 15 軽食 フルーツ 飲み物 22 保護者総会 親子ふれあい 活動 29 軽食 フルーツ 飲み物

れんこんサラダ

材料 (4人分)
 ・れんこん…60g スライス
 ・かぶ…60g スライス
 ・ちくわ…20g スライス
 ・マヨネーズ…大さじ1

作り方
 ①れんこんは好みの硬さに茹でる。
 ②かぶは塩をふり軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る。
 ③れんこん、かぶ、ちくわをマヨネーズで和える。