ひよこ・あひるぐみ

今月の活動

○戸外あそび
・園周辺の散歩、かけっこ、雪あそび
○室内あそび
・リズムあそび、ままごと、粘土、手作りおもちゃ
・運動遊び（巧技台、マットを使って）
○制作あそび
・ひよこぐみ だるま作り（スタンプあそび）、鬼作り（絵の具あそび）
・あひるぐみ 獅子作り（絵の具、ふで）、お面作り（花紙）
○絵本
・やさいさん、くだものさん、だっこべんとう
○うた
・お正月、たこあげ、ゆき、豆まき

☆新しいおともだち☆
ひよこぐみ　あらかわ いおりくん
ひよこぐみ　いしとび こうせいくん
ひよこぐみ　おおの しんげんくん

寒いのへっちゃら!

寒さの厳しい季節ですが、体を動かすことが大好きな子どもたちは「お外行こうかー」と声をかけると大喜びです。あひるぐみは自分でジャンパーの着脱ができるように練習をしています。袖に手をとおしたり、ファスナーをあげるなど少しずつ自分でやろうとする姿が見られます。ひよこぐみは靴で歩くことに慣れてきて、落ち葉を踏む音を聞いたりしながら歩行を楽しんでいます。しっかりと防寒をし、体調に気をつけながら冬ならではの季節を感じて元気に過ごしたいと思います。

りすぐみ

今月の活動

○自然体験
・真幸ヶ丘園公園、園周辺
○体を動かすあそび
・長縄跳び
・体操ごっこ（動物の真似っこあそび）
○正月あそび
・こま回し、かるた、絵合わせ、パズル
○制作あそび
・鬼の面作り（毛糸や広告紙などを使って）
○うた
・ゆき、雪だるまのチャチャチャ
○絵本
・おもちのきもち、１４ひきのさむいふゆ

スプーンやフォーク、正しく持てていますか?

外でたくさん遊んで帰ってくると、「いい匂い」「今日の給食は何?」という声が聞かれます。しっかり歩いたり、自然体験で体を動かしたりするようになり、食事もよく食べるようになってきました。

スプーンやフォークの持ち方も、「先生、こうだよね?」と自分で確認しながら正しい持ち方になるよう頑張っています。しかし、すぐに違う持ち方になる、ひじをつく、足を開く、手づかみで食べるなど気になる姿も見られます。あと3ヶ月でうさぎ組。うさぎ組になると、箸で食事をするようになります。子どもの食事の基本は、家庭にあります。家庭と園とが一緒になって声をかけていくことで、正しい持ち方を残りの3ヶ月でマスターしましょう。

うさぎぐみ

今月の活動

○自然体験
・出雲大社　・出雲縁結び空港　・花の郷
○戸外あそび
・凧あげ、雪遊び、鬼ごっこ（氷鬼、あぶくたった）
・チャレンジ遊び(縄跳び、ボール)
○制作あそび
・凧作り
・鬼面制作
○うた
・ゆき
・カレンダーマーチ
○絵本
・ハリーのセーター
・１４ひきのさむいふゆ

チャレンジ遊び

毎月、鉄棒やうんていなどの運動遊びにチャレンジしてきた子どもたちですが、今月は、縄跳びやボールにチャレンジします。縄跳びは、初めから跳ぶのではなく、縄に触れて遊びながら親しみ、少しずつ回していけるようにしていきます。ボール遊びは、投げたり受けたりすることに挑戦します。自分なりの目標を決めて頑張ります。

☆クリスマスプレゼントでもらった縄跳びに記名をして持って来て下さい。（ケースは要りません）

こあら・きりんぐみ

今月の活動

○自然体験
・浜山公園松林　・湖陵運動公園
○運動あそび
・ドッヂボール（5歳児）
・転がしドッヂボール（4歳児）
・マット運動（前転・後転・側転）
・フープ体操　・縄跳び
○制作あそび
・鬼の面作り（廃材を使って）
・書初め
○うた
・カレンダーマーチ　・ありがとうの花
・雪だるまのチャチャチャ　・みんなともだち
○絵本
・しょうがっこうへいこう　・かさじぞう

寒さに負けないぞ!

新しい年を迎え、きりん組は小学生、こあら組は年長組へと進級まで3か月となりました。今月からきりん組は午睡もなくなり、就学に向けての活動が多くなります。心を落ち着けて椅子に座り、話を聞いたり、長距離を一列に並んで歩く練習もします。こあら組も友だち同士の関わりを多く持ち、身体をたくさん動かす活動を取り入れていきます。去年末から、クラスではドッヂボールが流行しています。ルールを守ってみんなであそぶ楽しさもわかり、時間を忘れるほど夢中になって楽しんでいます。一年で一番寒い時期ではありますが、クラスの友だちとあそぶ楽しさを感じながら心も身体も温かく過ごしたいと思います。

☆きりん組は就学に向けてのお知らせが多くなります。（クラスのホワイトボードにその都度連絡しますので必ず見て下さい。）

1月の活動計画

日付	曜日	内　容
1	水	元旦
2	木	休園
3	金	休園
4	土	保育希望調査日
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	英語であそぼう
9	木	絵本貸出（うさぎ・こあら・きりん）
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	成人の日
14	火	
15	水	英語であそぼう
16	木	お弁当の日　みそ作り（こあら・きりん）
17	金	年長児長浜4園交流会
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	絵本貸出（うさぎ・こあら・きりん）
24	金	誕生会
25	土	お久しぶりねの会（年長と1年生との交流会）
26	日	
27	月	きりんお茶会
28	火	発育測定
29	水	英語であそぼう
30	木	体操教室（こあら）
31	金	避難訓練

2月の予定

14日㈮　誕生会
22日㈯ 保護者会総会･親子ふれあい活動

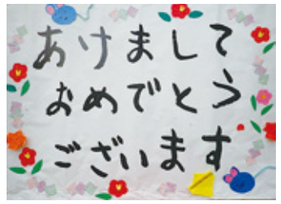
社会福祉法人 外園福祉会　外園保育園　TEL.0853-28-0237
〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1　FAX.0853-28-0244
http://sotozono-h.or.jp/　そとぞの保育園　GO

2020年 1月 Vol.488 はまっこだより

SOTOZONO

ごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。ご家族お揃いで穏やかな年明けをお迎えのことと、お慶び申しあげます。今年は“子年”で「繁盛・繁栄の年」とも言われておりますが、ご家族におかれましても大きな繁栄がありますよう心より祈念いたします。さて保育園ではこの冬場において、しっかりと体力づくりができるよう季節に応じた自然体験や、屋内でも遊び込める乳児用遊具の整備を図ってまいります。今年もけがや事故のない、安全で充実した園生活が送れるよう職員一同頑張りますのでよろしくお願いいたします。



今月の一枚

本年もよろしくお願いします

お知らせ

きりんぐみ活動

・お久しぶりねの会
　卒園した1年生を招待し、小学校の様子を聞いたりドッヂボールなどをして成長を喜びながら楽しい時間を過ごします。また、去年一緒に作った味噌を汁にしていただきます。
・長浜4園交流会
　長浜小学校で、長浜の保育園、幼稚園の年長児たちが集まり、集団遊びをしたり、1年生の授業を体験します。一緒に活動することで、友達の名前を覚えたり、学校への期待を高めていきます。小学校への入学がいよいよ近づいてきましたね。
・抹茶の会
　1月から3月は、抹茶の会を開き、作法を学びながら、心静かにたてた抹茶をいただきます。

厚着になってはいませんか?

　気温が下がり始めると、ついつい大人の感覚で子供に厚着をさせがちです。子供は大人よりも体温が高く、常に体を動かしているため、少し暑いなと感じると汗をかき、そのままでいると体が冷え風邪をひく原因になってしまいます。また、衣類の素材によっては裏起毛のものも多く、汗や摩擦により、かゆみがでるなど皮膚の炎症がおきたりすることもあります。
　大人よりも1枚薄着を心がけ、子供たちが動きやすく、脱ぎ着がしやすいものを着せてください。
　薄着になることで、暑い、寒いの気温の変化を感じ、体が反応することで、自律神経が鍛えられ、病気に負けない強い体となる免疫力も高まります。
これから雪が降り、寒い冬を迎えます。「まずは1枚少なく」を心掛け、心身ともに鍛えながら、この季節でしか楽しめない体験を思いきり楽しませてあげましょう!!

英語であそぼう『もちつき会』

　ルーク先生と一緒にもちつきをします。臼と杵を使って昔ながらのやり方でおいしいおもちを作ります。
　また、もちつきを通して様々な英語を学びます。私たちが普段耳にしない英語がたくさん聞けそうで、今から楽しみにしています!

みそ作り(こあら・きりん)

　給食で使う1年分のみそを、大豆をつぶし、麹と混ぜてみそ玉を作るなど子供たちの手で手間ひまかけて作ります。地域のはまぼうふうの会の方々にも手伝っていただきます。

第2回チャレンジデー(うさぎ・こあら・きりん)

　1月30日(木)～2月5日(水)までの期間に行います。前回の結果をふまえて、親子で話し合い取り組みましょう。今年度も残りわずかです。進学、進級に向けて生活のリズムを整えていきましょう。

1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
春の七草 セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ ホトケノザ・スズナ・スズシロ 1月7日に七草がゆを食べると無病息災で長生きできるといわれています。またお正月のご馳走で疲れた胃を整えてくれます。保育園でも7日にいただきます♪		1 元旦	2 休園	3 休園	4 保育希望調査日
6 とうふごはん 肉じゃが かぶの酢の物 ブロッコリーおかか和え 玄米フレーク 牛乳	7 パン 花野菜グラタン ごぼうサラダ 野菜スープ 七草粥	8 豚汁うどん 小魚マリネ 里芋煮っころがし 白菜の煮びたし 梅こぶおにぎり	9 ごはん 手羽元と大根煮 大徳寺なます いもいもみそ汁 みそスコーン りんごジュース	10 ごはん 鯖のみそ焼き 白和え 大根梅和え なめこのみそ汁 ホットケーキ 牛乳	11 軽食 フルーツ 飲み物
13 成人の日	14 カレーライス フルーツヨーグルト れんこんサラダ 高菜の炒め煮 みたらしだんご	15 ミートスパゲティ コロコロサラダ かぶのマリネ 小松菜スープ のりおにぎり	16 お弁当の日 ヨーグルト バナナ	17 ごはん ブリの照り焼き ふろふき大根 小松菜のごま和え さつまいものみそ汁 パンプティング 牛乳	18 軽食 フルーツ 飲み物
20 ごはん 魚とネギの煮つけ 切干大根煮 かぶの梅和え 里芋のみそ汁 おこのみやき	21 パン 煮込みハンバーグ 花野菜マリネ 根菜スープ お米のスープ	22 肉うどん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜サラダ ひじきおにぎり	23 ごはん 野菜たっぷりつくね ほうれん草のしらす和え ゆず大根 もやしのみそ汁 レーズンパン りんごジュース	24 ごはん 鮭のゆず焼き おでん ブロッコリーごま酢和え スイートポテト 牛乳	25 軽食 フルーツ 飲み物
27 サーモンライス 豚の生姜焼き 梅磯和え ごま汁 じゃが丸	28 ごはん ぎょろっけ かぶのあちゃら漬け こんブロッコリー 切干大根のみそ汁 やきそば	29 もちつき会 きなこもち 筑前煮 白菜サラダ ふのみそ汁 ジャムサンド 牛乳	30 ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネーズ和え 梅人参 船場汁 大学芋	31 ごはん 鰆の梅マヨ焼き さつまいもこんぶ カリフラワーのマリネ 白菜のみそ汁 マフィン	

旬の食材

旬の大根やかぶが保育園の畑でも立派に育ちました。給食で使ったり、大根は干して酢漬けにしましたよ♪
子どもたちもよく食べたかぶの酢の物のレシピを紹介します。お家でも作ってみてはいかがですか♪

材料
・かぶ…小さめ1個
・塩…少々
・酢…大さじ1
・砂糖…小さじ2
・だしこんぶ…1枚

作り方
①かぶの皮をむき、スライスする。
②かぶに塩をふり全体を軽くもむ。
③しんなりしたら水分を絞る。
④酢、砂糖を混ぜ合わせ、こんぶを漬けておく。
⑤かぶと③を混ぜ合わせる。

赤かぶを入れたら色がきれいで見た目が良いですよ!
また、じゃこを入れたらうま味がでてよりおいしいです♪