

えんだより

本日「ひな飾り」と「ひなあられ」を持ち帰ります。

ひな祭りの由来は、平安時代に紙で作った人形を川へ流す「流し雛」があり、「災厄よけ」の「身代わり雛」として祀られる様になりました。江戸時代になって女子の「人形遊び」と結びつき、全国に広まり飾られるようになりました。

あおぞら水元保育園では、関西から取り寄せました塩味海苔風味「ひなあられ」を毎年お渡ししています。関東地方の甘いあられと食べ比べてお楽しみください。

3月のほし組は、保育園最後の月なので行事が沢山あります。

- ・3/8は、豊洲の「キッザニア」へ、バスと電車・地下鉄を乗り継いで、卒園遠足に行き「お仕事体験」をしてきます。
- ・3/15は、「入所前健診」の会場で、園歌を歌います。
- ・3/20は、「お別れ会」にて後輩とお別れをします。
- ・3/23の「卒園式」では、立派に成長した姿を保護者と共に喜びます。



★給食室より

《食事は楽しい時間》



食べることが好き！給食の時間は楽しい！ということ大切にしています。ですから苦手な食材は、ほんの少しでも食べたら、「すごいね」と喜ぶ事を心掛けています。大人に認めて貰えたという喜びが自信に繋がり、色々な食材が食べられるようになります。この経験を積むと食生活も豊かになり食事の時間が楽しく感じられるのではないのでしょうか。見た目や匂い、噛んだ時の食感など調理を工夫することで食べられることもあります。

《苦手な食材を食べやすくする工夫》

- ・彩り豊かな盛り付け
 - ・見た目にも興味を持てるように（ハート型や動物の型抜き等）
 - ・子どもの口に入るくらい大きさ
 - ・だしを利かせる（煮干し・こんぶ・かつお・しいたけなど）
 - ・旬な素材を食べる
 - ・調理法を変えてみる（煮る・焼く・揚げる・茹でる・細かく刻む等）
- 味覚だけではなく、匂いや音、歯ごたえ、温度といった要素や、みんなで一緒に食べて笑顔でやすらぎが持てる食事空間が大切です。



3月の献立は卒園を迎えるほし組の人達のリクエストにお答えした人気メニューが中心となっています

★保健室より

来月には、それぞれ進学や進級を迎えるこの時期に、生活を振り返り、日頃の習慣を見直してみましょう。



★お子さんの生活をチェックしてみてください。

- ①早寝・早起きをしていますか？
- ②毎日排便はありますか？
- ③朝食はきちんと食べていますか？
- ④おやつ時間を決めてありますか？
- ⑤普段から外で元気に遊んでいますか？
- ⑥十分な睡眠がとれていますか？
- ⑦テレビやゲームは時間を決めてありますか？
- ⑧外出後や、食前・トイレ後に手洗いをしていますか？

身長や体重の変化にも目を向け、やせすぎ・肥満傾向はありませんか？

予防接種も母子手帳で確認し、体調の良い時にすすめましょう。

★3月3日は、耳の日です。

定期的に耳垢のチェックをし、自宅で取りきれない耳垢は、耳鼻科で取ってもらいましょう。子どもの耳の健康について、日頃から気をつけていくようにしましょう。一年間感染症対策や保健活動にご協力をいただき、ありがとうございました。



【子育てとは？】

最近「子どもの『認知能力』『非認知能力』」という言葉が聞かれると思いますが、簡単に言えば「教えられた事を理解して覚える」事が『認知能力』であり、創造・想像・工夫・挑戦する力を『非認知能力』と言います。乳幼児期に非認知能力が育っていると、社会生活（学校も含んで）が容易に過ごせるようです。



非認知能力を育てる為には、子どもの主張をよく聞き、肯定や励ましを行いましょう。更に子どもが何かに挑戦する意欲が見えた時は、見守り・考えさせ・さりげなく援助する事も大切です。工夫を重ねて、いろいろ試してみた結果「一人でできた!!」という達成感が『非認知能力』を伸ばしていきます。

何度か「えんだより」でお伝えしていますが、大人の指示を待つ子ども、他者から言われた事だけできる子どもは、大人からは「良い子」とみられますが、自己主張も自我も発達していない為、要注意であり、人間形成の上でマイナスとなります。

この一年間、【子育てとは？】をお読み頂いた保護者の方は良い子育てをされていると思いますが、お子さんの成長は家庭と保育園で協力し合いながら行う事なので、ご相談等ありましたら気軽に声を掛けて下さい。