



# クーちゃんだより

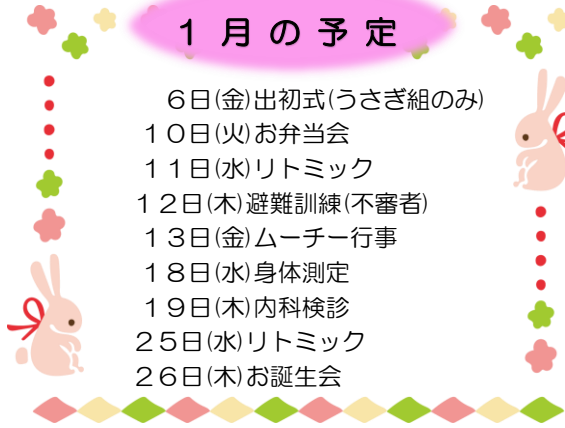
R5年1月  
クッピー  
乳児園  
898-5657



新年あけましておめでとうございます。お休みはどう過ごしましたか??  
年が明け、静かだった園内も、子ども達の声でにぎやかになりました。徐々に日常が戻ってきた今日この頃。お正月休みのリズムを引きづってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。早寝早起き、朝食を食べるなど、健康的な生活を改めて見直していきましょう。本年も元気に成長できるような日々の生活リズム作りをご家庭でも宜しくお願い致します。

## 1月の予定

- 6日(金)出初式(うさぎ組のみ)
- 10日(火)お弁当会
- 11日(水)リトミック
- 12日(木)避難訓練(不審者)
- 13日(金)ムーチャー行事
- 18日(水)身体測定
- 19日(木)内科検診
- 25日(水)リトミック
- 26日(木)お誕生会



## 今月の歌



- たこの歌
- 豆まき



16日 いけみゆうきくん  
2さい

## おねがい

今年もムーチャー作りがあります。1/11(水)までに各家庭力一サを3枚洗ってお持ちください。なるべく子どもが巻きやすいように大きめをお願い致します。ムーチャーは子どもが食べやすい、お芋を利用しています。

## 甘いものの食べすぎが 子どもに与える影響



幼児期(前期)1歳~3歳には、イヤイヤ期も重なりご飯を食べてくれなかったり、とにかく偏食をしやすい時期です。菓子パンやお菓子等はよく食べるのに、ご飯は食べるのに時間がかかり困っている親御さんが多いです。また、子どものおやつは「第4の食事」とも言われ、3食の食事だけでは不足しがちな栄養を補うために必要だと言われています。しかし市販のお菓子や菓子パンなどの甘いものは、高カロリーなのに身体にとって必要な栄養がほとんど含まれていません。甘いものを中心とした食生活を続けることで、必要な栄養が不足して子どもの成長や発達を阻害してしまうリスクも考えられます。

### ごはんを食べなくなる

ごはん前に間食したり、甘いものが多いと、その後の食事に影響があります。甘いものを食べる量が減ると、必然的におなかのすくので少しずつ食べられるようになると思います。おやつの内容を変えてみたり、量を調整してみましょう。

### お菓子よりも おにぎりやフルーツ

スナック菓子にはたくさんのうまみ調味料が入っているので「やみつき感」があります。また、ジュース等には果糖ブドウ糖液糖等、血糖値を上げやすい糖分が入っている為、依存性があります。それよりは、自然の甘味である、果物やお芋等をおすすめです。

### 朝ご飯がパンなら、タンパク質 緑黄色野菜も一緒に!!

パンは簡単に食べることができ、忙しい朝には大助かりです。でも、ほかのおかずは何を食べていますか?パンの栄養素は炭水化物ですね!朝ご飯に炭水化物を摂取することは、脳を活発に活動させます。ですが、子どもは1回の食事ですべての量が異なるため、それだけでは栄養不足です。ベーコンを焼くならほうれん草とバターソテーにしたり、ハムエッグを作るならミックスベジタブルを散らすのもオススメです!!

## 子どもの姿

### ★ひよこ組★

お遊戯会はみんな頑張っていましたね(\*^^\*)  
保護者の方々もありがとうございました。  
お友だちとのかかわりも増え、先に帰るひよこ組のお友だちをみんなでバイバイし、タッチして見送る姿もみられ、成長を感じて嬉しく思います。  
1月はムーチャー作りがあります。ムーチャーの感触を楽しみながら作り、沖縄の文化に触れ、おいしく食べましょうね♡

### ★りす組★

12月はお遊戯会で成長している子どもたちの姿を見て頂けたと思います。応援ありがとうございました。  
少しずつ自分がこうしたい!!  
言葉やジェスチャーで気持ちを伝えたい様子が増えています。  
言葉のやり取り「どうぞ」「ありがとう」などのやり取り「かして」も遊びの中で取り入れ楽しみながらごっこ遊びも楽しんでいます。生活面も靴や衣服の着脱頑張っています。

### ★うさぎ組★

クリスマスおゆうぎ会では、保護者の前で照れながらもおうたやダンスを踊り、楽しむ事が出来ました。クッピー生活も残すところあと3ヶ月!!風邪もひかず、お友だちや先生とたくさん遊ぼうね!!