

2月クーちゃんだより

R5年2月
クッピー
乳児園
898-5657

「鬼は外！福は内！」今月は節分があり、園でも行事を予定しています。この時期ならではの遊びを楽しむことで、季節の移り変わりや昔からの風習、伝統を子どもたちに感じてもらえればと思います。

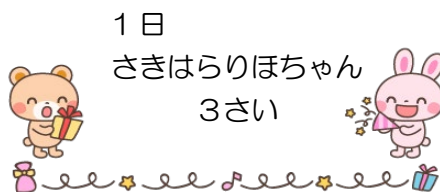
今年度も残り2ヶ月を切りました。このクラスで過ごす時間もあとわずか。これまで以上に一日一日を大切に、子ども達と過ごしていきたいと思っています。

2月の予定

- 2日(木) 乳児検診
- 3日(金) 節分
- 6日(月) 収穫祭(キャベツ)・お弁当会
- 8日(水) リトミック
- 9日(木) 避難訓練(地震7弱)
- 11日(土) 建国記念の日
- 16日(木) 身体測定
- 17日(金) 誕生会
- 22日(水) リトミック
- 23日(木) 天皇誕生日
- 24日(金) 遊道体操



おたんじょうびおめでとう!!



今月のうた

- ・豆まき
- ・うれしいひなまつり
- ・みんなともだち



お願い

保護者の方々も年度末忙しいと思いますが、以下の通り家庭保育のご協力をお願い致します。

- 3/25(土) 卒園式
- 3/31(金) 次年度準備のため

毎日、うんちを観察してみよう!

食べ物は人間の口から入って、胃や腸を通過しながら、栄養素の吸収、水分の吸収が行われて、最後に残ったカスが便として排出されます。だからこそ、うんちの状態を見ることは、食を見直すためにも欠かせないことなのです。

バナナうんち

- ・理想的な便の状態
- ・消化、吸収、排泄がスムーズに行われている

ころころうんち

- ・食べる量の不足(便の材料不足)
- ・水分不足
- ・食物繊維不足

ドロドロうんち

- ・食べすぎ、水分の取りすぎ
- ・冷たい飲み物等による冷え
- ・刺激物の摂取

オリゴ糖や乳酸菌など、便秘に良いとされる栄養素はたくさんありますが、その中でも特に食物繊維がオススメです。食物繊維には以下の2種類あります。

- 不溶性食物繊維……玄米や大豆などに含まれており、腸を刺激してぜんどう運動を促す
- 水溶性食物繊維……わかめなどの海藻類に多く含まれ、誘拐成分を排出したり、善玉菌の増殖をサポートする

便秘解消には牛乳がいいということもよく聞きますが、偏りすぎるとよくありません。水分補給をこまめに行い、食物繊維を積極的に取り、またチーズなどの乳酸菌を含む食べ物をとるのも良いでしょう。日々の生活習慣を少し見直し、決まった時間に起床・就寝・食事をするようにすることで、自然と体のリズムもよくなっていくでしょう。

ムーチー作りでは、実際に食べる物とは別でしたが、嫌がらずにコネコネし、楽しみながら取り組むことができました！また、お部屋では、スプーンを下から持ち食事を自分で食べることができるようになってきています(^ ^)☆
2月は節分です！手作りの豆を鬼さんに投げて退治するぞー！



高月齢のお友だちは、オマルでおしっこができるようになって、午前中はパンツで過ごしています。今、寒いのでほかのお友だちはゆっくり進めていく予定です。食事もおぼしが少なくなっています。好き嫌いも出始めていますが、励まされて頑張っている様子です。もうすぐうさぎぐみ！！



1月はムーチー行事や公園あそび等を楽しみました。
今月は、節分・収穫等々、たくさん行事があるので、残り2ヶ月!! 園生活を風邪も引くことなく、思いっきり楽しんでいきましょう(*^-^*)

