



給食ひろば



伝えたい汁物の力

汁物の味は、「だし」を感じて味覚を育て、幸せな気持ちにしてくれます。
冬には、温かい味噌汁や、しょう油汁、ポタージュで、夏は冷たいスープで楽しめます。
バリエーションを変えれば毎日食べても飽きない汁物、改めて「汁物の大切さ」を子どもたちに伝えていしましょう。



1. だしを味わい味覚を育てる
2. 味噌やしょう油など発酵食品を摂取できる
3. さまざまな野菜と一緒にとれる
4. 水分補給になる



食育「はらぺこあおむし」読み聞かせ



あらら…びっくり！
絵本から、あお虫さんが出て来たよ
みんな真剣に聞いてます



おべんとう



クリスマスケーキ



今日のおやつ



みんな大好きロールケーキ



さつま芋干(タコ)ス

食う

ねる

あそぶ

今年も、子どもの「三大栄養」食う、寝る、遊ぶ、
をたっぷり蓄える事の出来るように、当たり前前の事の
1つ1つを、規則正しく、大切に考えていきたいと思
います。



春の七草

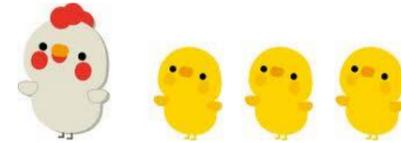
春の七草は、「せり、なずな、ごぎょう、
はこべら、ほとけの座、すずな、すずしろ」
の七種です。

1月7日に食べる七草粥には、おせち料理で
疲れた胃を休める意味と、昔は、野菜が乏し
い冬場に不足しがちな栄養素を補う役割が
あります。薬物や根菜類をたっぷり入れた
お粥で1月7日は体も心もほっこりしま
しょう。



日赤岩手乳児院

〒020-0831
盛岡市三本柳 6-1-10
TEL019-614-0821



2020年 冬号

ピヨピヨだより

No.78

新年を迎え、友だち同士「あけましておめでとう」と挨拶をしていた子どもたち。心も体もぐんと
成長した子どもたちの笑顔をごちにも思わずニコニコしながら、見つめてしまいます。
オリンピックが開催されるメモリアルな年。子どもたちの笑顔と元気さは金メダル級です!!
今年も友だちと心躍る体験を共有し、元気いっぱい楽しい年にしていきたいと思ひます。

本年もよろしくお願ひいたします



初詣



ねずみ年

キリン組、うさぎ組がお参りしてき
ました。みんな真剣に手を合わせてい
ました。これで今年もばっちり健康に
過ごせます!!



紋付き袴でばっちりです!!



手形足形です!



クラスの子どもたち



うさぎ

楽しかったクリスマス会も終わり、雪の少ない今年の冬・・・毎日カーテンを開け、雪が降るのを楽しみに待っている子ども達です。雪が降ると「やったあ!! 外で遊べるね!」と大喜び。ジャンプスーツを着て、帽子に手袋・スノーブーツを履いて、いざ☆院庭へ!!

雪の中を大はしゃぎで走り回って遊んでいます。元気いっぱい、たくさん遊び、寒い冬に負けないよう体力作りをして乗り切りたいと思います。



いす・ひよこ

雪を見て「ゆき〜!」雪を触って「つめた〜い♡」と話し、雪遊びを楽しみにしている子ども達です!!

身の回りのことを一人でやろうとする気持ちが芽生え、オマルに座ったり「よいしょー!」と気合いを入れながらお洋服を着たりと、日に日にお兄さんお姉さんになってきています。

赤ちゃんたちも、ずり這いやハイハイで移動したり、喃語をたくさん話したりと、愛嬌も出てきて...

♡みんなの癒しの存在です♡



キリン

外ではインフルエンザが猛威を振るっていましたが、子ども達は元気いっぱいに過ごしています。その秘訣は「うがい!! 手洗い!!」外遊びから戻ったあとは、「手洗いしなくちゃ! うがいしなくちゃー!」と洗面台に順番に並んで・・・おててをアワアワゴシゴシ〜ライオンのおもちゃのような立派な音で「ガラガラペッ」としています。

日々の習慣とは本当に大切なものですね!!

なかなか雪が降らず、物足りないような気もしますが...吐く息の白さや、氷の冷たさにたくさん触れながら、春を待ちたいと思います!

手作り凧で遊びました!



天まで上げれ〜



行事予定

- 1月 お年玉 初詣
- 2月 豆まき会
- 3月 ひなまつり会

※誕生会、避難訓練は毎月実施しています。

インフルエンザが気になる季節

この季節、まだまだインフルエンザは、猛威をふるっています。インフルエンザにかからないために日ごろの生活リズムを整え、予防していきましょう。

- ①外出後は、うがい、手洗いをしましょう。
- ②早寝早起きをしましょう。
- ③3食きちんとバランスのとれた食事をしましょう。
- ④適度な温度、換気を心がけましょう。



サンタさんが来てくれたクリスマス会



12月トピックス



冬至にゆず湯に入りかぼちゃを食べました。ますます元気!

心理より ~姿勢のはなし~

姿勢はこころの状態との関連が深く、ストレスへの対処法としても使うことができます。ネガティブな気持ちのとき、あえて背筋を伸ばして胸を張ると、不思議とポジティブな感情が生まれてきます。そしてポジティブな感情のときにこの姿勢をすると、よりポジティブな感情が高まります。これは「パワーポーズ」とも呼ばれる姿勢です。

哲学者・教育者の森信三先生は、立腰教育の中で、良い姿勢を教えることは、子どもへの最大の贈り物と言ってよいと語っています。ストレス社会といわれる現代において、幼いうちからストレスへの対処法やレジリエンス(回復力)を身につけることは、子どもたちの生きる力となり、生涯にわたってかけがえのない財産になることでしょう。

子どもたちに「パワーポーズ」を身につけてもらうには、まずは身近な大人が見本になることが重要です。子どもたちは大人を見て、真似をして、自然と良い姿勢を身につけていきます。

一年の始まり、背筋を伸ばしてよい年をお過ごしください。

