



モンキュウ通信

2020年 11月

門田報徳保育園

赤や黄色の落ち葉が舞い、秋も深まる頃となりました。
 「子どもは風の子」と言って、外で遊ぶのが望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいですね。気温や湿度が低くなる季節には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。

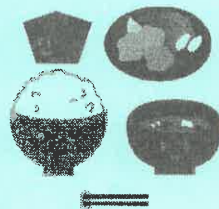
風邪をひかないためにも、たんぱく質・脂肪・ビタミンC・ビタミンAの4つの栄養素を、バランスよく摂取するようにしましょう。



成長を喜び祝う儀式 七五三

七五三は、子どもの成長を願って11月15日に行われる儀式です。七五三の由来は「髪置(3歳になると髪を伸ばし始める儀式)」、「袴着(5歳になった男の子が初めて袴を着る儀式)」、「帯解(7歳になった女の子が帯を締めて着物を着る儀式)」と言われています。

無事に成長したことをお祝いしましょう。



家族団らんの食卓で 体も心もぽっかぽか



せっかく家族がそろった食事なのに、テレビをつけていませんか？ 子どもはテレビを見ながらでは、食事に集中することができません。テレビは消して、家族で会話を楽しみながら食事をしたいものです。家族みんなで食べる食事は、食欲が増し、何気ない話から子どもの健康状態や、心の様子などを知ることができます。

また、「楽しく食べる子ども」に成長していくためには、幼児期に家族や友達などと食事をする経験が欠かせません。子どもは身近な人と一緒に食事をすることで、安心感や信頼感を深めていくことができ、それは子どもが体験を広げていくための基盤になるものです。ひとりぼっちで食べる食事は、食が進まず和む時間になりません。

もっとおいしく食べるために、できるだけみんな一緒に、会話しながら食事を楽しみましょう。

11月21日は、餅つき です。

普段食べているお米とは違う種類(餅米)があることや、餅米を蒸してつくことでお餅ができることを知り、楽しく体験してほしいと思います。

