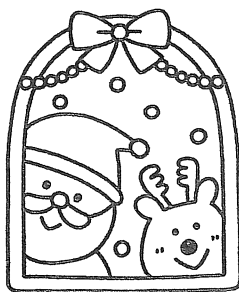




# ほけんだより

H28. 12. 19

国風第一幼稚園  
副園長  
黒田 薫



日に日に寒さが増してきましたが、子どもたちは「おはよー！」と元気いっぱい。園庭に出ると走り回り、にぎやかです。運動会、お遊戯会と大きな行事を終え、子どもたちはまた一つ成長したように感じます。

年末年始は、クリスマスや、お正月の準備や帰省など、子どもたちにとってさまざまなふれあいを経験するよい機会です。規則正しい生活を心がけ生活リズムを崩さないようにして、風邪や事故に注意し、体調を整えて元気に新年をお迎え下さい！

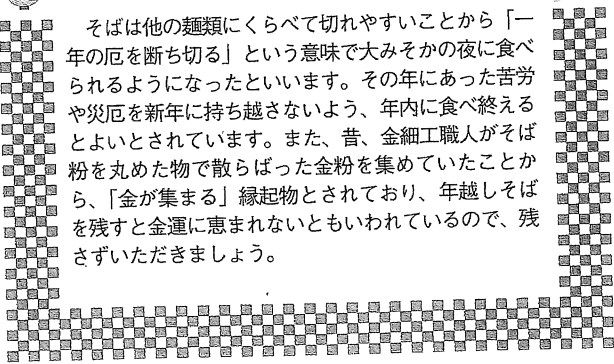
## ☆お手伝いをしよう☆

今年も残りわずかとなり、いよいよ冬休みです。ぜひ、ご家族そろって大掃除をしてみましょう。子どもたちはお手伝いが大好きで、園では、保育者のお手伝いをよくしてくれます。ご家庭でも、子どもたちに作業を分担していただけたらと思います。そして、手伝ってくれたときには「ありがとう。上手にできたね」とほめてあげてください。子どもは張りきって、もっとお手伝いをしてくれることでしょう。家中をピカピカにして、よい年をお迎えください。



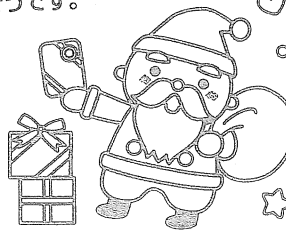
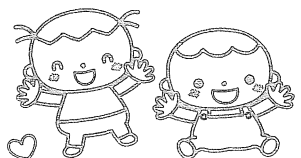
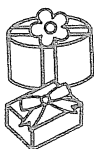
## 年越しそばの由来

そばは他の麺類にくらべて切れやすいことから「一年の厄を断ち切る」という意味で大みそかの夜に食べられるようになったといわれています。その年にあった苦労や災厄を新年に持ち越さないよう、年内に食べ終わるとよいとされています。また、昔、金細工職人がそば粉を丸めた物で散らばった金粉を集めていたことから、「金が集まる」縁起物とされており、年越しそばを残すと金運に恵まれないともいわれているので、残さずいただきます。



## クリスマスって？

クリスマスツリーに使われるもみの木は、冬になってもずっと緑色の葉をつけているところから、「永遠の命(元気で過ごしましょう)」という意味で使われるようになったといわれています。また、クリスマスカラーの緑・赤・白は、緑が永遠の命、赤がりんご(豊かさ)、白が純潔を意味しているという説もあるそうです。



## 年末年始、大勢で食事をするとき...

マナーの基本は周りの人を不快にさせないこと。小さい頃から身につけておきたい習慣です。年末年始は大勢で食事をする機会も多いので、一度確認しておきましょう。「いただきます」の挨拶をする、食器をたいたたり箸で遊んだりしない、食べ物を粗末にしないなどは、特に伝えておきたいマナーです。みんながそろって食事が楽しい思い出になるよう、考えてみましょう。

☆冬休み中に練習しましょう！！

箸の持ち方、食事の時の姿勢など、この冬休みを利用してゆっくり見てあげてください。幼児期にきちんとマナーを身につけると、大人になっても役立ちます。食事の時間を楽しみながら、無理なく声かけをして下さい。「〇〇ちゃんとても上手だね！」など自信がつか言葉かけで、気持ちよく習得できるようにしてあげて下さい。幼稚園では、一人一人をゆっくり見上げる時間がないので、ぜひご家庭でしっかり見てあげて下さい。

## 正しく箸を持つ

スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、箸を始めるサイン。身近な細かい物を箸で挟む遊びなどで、楽しみながら練習することがポイントです。

①「3つの指で持ってごらん」



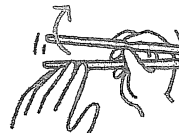
箸を1本だけ持ち、3本指で鉛筆を持つようにつまむ

②「もう1本をさし込んで...」

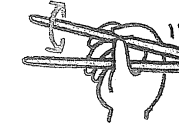


もう1本の箸を下からさし込む

③「上のお箸だけ動かしてごらん」



④「今度は一人でできるかな？」

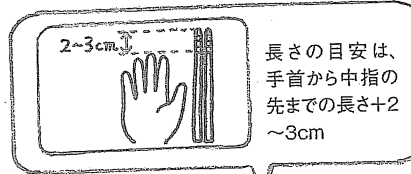


一人で上の箸だけ動かす練習を繰り返す

※参考にして下さい！

## 手に合った箸の選び方

箸を正しく持つには、まずは箸選びから。手の大きさに合った箸の目安を知っておきましょう。



長さの目安は、手首から中指の先までの長さ+2~3cm



先が細くて先端に滑り止めがついて、形はやや角ばっている物...

材質は、木製で塗りのない物

アレルギー対応 秋の行事食 鶏卵・牛乳・小麦粉

## クリスマス焼きりんご

エネルギー(子ども1人分) 57 kcal

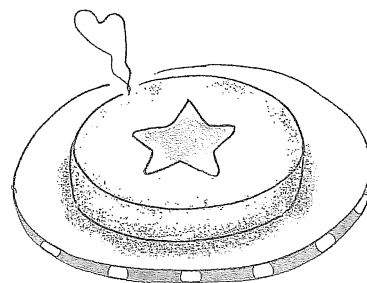
たんぱく質	0.1g
脂質	2.0g
カルシウム	1mg
鉄	0mg
食物繊維	0.7g
塩分相当量	0g

◎材料(子ども1人分)

りんご(厚さ1.5cmの輪切り) ... 1切れ  
サラダ油 ... 2g  
粉砂糖 ... 4g

◎作り方

- ① りんごの中央を星型で抜いて芯を取る。
- ② フライパンを中火で熱してサラダ油をひき、①をのせて軽く焦げ目がつく程度に両面を焼く。
- ③ 皿にのせて粉砂糖を振る。



## ★今回のおたより参考資料★

- ・「いただきます ごちそうさま 秋 2016 vol.57」 メイト
- ・「ポット2016 11月号」
- ・「ポット2016 12月号」チャイルド
- ・「プリプリ2016 12月号」 世界文化社

みなさん良いお年をお迎え下さい！  
来年もよろしくお願ひ致します。

※ このほけんだよりに関するお問い合わせは国風第一幼稚園まで  
TEL 524-0592

