



# たんぽぽぐみだよい

2022. 01 文責：山田由佳



新年を迎え、保育園に子どもたちの元気な声が戻りました。久しぶりに登園した子どもたちはひとり成長し、たくましさを感じられます。たんぽぽ組で過ごすのも、早いもので残り3ヶ月となりました。小さかった子どもたちが、今では沢山歩くようになったり、自分でご飯を食べたりと日々の成長を傍で見ることができ、とても嬉しいです。

残りの日々も子どもたちと楽しく過ごしていきたいと思います。



## 絵本が大好きです！

絵本が始まると保育士のところに集まる子どもたち。

乗り物や動物・しかけ絵本はとても集中して見てています。読み聞かせでは、園では物語のような文章の長い絵本を取り入れていますが、物語の絵本になると歩き回って絵本を見ない子が多く見られます。

ご家庭でも、お子さんを膝に抱いて絵本を読む時間を作り、物語の絵本も読んでいきましょう！



## 朝食を取りましょう

朝食を取っているけどパンや果物だけなどと量が少ない方が多いようです。朝食は1日のスタートです。人は眠っている間にもエネルギーを消費します。朝食を抜くとぼーっとしたり、脳にエネルギーが送られず、イライラしたり身体がだるく感じ、活動するのに十分なエネルギーが昼食まで脳に送り込まれないことになってしまいます。

朝食を取ることによって

- ☆体温が上がり脳と身体がすっきりと目覚める
- ☆生活リズムを整える効果が期待できる
- ☆排便を促し便秘を予防することができる
- というメリットがあります。



1回の量があまり多く食べられない乳児にとって、朝食は大切な栄養源です。朝は時間が無く忙しいと思いますが、1日を元気に過ごせるよう朝ご飯をしっかりと食べましょう！

## 手遊び紹介

♪もも・りんご・なし・パイナップル♪



もも ×4回  
太ももを4回たたく



りんじ ×4回  
お腹を4回たたく



なし ×4回  
肩を4回たたく



→



ハピナッ  
頭に乗せて



フル  
開く

