



# つなごちゃんだより 2017年 11月号



〒177-0045練馬区石神井台3丁目31番4号 小規模保育園手をつなご石神井台  
☎ 6767-1204

今月号の各クラスの子どもの姿にも書かれている様に、0歳児クラスの子どもたちは指さしながら「うん？」と「あれは何？」、「この人はだれ？」と聞き簡単な単語も言うようになってきました。

1歳児クラスの子ども達は個人差はあるものの、2語文を話すようになってきました。検診に行ってきた子どもに、「お医者さんに行ってきたの？」と質問すると「あ～んして(口を開けて)エーンしたの」と、その状況を説明できるようになってきました。2歳児クラスの子どもたちは、自分が知っている言葉を上手に使い自分の思いを周りの大人や友だちに言葉で伝えられるようになりました。

それぞれの年齢に合わせて一人ひとりの話をじっくり聞き、話す喜びを大切に育てたいと思います。

園長 後藤 律子

## 今月の予定

9日(木) 内科検診  
16日(木) 歯科検診  
17日(金) 身体計測  
24日(金) 避難訓練

## 今月のうた

焼き芋グーサーパー  
やまの音楽家

## 11月生まれのお友達

7日(火) 郭 澄陽くん  
24日(金) 松田 六花ちゃん



## 秋の健康診断

9日 10:00から 小児科 松延先生  
16日 10:00から 歯科医 大森先生

小さい子は言葉で不調を伝えられません。日ごろ気づきにくい病気を発見したり成長や発達を知ることができる健康診断はお子さんの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことがあれば当日連絡帳でお知らせください。お休みしないようにしましょう。



## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

### 予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



## 自動ドアの暗証番号が変わります

6日から自動ドアの暗証番号を変更します。新しい番号はスタッフにお聞きください。よろしく願い致します。

## お願い

いつもと違うお子さんの様子が見られたときは無理をせず、体を休めましょう。他のお子さんに移さない配慮をお願い致します。

## 0歳児ひよこクラス

### (先月の姿)

- ・しっかりと歩けるようになり、戸外で探索活動を楽しむようになった。
- ・言葉の数が増えて、自分で思いを伝えようとする姿が見られるようになってきた。
- ・3人で食事をするようになり、お互いに刺激を受けあい咀嚼しようとする姿やスプーンを使って食べようとしている。

### (今月のねらい)

- ・一人ひとりの健康状態を把握し、生活リズムを大切にしながら健康に過ごす。
- ・戸外に出て体をたくさん使って遊んだり、探索活動を楽しむ。

こんなに積み重ねられるようになったよ



3人でおやつ食べてる



スタンピング



## 1歳児りすクラス

### (先月の姿)

- ・他児への関心が強くなり、友達と一緒に段ボールのお家の中で遊ぶ。また降園する際にその場にいる友達一人ひとりとハイタッチするようになる。
- ・「貸して」「今使ってる！」など会話が成立することがある。
- ・見立て遊びや模倣遊びを楽しんでできるようになってきた。

### (今月のねらい)

- ・保育者に気持ちを受け止めてもらい安心して自分の気持ちを出せるようにする。
- ・簡単な身支度を自分でやってみようとする。
- ・保育者や他児と一緒に遊ぶことを楽しむ。

飛行機ブーン



可愛いでしょ♡



いっぱいお買い物したよ



草の上気持ちいいよ

## 2歳児うさぎクラス

### (先月の姿)

- ・「おととと」の絵本がお気に入り言葉に合わせて体で表現している。
- ・会話が成り立つようになり「何作っているの?」と聞いたり「1個ずつ」と教えあったりして自信を持って活動してる。

### (今月のねらい)

- ・気候の変化に留意して健康に過ごせるようにする。
- ・散歩に出かけ秋の自然に触れて遊ぶ。



バッタ捕まえた!



筆を使って色塗りましたよ!



## 給食室より

今回は「たんぱく質の必要性」についてお話します。

たんぱく質は筋肉、骨、髪、爪など体を作る土台になり、成長に欠かせない大切な栄養素です。

必要量は、大人では体重1kgに対して、約1gの所要量ですが、成長期の子供は体重1kgあたり1.5~2gを必要とします。

しかし、ただ単にたんぱく質を摂ればいいわけではありません。

たんぱく質は「アミノ酸」が組み合わさってできているのですが、その中でも私たちの体内では作ることが出来ず、

食事からしか補えない「必須アミノ酸」と言われるものがあります。この必須アミノ酸が一つでも欠けてしまうとバランスが崩れてしまいます。

たんぱく質はアミノ酸の「質」が重要ということになります。このアミノ酸がバランスよく含まれている食品が肉や魚、卵や乳製品などの動物性たんぱく質です。もちろん、大豆製品などの植物性たんぱく質も大切です。しかし、毎食たんぱく質を摂ることは難しいと思います。そんな時は、チーズや茹で卵、小魚などで摂る方法もありますので、あまり難しく考えずに手軽に継続できる方法を選んでいただければと思います。



NPO法人手をつなごが運営しています。