

みみちゃん通信 NO.2 岐聖大ふぞく幼稚園 発行

初夏を思わせるような汗ばむ日があるかと思えば、少し肌寒い日もあり、衣服の調整など子どもの健康管理にはちょっと気を使うこの頃ですね。第1回みみちゃんクラブには多くの親子さんにご参加いただきありがとうございました。あいにくお天気が悪く、園庭で遊んでいただくことはできませんでしたが、晴れた日にはぜひ外遊びも楽しんでいただきたいと思います。

そして、みみちゃんクラブで覚えた歌やふれあい遊びをご家庭でも楽しんでいただいたり、同年齢のお子さんをもつお母さん同士、お友だちの輪も広がったりすると嬉しいです。ぜひ続けてご参加いただき、仲良しになりましょう。

野菜の栽培に取り組んでいます

園庭の畑やベランダに並ぶ植木鉢の様子もちょっとご覧ください。いろいろな野菜の苗が子ども達目のを楽しませてくれています。

南側の畑には年少さんが植えたトマト・キュウリ・ナス・ピーマン、年中さんのスイカ、ベランダには年長さんのミニトマトがすくすく成長しています。東側の畑のイチゴはほぼ収穫を終えたところで、次は十六ササゲとトウモロコシを種からまいて育てる予定です。プールの南側にも大きな畑があり、ジャガイモとタマネギの収穫が終わったらサツマイモの苗を全園児で植えることにしています。

自分たちで育てた野菜を収穫して食べる体験は、自然の不思議さや命の尊さを感じ、採れたて野菜の味を楽しむことで野菜の好きな子が増えたらいいなあ…と願っています。



元気な1日は朝ごはんから

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、朝ごはんには夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大きな働きがあります。大人も子どもも朝ごはんをしっかり食べる習慣をつけましょう。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!

ごはんはおにぎりや炒めご飯にしたり、納豆やしらすなどをかけたりするなど変化をつけると食べやすくなります。



②タンパク質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウィンナー、卵焼き、納豆などを食べることでタンパク質をとりましょう。



③野菜を食べてビタミン補給

野菜は味噌汁やスープに入れてかさを減らすと食べやすくなります。さっと塩茹でするだけでも野菜の甘みが出ておいしいですよ。

みみちゃんクッキングでは…

年2回の予定でみみちゃんクッキングを行っています。小さなお子さんにもお母さんと同じようにエプロンと三角巾（大判のハンカチでもOK!）をつけてもらい、手をきちんと洗って野菜をちぎったり、材料を丸めたり、混ぜたり、並べたり…お子さんにできることをやっていただきます。

ご家庭ではかえって大変ということも伺いますが、ぜひこの機会に親子クッキングの楽しさを味わっていただきたいと思います。そして、ご家庭でもお子さんと一緒にできることから行ってきたき、「お手伝い、ありがとう」と誉めてあげてくださいね。