



# ひのでたより

ひので保育園  
令和6年3月1日

寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになったこの頃。今年度も残り1か月となりました。子どもたちと一緒に過ごす一日一日を大切に、楽しみながら怪我などのないよう過ごしていきたいと思います。

🥕🥕🥕 **作るって、食べるって、楽しいね** 🥕🥕🥕

2月にはクラスごとに様々な食育活動を行いました。食材に触れてみたり匂いを嗅いでみたりしながら「食」への興味を深めていた子どもたちです。

ひよこ組



目の前で切った果物を使って  
ジュースを作りました

うさぎ組



こりす組



自分で皮がむけるようになったよ

こあら組



包丁で食材を上手に  
切れたよ!

こぐま組



餃子の皮にトッピング  
を乗せてピザ作り!

こじか組



ペットボトルを使って  
ピザを作ったよ。

## あそびば! 完成!

子どもたちが伸び伸びと  
楽しく過ごせるあそびば!  
が完成しました★



どこにあるか  
探してみよう!

## ~生活リズムを整えて、笑顔いっぱいの毎日を~

季節の変わり目で体調を崩しやすく、進級に向けての準備が始まり、環境の変化が大きくなるこの時期。子どもたちが元気に楽しい毎日を過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心掛けていきましょう。



### 生活リズムを整えるメリット

- ♡丈夫な体をつくる…生活リズムを整えることは健康な体を作り、免疫力アップに繋がります。また、十分な睡眠は感染症などへの抵抗力を高め、病気にかかりにくい健康な体を作ります。
- ♡情緒が安定する…生活リズムが整うと、自律神経を働かせるホルモンが分泌され、やる気や集中力を高めます。また、情緒が安定することでぐずりなどが減り、育児の負担の軽減に繋がることもあります。

### ☆生活リズムの柱は、「睡眠」「食事」「遊び」☆

- 「睡眠」…夜ぐっすり眠り、朝に太陽の光を浴びることで、感情をコントロールするホルモンであるセロトニンが分泌されます。  
寝る前にお風呂に入るなどルーティン化することで、子どもも「お風呂に入ったら寝る時間だな」と意識を持てるようになります。
- 「食事」…朝食は血液の循環を良くしたり、排便のリズムを整えたり、免疫力を高めるなど、様々な効果があります。  
炭水化物をはじめ、たんぱく質を中心としたバランスの良い朝食をとることで、セロトニンの分泌を促すこともできます。まずは休日からでも、バランスの良い朝食をみんなでそろってとる機会を作るように心掛けてみてください。
- 「遊び」…日中にたくさん体を動かすことで、必然的に夜は眠たくなり、十分な睡眠をとることが出来るようになります。また、太陽の光を浴びることで体内時計が整い、生活リズムも整います。暖かい日も多くなってきたこの時期。少しずつ外にお出掛けする時間を増やしてみてくださいね。



### ~お知らせ~

- ☆新年度保護者説明会を下記の日程で行います。
- 0・1・2歳児クラス…3月21日(木)、18:00~19:00
- 3・4・5歳児クラス…3月22日(金)、18:00~19:00
- ※4月からの進級したクラスの会にご参加ください。
- ☆4月1日(月)~6日(土)は1号認定の春期休暇です。