

# ピノ&アチェロ 2月号



## Contents

P1 ごあいさつ

P2 今月の行事予定  
来月の行事予定

P2 お誕生児紹介

P3 今月のお知らせ

P4 保健だより

P4 給食だより

ピノ保育園  
連絡先

三寒四温の季節となりました。皆様におかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。暦の上では、立春を迎えます。寒かったり暖かったり体調を崩しやすいので、手洗いうがい等の予防をしっかり行い留意していきたいですね。そんな中でも、子ども達は、毎朝のマラソンで元気に走り回り体力づくりを行っています。実は、この毎朝の運動がとって一日の活動を生き生きとさせる源になっているんです。

今月は、運動がもたらす2つの効果についてお話させていただきます。静かな活動の前に、元気いっぱい体を動かすことによって、頭が冴え、部屋の活動に集中できるようになります。お部屋でじっくり取り組みたいときは、その前に沢山遊ぶこと。

### ① 運動で体を丈夫に

運動は、筋肉を鍛え、血糖値を下げ、骨を丈夫にします。また身体的な側面だけでなく、脳にも良い影響があると言われています。

### ② 運動で精神状態を安定

脳内の神経伝達物質の中に、安定した精神状態に関係するセロトニンという物質があります。運動することで、セロトニン作動性ニューロンを活性化するといわれており、特にウォーキングやジョギングなどの規則的で単調な動きが、より活性化するそうです。

米国の大学のマウスによる実験で「運動は脳内の遺伝子の動きを活性化し、うつ症状を改善する」との報告もされています。文部科学省で行った全国体力調査の上位県は、全国学力テストでも上位になっているそうです。体力と学力は密接な関係があるのかもしれませんが、脳は、エリアによって役割があり、前頭前野（特に46野）は、一番の情報収集の場所となっています。この部分の発達により、注意力や抑制力が向上し、俗にいう「キレにくい」ことに結びつくようです。運動と前頭前野の発達は、密接に関係しているようです。

運動遊びにおいては、五感が刺激され、豊かな感性が育まれます。同世代や異世代の友達や地域と関わることで、他人とのコミュニケーションやルールを学ぶことができ、社会性が身に付いていきます。動き続けることもそうですが、それを抑制する能力がつかます。走り続けて急に止まる、危険だと判断して手を止める、そういった行動は、脳の活動をグンとあげるそうです。だるまさんが転んだなんて遊びは、この能力を高める良い例です。乳幼児期は生涯にわたる生きる力の基礎が培われる時期です。身体感覚を伴う多様な経験が積み重なることにより、豊かな感性と共に好奇心、探究心や思考力が養われます。それらが、その後の生活や学びの基礎となり、学童期以降の机に座った抽象的な学びの安定した土台となるのです。これからも、意識した遊びをとりいれ、環境を構成して参ります。

園長 小林 由佳

ピノ保育園の『子育て支援通信 ピノ&アチェロ 園だより』の名前の由来「ピノ」は園舎が建つ前が巨峰畑でしたので、葡萄の種類から「ピノ・ノワール」Pinot Noir (フランス語)から名付けられました。「アチェロ」は園庭の木登りのできる樹木が「もみじ」ですので、「アチェロ」(イタリア語)と名付けました。ピノ保育園の特徴的なものから名付けましたので、これから園だよりお楽しみに活用してください。



みどりの芝生はだしてあそぼ



おそとで絵本も気持ちいい

P1

## 2月行事予定

3日(火) 節分の日集会(豆まき)

14日(土) 子ども劇場(0, 1, 2歳児)

18日(水) 2月生誕生祝会

25日(水) 5歳児保護者会

※地震・火災訓練(抜き打ち)

※14日(土)は、子ども劇場の為

3, 4, 5歳児の保育はお休みとなりますので、ご協力をお願い致します。

※2日~14日まで、実習生1名



## 3月行事予定

2日(月) 0歳児保護者会

3日(火) ひな祭りの集い(お茶会)

1歳児保護者会

4日(水) 3歳児保護者会

5日(木) 2歳児保護者会

6日(金) お別れバイキング

7日(土) 新入園児入園説明会

10日(火) お別れ遠足(5歳児)

4歳児保護者会

11日(水) 東日本大震災の日  
地震・火災訓練

12日(木) 絵画造形教室

18日(水) 3月生誕生祝会

19日(金) 就学を祝う会

28日(土) 新年度準備のため  
お休みの協力日

31日(火) 新クラス移行準備  
さよならの会

## お誕生日おめでとうございます



★毎月第三水曜日の予定で全園児がホールに集い誕生児をお祝いします。

★誕生会での出し物は職員が工夫を凝らし、良い文化を伝える機会にします。

★ご本人の誕生日当日は  
今年は「おたんじょうびおめでとう ばばあちゃんから」の本をメッセージ付きでプレゼントさせていただきます。

★クラスでは一ヶ月間お誕生カードを飾ります。

★誕生祝会は栄養士さん手作りの特別献立とおやつにケーキが各クラス毎に届けられます



P2





### ♥伊奈南中学校の吹奏楽部の方が演奏しに来てくださいました。

1曲目は恋するフォーチュンクッキーで、女装したお兄さんとお姉さんが踊りながらの演奏に目をぱちくりさせていました。2曲目は、子ども達の大好きな妖怪ウォッチメロデーで、総立ちで、歌って踊りながら参加しました。指揮者体験では、3名のお友達が名乗りをあげて、3拍子のリズムを刻んでいました。3名のお友達に合わせて、「ふるさと」を演奏してくださいました。楽器紹介を兼ねた曲当てクイズは、大盛り上がり。そして、最後に、「アナと雪の女王メロデー」になると目をキラキラ輝かせてフルコーラスで歌っていました。アンコール曲は、「SING SING SING」を演奏して下さり、手拍子でノリノリの時間を過ごしました。生の演奏に触れ、楽しい時間を過ごすことができました。



### ♥餅つき大会をしました。

少し寒空でしたが、元気に歌を歌ったり「よいしょ」の掛け声で、少しずつ体も温まり、3、4、5歳児のお子様は、一人ひとり杵を持ち、お餅をつくことができました。0、1、2歳児のお子様は、その様子を見学し、小麦粉粘土のお餅で、再現遊びを楽しみました。給食には、つくたてのお餅をあんころ餅ときなこ餅、磯辺餅にしてもらい、皆で美味しく頂くことができました。お餅をついている時から、「なんだかおなかすいたあ〜」「早く食べた〜い」と言っていたお子様たちです。年長さんは、そのお餅で鏡餅をつくり、各クラスに配ってくれました。



### ♥獅子舞がやってきた!

今年も獅子舞がピノ保育園にやってきました。獅子舞がホールの入り口から入った途端に小さいお友達は泣き始めてしまいました。獅子舞踊りの後は、一人ひとり厄を食べて頂きました。去年を覚えていた大きいクラスのお友達もいて、聖者の行進の曲に合わせて、茶碗とお碗を片手ずつ持ち、♪茶碗出せ〜お碗出せ〜…と歌いながら踊り、河内音頭の曲に合わせて手を上下に動かして皆で踊りました。今年もピノ保育園の子ども達が、これで、元気に過ごすことができそうです。最後に、厄を園庭で吐き出し、すべての厄は、風に乗ってどこかへ、行ってしまいました。

### ♥大好評に終わったピノミュージアム!

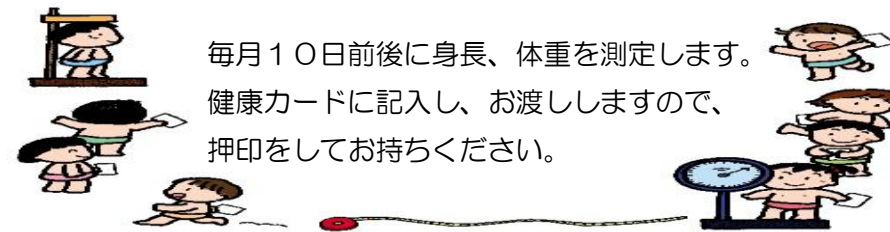
今年のテーマは「THE FOUR SEASONS〜春夏秋冬〜」。昨年からの成長が見られてよかった。遊びながらの展示がよかった。楽しんで見ることができた等数々の暖かいお言葉を頂き、職員一同更なる励みとなりました。ありがとうございました。子ども達の内に秘めたる思いがそれぞれに伸びやかに表現されていたのを感じて頂けたでしょうか?これからも子ども達の五感に働きかける活動を取り入れ、豊かな感性を育てていきたいと思っております。廃材等のご協力をいただきましてありがとうございました。



#### 子育て支援通信「ピノ&アチェロ」平成26年10月号

発行日：平成26年10月1(水) 園からのメッセージ・毎月の行事・お誕生児紹介  
発行所：社会福祉法人大樹会ピノ保育園 クラスメッセージ・子育てワンポイント・看護師から  
住所：伊奈町小室字丸山1027-2 給食便り等保育情報をお知らせしていきます。  
TEL：048-720-4152 FAX：048-812-4509

## 保健だより



毎月10日前後に身長、体重を測定します。健康カードに記入し、お渡ししますので、押印をしてお持ちください。

### ◆肥満は、生活習慣病の原因になりやすい・・・

肥満とは、脂肪が付きすぎていることです。食物で得られるエネルギーが、運動や日頃の活動で出ていくエネルギーを上回った時に、脂肪が付きまゝ。決して体重が標準より重いということではありません。また、小児肥満は、治りにくいと言われています。

＜原因＞豊富な食べ物、家族の生活習慣、社会・文化的ストレス、遺伝的因子、胎児のときの因子などがあります。食生活では、動物性たんぱく質や脂肪の摂取量によってかなりの変化があります。

#### ＜こんな食べ方をしていませんか？＞

- ・朝食が少ない
- ・インスタントの食事、スナック菓子をよく、食べる。
- ・おやつや夜食が多い。
- ・糖質や油が多い物をよく食べる。
- ・よく噛まない。
- ・早食い、ながら食いをする。

#### ＜生活を見直そう＞

- ・外食、ファーストフードを減らす。
- ・砂糖を多く摂りすぎない。
- ・よく噛んで食べる。
- ・ジュースよりお茶を飲む。
- ・おやつは決められた量だけにします。
- ・食物繊維の多いものを食べる。

※早期成人病になる悪い生活習慣や運動嫌い、1〜5歳ごろに習慣づくと言われています。子どもの食事の量を減らすのではなく、食べ方を考え、保護者が子どもの健康を守るという自覚を持ちましょう。運動も忘れずに取り入れましょう。

## うがいの仕方

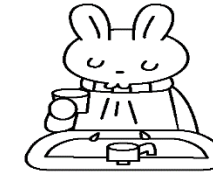
適当なうがいの仕方では、かぜなどの予防にはならないので、もう一度子どものうがいの仕方を見直してみましょう。



①戸外から帰ったら、コップに水を入れ、口に含みます。



②頭を後ろにそらし、口を大きくあけ、「ガラガラ」と音をたて、うがいをします。



③頭を降ろし、周りに飛び散らないよう口の中の水を出します。



④2〜3回繰り返します。

※のどの奥まで水を入れ、飲み込まないようにしましょう。

## 給食だより



### 親子でクッキングを楽しもう

子どもにとってクッキングは興味深い物。親子でおしゃべりしながらクッキングすると、コミュニケーション能力のアップや親子関係の強化、脳活性化実験でも、空間把握能力、推測能力、図形認知力がアップしたという結果も出て

いるそうです。まずは、気楽にやってみましょう。サラダの盛り付け、卵を割る等簡単な料理でも良い影響を与えるそうです。本物の食材に触れる楽しみは、子どもの食べず嫌いを克服するチャンスにもなります。バレンタインも近いですし、一緒にチョコレート作りなんていうのもいいかもしれませんね。

