

西宮こもれび キンダーガーデン

2021年2月号

寒い季節ならではの、バケツに貼った氷に触る体験をしました。目をキラキラさせて氷を見つめる子ども達。寒い中、子ども達の熱い生命力を感じる一日でした。

一月の食育のテーマは「魚」でした。大きな鯛をみんなで見ただけ、オーブンで焼きました。調理の先生が骨と身にわけてくれました。いろいろな過程を経て、私たちの食卓に食べ物が並びます。命をいただいているということを考えるきっかけになればと思います。

節分にむけて、オニの顔がついたマスをつくっております。それぞれの個性的なオニが仕上がりました。

(記・大國さおり)



～今月の予定～

- 2日(火) 節分
- 4日(木) 身体測定
- 5日(金) 食育「大根とカブ」
- 8日(月) 保健の日「手洗い」
- 18日(木) クリーン活動
- 19日(金) お料理「おにぎり」
- 25日(木) 避難訓練



「早寝早起朝ごはん②」 早く寝るためのポイントは？

「早寝させたいけど、なかなか寝てくれない…」という悩みを時々伺います。早寝するにはいくつかコツがあるようです。ご紹介します。

- ① まずは早起き＋外遊び
- ② 寝る前は、暗く静かな環境をつくる(テレビやゲームはOFF)
- ③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠る生活リズムをつくる

睡眠は「質」「量」とともに大切です。個人差もあるでしょうが、以下の数値がひとつの目安になるのではないのでしょうか(出典:「早寝早起朝ごはん」全国協議会)。

年齢	望ましい睡眠時間
4～11カ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間

夜9時ごろまでにはお布団に入って、朝7時ごろまでには起きている生活習慣ができるといいですね。ちなみに、18歳～64歳までの望ましい睡眠時間は7～9時間です。保護者の皆様も健康のために睡眠時間をしっかり確保してくださいね。