



# 12月 ひよこぐみだより

師走に入り、寒さが一段と身に染みる季節となりました。子どもたちは冷たい風に鼻を赤らめながら、友達や保育者と一緒に園庭でしっぽとりやかけっこをして、活発に体を動かして遊んでいます。



## ひよこぐみのパン屋さん

ある日 A さんが細長い棒のおもちゃを持ってままごとコーナーにやってきました。何が始まるのかなとしばらく様子を見てみると、その棒状のおもちゃを麺棒に見立てた A さんは、お手玉を机の上に用意して「コロコロ」と言いながら平らに伸ばし始めました。A さんは「パン!どうぞ。」保育者に自分で作ったパンをプレゼントしてくれました。その様子を見ていた子ども達も A さんと同じようにパンを作り始め、『ひよこぐみパン屋さん』が開店しました。「おいしいパンをつくろ〜」と同じフレーズを繰り返して歌いながら、コロコロと麺棒を転がしています。こねたパンをフライパンで焼き、形も味も違うパンが出来上がりました。中には分厚い生地に入材を入れてサンドイッチを作っている子たちもいました。とても個性的で素敵なパン屋さんでした。



### 子どもの便秘対策

一日の水分摂取量  
乳児…50~100×体重kg  
幼児…100~150×体重kg

最近の子どもは5人に1人程度の割合で便秘を抱えています。消化器が発達段階にある子どもの腸のリズムを作る為に食材以外で出来る対策を上げてみました。

- ① 水分補給を促す。  
うんちを運ぶために水分が必要です。
- ② シャがむ姿勢は腹圧が上がり腸を刺激してくれます。相撲ごっこもおすすめです。



### 《お知らせ》

☆着替え・布団を持ち帰ります。名前の確認・着替えの補充をして年明けに持ってきてください。

年明けに子どもたちが元気に登園してくれることを心待ちにしております。本年も、保護者の皆様にはたくさんのご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。来年も引き続きよろしくお願い致します。