





ログさんち 子育て情報板

Let's study English!


ベンジャミン先生の「エンジョイ☆イングリッシュ」の中から簡単な英語を紹介します。今回は「food（食べ物）」です。おうちでぜひ使ってみてください。




ブレッド
bread
(パン)




スパゲッティ
spaghetti
(スパゲッティ)




ハンバーガー
hamburger
(ハンバーガー)




フィッシュ
fish
(魚料理)




ライス
rice
(ごはん)



ピッツァ
pizza
(ピザ)



サラダ
salad
(サラダ)



チキン
chicken
(鶏肉料理)

Theme of this month
《 food 》

ログさんちでは、毎月「エンジョイ☆イングリッシュ」を開催しています。簡単な単語を使った手遊びや童謡などを通して、楽しく英語にふれあうことができます。乳幼児期から参加してみませんか？

ほけんたより

運動不足

冬の外あそびのポイント

運動不足で起こること

- 運動機能の低下**
- ・瞬発力が低下して転びやすくなり、けがをしやすくなる。
- 心身への影響**
- ・ストレスから、イライラしてかんしゃくを起こしやすい。
 - ・日中に体を十分に動かさないために、寝つきが悪くなる。
- 肥満**
- ・子どもの頃に運動習慣がないまましていると、体を動かすことがおっくうになり、肥満が進む。大人になると生活習慣病になりやすくなる。
 - ・新型コロナウイルス感染症などに罹患した場合、重症化のリスクが高くなる。
- 体の発育への影響**
- ・筋力が低下する。
 - ・持久力がつかない。
 - ・骨の強化ができない。
 - ・心肺機能の向上など、健康な体づくりが十分できない。



- できるだけ薄着にさせる。
厚着だと体を動かしにくく、それがけがにつながることも。季節を問わず、日常的に薄着で過ごすようにする。また、厚着だと汗をかきやすく、風邪やあせもの原因にもなる。
- 1時間くらいは外であそぶ
最低でも1時間は、外で過ごす時間をつくるようにする。午前と午後で時間を分けて合計1時間にしてもよい。
- 暖かく過ごしやすい時間帯に
外あそびは、気温が高い14時前後の1時間が適している。お散歩なども、その日の天気や気温を考慮して、できるだけ過ごしやすい時間帯を選び、子どもを外に連れ出すのがよい。

子どものビタミンD不足が問題に!?

紫外線を過剰に避ける生活習慣によって、ビタミンD不足の子どもが増えている。骨の成長障がいや筋力の低下、免疫力の低下につながるため、冬なら日光の紫外線を1日1～2時間の日光浴が必要。室内でガラス越しに日光に当たってもビタミンDは生成されないため注意。

参考文献：保育がひろがるアイディアマガジン フリフリ 2022年12月号（世界文化社）

ギンちゃん・ヨッシーの
菊池川ギョギョトーク
第25回
◆ドンコ◆



ドンコは体長 15～25cm程度、新潟、愛知、長野から西に生息しているよ！ 石や落ち葉の下など身を隠せるところにじっとして暮らしていて、身動きが鈍いところが名前の由来になっています。5月～7月頃に卵を産むけど、石の下で卵を守るので、ムギツクに託卵されたり、ヒシに二枚貝の卵がついたりもするんだ。

自然くらぶ

11月の自然くらぶでは、紅葉の森でフィールドゲームの「落ち葉の窓」を行いました。葉っぱの形でくりぬいた黒い画用紙に赤いモミジや黄色のイチョウなど好みの落ち葉を裏から貼り付けると、きれいな作品の出来上がり！太陽にかざして見るととってもキレイでした。また落花生の収穫もして、最後に冬のお楽しみ、たき火でサツマイモやマシュマロを焼いて食べました。子どもたちは待ちきれないようすで、ホクホクのあまーい焼き芋とマシュマロを口いっぱいにはおぼっていました。



自然くらぶに参加された方の感想

- ・初めての焼き芋で、子どもがうれしそうでした。味もおいしくて楽しめました。
- ・初めて落花生の収穫をさせていただき感動しました。焼き芋も今まで食べた芋の中で一番おいしくてびっくりしました。
- ・落花生は自分には固くて食べられないと分かっていたようで「パパとママに食べてもらうんだー！」とうれしそうに言っていました。ビニール袋に仕付ける作業も気に入って進んでしていました。

わらべうたのすすめ

Vol.13 なべなべそこぬけ

おなべがぐつぐつ、なにができるかな？くるっと回って、はい、できあがり！

2人で向かい合って、手をつないで遊びます。大人と子どもで遊ぶときは、大人がひざをついて遊びます。

1. なべなべそこぬけ そこがぬけたら



つないだ手を大きく左右に振る。

2. かえりましょ



つないだ片方の手を上げ、輪の中を2人でくぐって背中合わせになる。

3. なべなべそこぬけ そこがぬけたら



背中合わせのまま、つないだ手を大きく左右に振る。

4. かえりましょ



つないだ片方の手を上げ、輪の中を2人でくぐって元に戻る。

◆あそびのワンポイント

・「煮えたかな？」「煮えたかどうか食べてみよう」などのかけ合いをすると楽しいですよ。



引用図書：久津摩英子著 ふれあいたっぷり！赤ちゃんのわらべうた（チャイルド社）



たまログURL QRコード

玉名市子育て応援サイト「たまログ」 <http://tama-log.org>

玉名市の子育て支援情報をスマホやパソコンで見ることができます。各子育て支援センターの1月の活動予定も見ることができますので、どうぞ気軽にご利用ください。

玉名市 たまログ 検索