

# うさぎ りんご ぐみだより 5 月号

新年度が始まり、あっという間に1カ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔が見られるようになりました。先月は天気の良い日が続き、様々な場所に散歩に出かけた子どもたち。桜などの春の草花に触れたり、保育者やお友だちと追いかけてっこをしたりとたくさん体を動かしたりしました。今月も天候や体調を見ながら、散歩に出かけたいと思います。

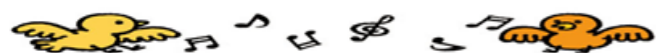
体調を崩しやすい時期でもありますので、休息をしっかりと取りながら元気に過ごしていきましょう！



## うさぎ組

～今月のねらい～

- ・生活リズムや環境に慣れ、自分の気持ちを受け止めてもらうことで安心して過ごす。
- ・戸外で虫や草花に触れたり、探索を楽しんだりしながら、体を十分に動かして遊ぶ。



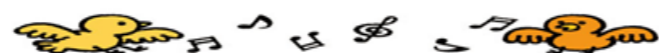
クラスの様子

絵本が大好きなうさぎ組さん！子どもたちのお気に入りでお繰り返し読んでいるのが、「おててがでたよ」です。足が上手く出てこず、「うーん、うーん」と頑張っている時は子どもたちも困り顔になり、「でたー」と喜んでいる時は一緒に喜んだ顔になっていますよ☆絵本の世界に入り込んで体験を楽しんでいるうさぎ組さん。これからもたくさん絵本を読んで夢中になれる1冊をどんどん増やしていきたいと思います。

## りんご組

～今月のねらい～

- ・不安や甘えなどを受け止めてもらいながら、安心して過ごす。
- ・散歩や戸外での活動を通して、春の自然を感じる。



クラスの様子

手遊びが大好きなりんご組さん！最近のみんなのお気に入りには「トントントンアンパンマン」「ゲーチョコパーデ」ですよ！

1人が保育者の真似をしてみんなの前に座って手遊びをし始めると、また1人、2人と先生になる子が増えていき、みんなが先生側に座って子どもがいなくなってしまう場面も（笑）そんな姿がとてもかわいらしいです。今後も色々な手遊びやわらべ歌を楽しんでいきたいと思っています。

## ○おねがい○

- ・思わぬケガに繋がらないようにつめは短く切ってください。
- ・天候や体調に合わせて衣服を調節しますので、長そでTシャツ(薄手)、半袖Tシャツ、半ズボンの補充を多めにお願いします。
- ・靴下をはいてこられる際には紛失などを防ぐため、靴の中に入れるのではなくリュックの中に入れてください。



## 苦手な野菜はこうしてみよう！

食事中、苦手なものを見つけると「いやだ！」と顔をそむけたり、残してしまったりすることはありませんか？

好き嫌いをするのは、自我が芽生えたり、舌や口が成長した証でもあります。子どもは薄い味にも反応する敏感な舌の持ち主で、普段大人が気にしていない、ちょっとした苦みや酸味といった本能的に苦手と感じる味を、より強く感じているようです。その為今まで食べていた野菜などを食べたくない！と感じてしまうのかもしれませんが。今回は、苦手な野菜やお肉を食べることができるようなポイントをいくつか紹介します！

☆子どもは、食べ物のおいしさや食感、味、見た目などの五感で好き・嫌いを感じています。無理に食べさせるのではなく、まずはなぜ「嫌い」なのかを知ることが大切です。例えばホウレンソウの味が苦手ならシーチキンやマヨネーズなどの和え物で味を変えたり、緑色が苦手なら小さく刻んで何かにまぜたり、海苔やごまなど子どもの好きなものを添えたりするのもおすすめです。

☆苦手な野菜に触れる機会を作ってみましょう。子どもはお風呂におもちゃを入れることが好きなように、野菜を育ててみたり、一緒に料理をしてみたりしているうちに、たとえ苦手な野菜でも徐々に愛着がわいていくものです。苦手な野菜を子ども自身が型ぬきをして、シチューやカレーに入れるのも良い方法です。まずは「いやだ！」という気持ちを取り除いてあげることから始めてみてもいいかもしれませんね。

☆食事をする際に家族でテーブルを囲んで食べることも効果的です。みんなで一緒に食べることにより、苦手な野菜などが食べられるようになり、また食事のやまナーについての関心が高まり、いろいろな栄養を摂りやすくなったりといいことづくしです。一緒に食事をし、「おいしいね」と顔を見て話をしながら楽しい雰囲気の中での食事を心がけてみられてはいかがでしょうか？

☆食べることができた時には「すごいね！」「さすが○○ちゃん！」など褒めながら、もう一口食べてみようという気持ちを持つ声掛けがあるとより効果的です！

食事は成長していく中でとても重要な役割を果たしています。食べるのが楽しいと感じることができるようになると良いですね☆

