

# あそびだより 2024年12月



## あそびの杜保育園

### 園長 杉浦 昌代

皆さんが共通して感じている「あっという間」の12月になりました。今月のイベントはクリスマスです。保育園からのプレゼントは例年通り「絵本」です。クラスの先生たちが子どもたちの顔を浮かべながら「どれにしようかな」と選んでくれました。お楽しみにしてください。

さて、今月は絵本ではなくちょっと変化球でろぜっと前園長と精神科医杉田先生の共著「乳幼児の発達と睡眠」の紹介です。私たちの法人では乳幼児の生活リズム（特に夜の睡眠）がどれほど大切なのかを皆さんに伝えていきます。今回の本もその内容ですが、ムーミンの会がなぜ大切にしているのか、なぜ午前のお昼寝なのか、睡眠が子どもの発達にどのように関係しているのか・・・難しそうなお内容ですが、とても分かりやすく書かれている本です。早寝早起き・・・耳にタコかもしれないが、生体の生活リズムは子どもの心身の発達には本当に大切なことです。ろぜっと保育園での事例も載っています。多くの皆さんに読んでいただきたい本です。

### 主任 鈴木 祐子

ハロウィンが終わってクリスマスツリーの準備。「もう12月？今年が終わってしまう…」毎年そんなことを思っているような気がします。

先日、7名の中学生が職業体験であそびの杜保育園に来てくれました。幼児クラスの子どもたちは一緒に遊んでもらい、とても楽しそうでした。そして、いつもは人見知りや泣いてしまう0歳児、1歳児の子どもたちもここにこでお兄さんお姉さんの周りに集まっていました。中学生の中にはあそびの杜保育園・ムーミン保育園を卒業した子もあり、職員との思わぬ再会の機会にもなりました。みんなもこうやって大きくなっていくのだな…と同時につくづく時の流れの早さを感じた1日でした。

### 12月の予定

- 18日(水) おもちつき
- 19日(木) 歯科検診
- 20日(金) 誕生会
- 25日(水) クリスマス会  
クリスマスバイキング
- 29、30、31日 年末休園

### 1月の予定

- 1、2、3日 年始休園
- 13日(月) 成人の日

### 保育参観日程

- 5歳…1/15(水)
- 4歳…1/22(水)
- 3歳…1/28(火)
- 2歳…2/5(水)
- 1歳…2/13(木)
- 0歳…2/18(火)

### 0歳児 てまり組

つい最近までの暖かさはどこへ…ようやく冬に近付いてきたなと感じています。最近、お友達の名前がわかるようになり、また、大人の声かけに対しての反応がよくわかっているなど成長を感じています。

たくさんの大人と笑い合ったりやり取りを楽しんだりしていきながら、ことばの数を増やし、たくさんおしゃべりを楽しみたいなあと思っています！



### 1歳児 おてだま組

あっという間に年末です。4月からの9カ月でスクスクと成長したおてだま組さん。特にことばの面での成長を強く感じています。大好きな絵本の台詞を皆で身振り手振りしながら言う姿はとっても可愛いです。寒さにも負けず戸外あそびも楽しんでいきます。今月は皆でビジネスパークへ行ってクリスマスツリーを観てこようと思っています。来年も素敵な一年になります様に…。



### 2歳児 かざぐるま組

新聞紙遊びが大好きなかざぐるまぐみの子どもたち。活動中だけではなく、自由遊びの時間にも自由に新聞をとり出して様々なものに見立てて遊んでいます。ギュッと丸めておにぎりやからあげ。細かく切っておそば。くるくる丸めて望遠鏡。たくさんつなげて線路。子どもたちの想像はまだまだ広がります。これからももっともっとうろろろろ遊びを作っていきます！お家でもぜひ楽しんでみてくださいね！



### 3歳児 こま組

ずいぶん寒くなってきましたが、子どもたちはおかまいなし。「公園へいくよ」に大喜びで元気に走り回っています。とはいえ乾燥の季節。咳や鼻水が長引いている子もいます。これから冬本番。感染症が心配な季節です。早寝早起き、たくさんからだを動かして、帰ったら手洗いうがいや予防も忘れないよう気を付けて、元気に過ごせるようにします。



### 4歳児 めんこ組

寒さが身にしみて感じる12月がやってきました。外遊びでは、寒さに負けじと、公園で元気に走り回る子どもたちの姿が見られます。今月はクリスマス会があります！楽しいことが大好きなめんこ組の子どもたち。クリスマス会では歌やダンスやゲームあそびなど、楽しい思い出をたくさん作って今年を終えたいと思います！サンタさん、来てくれるかな??



### 5歳児 たけうま組

11月半ばから本格的に寒くなってきましたね。たけの子どもたちは、さむい日でも少し動くと暑いと言って半袖になったりし、毎日元気いっぱいです。早くも12月。今年最後の1か月となりました。12月はおもちつきやクリスマス会と楽しいイベントがあります。今回クリスマス会では、みんなハンドベルをやろうと考えているため、たけうまで楽しくやっつけていこうと思います。



# 12月給食だより



吐く息も白くなり、空気が冷たく感じる今日この頃です。クリスマスにお正月休みにと楽しみがいっぱいの12月。子どもたちは待ちきれない!!といった様子で、毎日ソワソワ、ワクワクしていつもとは違う感じがします。元気に楽しむために大人も子どもも早寝・早起き・食事時間をきちんと決めるなど意識して生活のリズムを整えるように心掛けましょう!!

## 冬野菜が美味しい季節です

☆冬野菜は、寒さから自分の身を守るために糖분을蓄えるので、甘味がありからだを芯から温める作用があると言われています。

●からだを温め、冷えを取り除く野菜 <根菜類・いも類・葉菜類など> (ごぼう・人参・大根・さつまいも・里芋・じゃがいも・小松菜・ほうれん草など)

●からだを温める野菜の特徴 <繊維質のものが多く、胃腸の働きを良くして便秘解消につながります。抵抗力を高めるビタミンCや血行を促進するビタミンEが豊富に含まれているので進んで取り入れましょう。>

(おすすめ万能野菜) だいこん(大根)



- ・葉は、サッと茹でてみそ汁の具や炒め物に
  - ・葉に近い方は、最も甘味が強く食感も良いため、サラダや野菜ステーキなどの生食に。
  - ・真ん中は、柔らかく形もそろっているため、おでんや煮物など色々な煮込み料理に。
  - ・根の先の方は、辛みが強いやめ薬味や漬物にするとよい。
  - ・皮は人参や油揚げと一緒にきんぴら風に炒め煮にしてもおいしいです。
- (全部使えるので、旬の安い時に大根を買いぜひ無駄なく料理してみてください。)

## 鶏と大根の煮物 2人前

鶏モモ肉	1枚(約250g)
大根	300g
サラダ油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1と1/2
調味料	
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
水	120cc

- ① 大根は1cm幅に切って厚く皮をむき、切り口を下にして半分に切る。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉の皮目を下に並べて、焼き目がついたら裏返しにし、肉の色が変わるまで炒める。
- ④ 大根を加えて油がなじむまで炒めて、調味料を入れて混ぜ、煮立ったら落し蓋をして弱火で10分煮る。
- ⑤ 落し蓋を取りしょうゆを加え汁気が少なくなるまで中火で10~15分程煮詰める。
- ⑥ 器に盛りつける。細ねぎをトッピングしても彩りがきれいです。

## 給食室より

あそびの杜分園は12月6日に旬の食べもの、リンゴの食べ比べをして、好きな味のりんごの投票をします。19日は毎年恒例の餅つき・たけうま組が鏡餅作りをします。また、本園のかざぐるま組ではおやつを自分たちで配膳します。25日はみんなが楽しみにしているクリスマスバイキングです。今年も給食へのご協力ありがとうございました。来年もおいしい給食を作って食べるって楽しいと思える給食を提供します。良いお年をお迎えください。



# ほけんだより 12月号



2024年12月  
あそびの杜保育園

子どもたちにとってはお楽しみがっぱいの月ですが、クリスマスや年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れやすくなりがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を付けていきましょう。

感染症の季節を乗り越えましょう

## こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど感染症にかかると進行が早く、重症化する恐れがあります。体調不良のサインがあったら早めに休ませた方が早く回復します。「保育園に行かせようか、どうしようか…」悩んだ時の参考にしてみてください。

	こんな時は休みましょう	登園 OK
発熱	<ul style="list-style-type: none"> <li>●活気・機嫌が悪く、食欲がない</li> <li>●24時間以内に38度以上あった</li> <li>●24時間以内に解熱剤を使った</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●前日38度を超える熱がない 朝は37.5度以下で活気・機嫌もよい</li> <li>●咳/鼻水の症状は悪くなっていない</li> </ul>
咳	<ul style="list-style-type: none"> <li>●咳のために夜間起きる</li> <li>●連続して咳込む、呼吸が辛そう</li> <li>●機嫌が悪い/食欲がない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●連続した咳がない</li> <li>●喘鳴や辛そうな呼吸がない</li> <li>●機嫌がよく食事も摂れている</li> </ul>
下痢	<ul style="list-style-type: none"> <li>●24時間以内に2回以上の水様下痢あり</li> <li>●食事毎に下痢になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●24時間以内に2回以上の水様下痢なし</li> <li>●食事をしても下痢にならない</li> </ul>
嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> <li>●24時間以内に2回以上の嘔吐あり</li> <li>●食欲や活気がない</li> <li>●嘔気があり、いつもより体温が高め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●24時間以内に2回以上の嘔吐がない</li> <li>●食事をしても吐かない</li> <li>●機嫌もよく顔色も良い</li> </ul>

悩んだら  
相談してね



## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

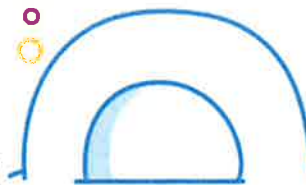


## 健康診断のお知らせ

令和7年2月19日(水) 9:00~16:30

あそびの杜保育園・ムーミン保育園

お休みした場合、個々に受けて頂くことになります。福田先生に聞きたいことがある場合は事前に連絡帳等でお知らせください。



みなさま素敵なクリスマス・年末年始をお過ごしください

