

あそびだより
2025年1月



あそびの杜保育園

園長 杉浦 昌代 新年が始まりました。今年もよろしくお願いします。私はこの連休中に何冊か絵本を読みました。その中の3冊ほどご紹介です。年末年始にはおじいちゃん、おばあさんのところに遊びに行ったご家庭もあるかと思います。おじいちゃんの話のようで、繰り返しの音を楽しめそうな1冊。そして、「じぶんだけのいろ」…自分らしさのお話ですが、難しいことは考えず、きれいな色や変化の面白さを楽しめる本です。3冊目は「アリからみると」アリになって、ほかの虫たちを見たらこんな!!…の本です。幼児さんの知的好奇心をくすぐる楽しい本だと思います。大人の私も、思わずその大きさに「おお！」と声を出してしまいました。今年もお子さんとたくさん絵本を楽しんでください。



主任 鈴木 祐子

今年は長いお正月休みとなりました。保育園では久しぶりの登園となった子どもたち。少し浮かぬ表情だったり、泣いてしまったりする子はいましたが、少しすればニコニコ笑顔に。友達と楽しそうに過ごす姿に「大人もがんばらなくては…」と改めて元気をもらいました。今年の干支である“巳”は、脱皮を繰り返すことから、新たなスタートや再生、成長を表す前向きな意味のある干支のようです。良いことがたくさんある年になるとよいですね。今月から、各クラス保育参観が始まります。保護者の方と一緒に、この1年の子どもたちの成長を感じられる機会になると良いなと思っています。

1月の予定
1、2、3日 年始休園
13日 成人の日



2月の予定
8日 早朝散歩
11日 建国記念の日
19日 園児健康診断
24日 天皇誕生日振替休日

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



あっという間に1年が終わり、また新しい年がスタートしましたね。今年もよろしくお願いします。この一年で色々な成長を遂げているてまりぐみさん。4月のみんな床に転がっていた日があつかしいですね。そんな子ども達の成長を2月の参観でもてもらえたら嬉しいなと思っています。お忙しい中とは思いますが参加をお待ちしています。

1歳児 おてだま組



明けましておめでとうございます。おてだま組としての活動も残すところあと3ヶ月になりました。年末はとにかく沢山歩いて走って色々な場所へ遊びに行きました。乗り物や植物・虫を見つけては「〇〇だ！見て見てー！」とおしゃべりも増えてきた様になります。体調管理に気をつけつつ今月も子ども達と元気いっぱい戸外活動をたのしんでいこうと思っています。

2歳児 かざぐるま組



近頃ますますおはなしが上手になってきたかざぐるま組の子どもたち。大人だけではなく、友だち同士でも生活や遊びの中で楽しくやり取りしています。自分の思いを一生懸命にことばで伝えようとしている様子は、とてもかわいいです。その会話は子どもならではの面白い言い回しやことばにクスッと笑っちゃうこともあります。まだまだうまく伝えられずケンカになることもあります。これからたくさんの楽しいやり取りを重ねていきたいと思います。

3歳児 こま組



こま組になって早いもので残りもあと3ヶ月となりました。あっという間だったな！と感じると、できることも増えてきて、成長したなと思うこともたくさんあります。今月から手先を重視した活動を増やし、「はしが持てる手」に近づけられるようにしていきたいと思っています。たくさんからだを動かしていきながら体調を崩さないようにしていきたいです。

4歳児 めんこ組



新春のお慶びを申し上げます。久しぶりの登園に少し戸惑いながらも、友だちとの関わりを楽しんでいる子どもたち。日々の活動では「今日は何をする？」「お散歩いくの？」と積極的に聞いて一日一日を全力で楽しんでいます。乾燥する季節です。体調管理に気を配りながら、日々を楽しく元気に過ごして行きたいと思っています。

5歳児 たけうま組



さて、園での生活も残り3ヶ月となりました。12月のクリスマス会でハンドベルを披露したのですが、子どもたちは、普段から気に入った曲、わかる曲をピアノで弾いていたこともあり、楽しく練習でき、本番ではちょっと緊張したようですが、拍手をもらいとても誇らしげでした。今月は保育参観があります。日々の姿を見ていただけたらと思いますのでご参加をよろしくお願いします。

1月給食だより



あけましておめでとうございます!!新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。沢山のごちそうを食べて、胃腸が疲れているのではないのでしょうか?保育園では毎年恒例七草粥を1月7日(火)におやつで提供します。ご家庭でも食べ過ぎてしまった時は、胃腸が休めるように野菜をたくさん煮込んだお鍋やポトフなどさっぱり、あっさりした味付けの料理をおすすめします。

よく噛んで食べる和食文化

古くから、日本はお正月にしっかり噛めるものを食べ、歯を丈夫にし、健康で長寿を願うという思いがあります。和食の特徴的な食べ方の三角食べは、ごはん+おかず+汁物を交互に食べ口の中で混ぜ合わせて食べる食事の仕方です。1つのおかずだけを食べる『ぱっかり食べ』よりも味への感受性が高まると言われています。これはおかずを口に入れる量、順番などによって味が微妙に変化するからです。

また、ごはんだけ、おかずだけを食べるよりも、ごはんとおかずを『ゆっくり、少しずつ』口に入れることで、噛む回数が増え、満腹感を感じやすくなり食べすぎを防ぐ効果が期待できると言われています。さらに、唾液の分泌も促され、口腔内を清潔に保ちやすくなります。

無形文化遺産に登録された和食文化は、これらの食べ方を含めた文化です。伝統的な行事食や和食をご家庭でも楽しみながら、次世代を担う子ども達に和食文化を伝えていきましょう。

(おせち料理って?)

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって1年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地で採れるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらい、1品1品の願いや意味が込められていることを話ながら、我が家のおせちの味を伝えてあげてください。



香りを楽しむ なます 2人分

| | |
|------|--------|
| 大根 | 1/4本 |
| 人参 | 1/2本 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 塩 | 0.2g |
| ゆず果汁 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 3g |
| だし汁 | 50cc |

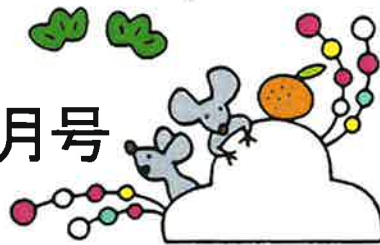
- ① 大根・人参を千切りにする。
- ② ボールに大根・人参・塩を入れなじませる。
- ③ 野菜から水分が出てきたら絞っておく。
- ④ だし汁を作り冷ましておく。
- ⑤ 酢・砂糖・出し汁・ゆず果汁(生の柚子を絞っても可)を混ぜ大根・人参を入れ漬けこむ。
- ⑥ お皿に盛り付ける。(ゆずの皮を香りづけに飾ると香りがとても良い)
- ⑦ 漬け汁につけた状態のまま冷蔵庫で3日保存できます。

給食室から

あけましておめでとうございます!!12月は餅つき・クリスマスバイキングの行事がありました。みんな笑顔で食事を楽しみましたが、夕飯もしっかり食べる約束で、おかわりをたくさんしました。お正月もたくさんのご馳走を食べたと思います。胃が疲れて免疫力が下がり感染症が流行る季節なので、胃にやさしい食事を取り入れて胃を休めましょう。また、長い休日でリズムが乱れやすいです。規則正しい生活リズムを意識して整えていきましょう!!1月はおやつに七草粥や鏡開きのおしるこを食べます。子どもたちが1年無病息災で過ごせるようしっかり味わいたいと思います。



ほけんだより 1月号



2025年1月
あそびの杜保育園

あけましておめでとうございます。年末年始、楽しく過ごせましたか？お休み中は大人も子どもも不規則な生活になりがちです。しっかり食べて、いっぱい遊んで、たっぷり眠る。生活リズムをたて直し、感染症に対する免疫力をつけましょう。寒くても外でからだを動かす時間をとることも大切です。



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいですね。
健康に気をつけて、元気な一年にしましょう。



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

▽皮膚のケア▽

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきます。放っておくと皮膚（ひふ）のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。下記の他に濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。

お風呂上がりは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



乳児には、お風呂上がりの清潔な状態で、保湿クリームをつけましょう。

手洗い・うがいをしよう

風邪の予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなかたいへんです。外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってみてください。みんなで手洗い・うがいをすれば、カゼなんてこわくない！大人が手本をみせながらご家族で手洗いについてお話してみるのもいいかもしれません。