

 あそびだより あそびの杜保育園 2026年 1月号 	園長 杉浦 昌代 あけましておめでとうございます。「毎日を丁寧に生きる」そんなことを心に決めた 1 年前。そのその「丁寧にどんなこと？」と自問自答するほど、休みの日はだらだら過ごした昨年。もう一度同じ目標を立て、新年を迎えました。子どもの頃はあんなに 1 年が長く感じたのに、大人になると本当に早いものです。年長組さんの卒園まで 3 カ月。私があそびの杜に異動してきた時は 2 歳児クラスだった子ども達。長いようで短い日々を、その成長を大切に記憶しながら丁寧に過ごしていきたいと思います。年末年始はご家庭でゆっくりできましたか？休み明けは大人も切り替えが大変ですが、子どもも同じ。あれもこれもと考えると、ゆったりとした気持ちで一年をスタートしましょう。あそびの杜のみんなにとって健康で素敵な一年でありますように♡					1 月の予定 1～3 日 年始休園 12 日 成人の日 15 日 3 歳児保育参観 22 日 4 歳児保育参観 29 日 5 歳児保育参観 30 日 誕生会 
	主任 鈴木 祐子 あけましておめでとうございます。今年はいつも以上に年末年始の長いお休みになりました。旅行に行ったり、美味しいものをたくさん食べたり…皆さんも楽しいお休みを過ごせたのではないのでしょうか。 昨年末、卒園児が挨拶に来てくれることができました。0 歳児の頃担任していた子たちで、今年から大学進学で横浜を離れるということでした。小さい頃の面影はありましたが、立派になった姿を見て、改めて年月が過ぎていることを感じるとともに、長く勤めているとこういう嬉しいこともあるんだな…と改めて嬉しく思いました。私自身も生活リズムを整えて、今年も健康第一でがんばっていききたいと思います。					2 月の予定 5 日 2 歳児保育参観 11 日 建国記念の日 14 日 早朝散歩 12 日 1 歳児保育参観 19 日 0 歳児保育参観 23 日 天皇誕生日 27 日 誕生会
てまり組  てまり組での生活も残すところ 3 ケ月…早いですね。どんどん動きがパワーアップしているみんな。戸外の気温をみながら、寒さに厳しい時は、分園のホールも利用しながら、障害物、ハイハイあそびなどの活動の保障を行っています。 よく動くようになってきた分、ケガにも気を付けながらあそんでいきたいと思っています。	おてだま組  最近は色々なことに挑戦しているおてだま組の子どもたち。衣服の着脱はもちろん、コップにお茶を入れたり、2 階で過ごしている子たちは、ご飯やおみそ汁を盛り、お皿や食具を運んだり。時には失敗することもあります。自分たちでできると一層うれしくて、もっともっと色々なことに挑戦したい！自分でやてみたい！という気持ちが強くなるようです。これからも大人と一緒に楽しく挑戦し、できること、わかることを増やしていきたいです。	かざぐるま組  かざぐるまぐみで過ごすのも残り 3 カ月となりました。昼食のご飯や汁ものを盛ることを自分でできるようにしてから、子どもたちのやる気がでてきて準備がとても早くなっています。 今後も日常生活の中で自分でできることを見つけて、できることを増やしていきたいなと思っています。 分園での障害物あそびや幼児さんとの交流もとても楽しんでいる子どもたちです。	こま組  新年あけましておめでとうございます。サントさんからもらった絵本はどうでしたか？子どもたちは絵本の読み聞かせが大好きです。気に入ると何度も読んでと持ってきます。最近はそれぞれにお気に入りが出てきて、読むのも順番になることも！！時には自分で絵本を読んだり、字が読めなくても読み聞かせをしてくれる姿もみられます。この冬、ちょっとぬくぬくしながら絵本タイムを作って親子で楽しんでみて下さい！	めんこ組  明けましておめでとうございます。 めんこ組としての生活も残り 3 か月。これまで積み重なってきたことを力として発揮できるように取り組んでいきます。 今月は冬ならではの遊びや製作を行っています。 寒さに負けず、楽しく過ごしていきます。	たけうま組  早くもたけうま組での生活が残すところ 3 カ月になりました。お泊り保育も終え改めて個々の力、クラスとしての力があるということがわかり、その力をしっかり発揮していけるように今後の生活や行事に取り組んでいけたらと思います。 1 月はまだまだ寒い日も続きますが、たくさんからだを動かしたり、たくさん外にも出たりし、寒さに負けないで楽しみたいと思います。	

※感染症の流行状況により予定が変更・中止される場合があります。



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(水)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。

11日は鏡開きです

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、松の内が開けたら今度は神様を送るため、1月11日に餅をいただきます。地方により日にちは異なりますが、神奈川県は11日です。

餅は日本の伝統的な食べ物です。小さな子どもに与える時は、食べる前に水分で喉を濡らして滑りを良くしたり、よく噛んで食べるように伝え、飲み込むまでそばで見守ることが大切です。雑煮やおしるこなど、色々な楽しい方で味わってみてください。



保育園では 9日(金) 午後のおやつに鏡開きです。

実際に飾っていた鏡餅は使わず、幼児はすいとんのように小麦粉を練ったものを、乳児はさつまいもを入れておしるこで鏡開きをしたいと思っています。



冬野菜を美味しく食べよう!!

◎ほうれん草 冬に栄養素が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。

鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高める
ビタミンAも豊富です。

◎小松菜

カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富です

◎白菜

貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。カリウムは体内の摂り過ぎた塩分などを体外に排出してくれる役割があります。冬の白菜は夏に比べると、とても甘味を感じることができます。

◎かぶ

消化酵素が多く含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

◎大根

かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪をひきやすい方は大根を色々な料理に使い、免疫アップを目指しましょう。

◎ねぎ

辛み成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

※ うどんの具・味噌汁・鍋の具にすることでしっかり食べられるのでお勧めです。



給食室から

1月は睦月(むつき)と言います。「仲睦まじく過ごす」という意味と、「始まる・元になる」という意味がある月です。

給食ではみんなのからだの元(源)となる栄養がたくさん摂れるように献立を考え、「うれしい・楽しい・美味しい」給食の時間が仲睦まじく過ごせる環境を整えていきたいと思います。

また、2月には早朝散歩・子育て講座を予定しています。
ご家庭での食のお悩みについて一緒に考える時間にしたいと思います。
ご参加のほど、よろしくお願いいたします。



ほけんだより 1月号

2026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！本格的な寒さがやってきました。気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。また、年末年始で生活リズムが乱れがちです。早寝早起きを見直して免疫機能を整え生き生き過ごしましょう。

しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。

しもやけ



●お湯で温める

しもやけの部分をもぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



あかぎれ



●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。

低温
やけどを
防ぐには

電気毛布は 寝る前 ON、寝るとき OFF

寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

湯たんぽは 体から離して

電気あんかや湯たんぽは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。

