

園長 佐々木 悦子 🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓  
 あけましておめでとうございます。年末年始休みは、ご家族で楽しく過ごせたでしょうか。これから本格的に寒くなっていきますので、引き続き感染症等に気をつけて保育を進めていきたいと思ひます。

さて、11月にろげっと保育園前園長の相馬先生と大阪大学名誉教授の杉田氏との共著「乳幼児の発達と睡眠」が出版されました。第1部の「乳幼児の生体リズムと睡眠」には乳幼児期における睡眠の発達や現代日本の睡眠事情が書かれています。また、第2部の「障害児の発達と睡眠」にはろげっと保育園の卒園児の事例が載っていて、ご家庭や保育園での取り組みの様子がよくわかります。乳幼児にとっては1日の半分近くの時間を占める睡眠。睡眠中に脳やからだを守り育てられていくことを再認識していくためにも、ぜひ多くの方にこの本を読んでいただきたいと思ひます。

話しは変わりますが、今月の半ばから5歳児を皮切りに各クラスの保育参観、懇談会が始まります。どのクラスも前回とは違う子どもたちの逞しさを感じていただけたらと思ひます。親子で一緒に楽しく遊びましょう。懇談会はクラスと個々の子どもの成長したところやさらなる課題を見出していく機会にもなります。数ヶ月後の進級を見据えて子どもたちのために大人ができることは何かを一緒に再確認していきましょう。

そして今年度残り3か月は複数の行事があることも関係しますが、毎年本当に早く時間が過ぎていくように感じます。私たちは、行事に追われることなく子どもたち一人一人の成長した姿を受け止めながら、今年度の残り少ない時を子どもたちと楽しく過ごしていきたいと思ひています。

# ムーミン保育園



## 2024年度 1月号

主任保育士 五瀬 慈紗 🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓🍓  
 新しい年の始まりです。日差しがあるとほかほかとしていますが、寒さが一段と厳しくなってきましたね。年末年始のお休みは天気に恵まれている事が多かったですね。保育園に来たサンタさんからのクリスマスプレゼントでは遊べましたか？昔ながらの伝承遊びは、からだ全体や手先、一緒に遊ぶ相手とのコミュニケーション（ことばの力）をたくさん使用し、試行錯誤考えながら遊ぶものが多いので、子どもの発達にはとても良いと言われていひます。是非、親子で向かい合いながらたくさん遊んでもらえると嬉しいでひす。保育園にもプレゼントをもらったので、みんなで楽しみたひと思ひます。

ちなみに、12月に行つたクリスマス会やお餅つきでのお話。保育園に来てくれたサンタさんは穏やかな雰囲気。べにふじ組はお礼のことばと共に握手を。あさぎ組は抱き着きながら、お礼のことばを言っていました。サングラス越しに優しさがでていたのでしょうかね♪

お餅つきでは、今年も3歳児以上の子ども達がお餅を搗いて鏡餅を作りました。子ども用の杵ではありましたが、重そう…。一生懸命降り下ろして「べったんこー！ほいさっさー！」と元気な掛け声も響きながら上手に、とても良い柔らかさのお餅ができました。

さて、1月から行事が盛りだくさん。まずは、保育参観・懇談会が5歳児より始まります。4月からの子どもの成長を、一緒に保育に参加していただきながら感じてもらひ、楽しく向かい合いながら美味しい給食と一緒に食べて頂けたらと思ひます。たくさんのご参加をお待ちしています！本年もどうぞ、よろしくお願ひいたします。

<b>1月の予定</b> 1日(水)～3日(金) 年始休園 13日(月) 成人の日 31日(金) 誕生日会	<b>1月・保育参観*</b> 14日(火) 5歳児 22日(水) 4歳児 31日(金) 3歳児	<b>2月の予定</b> 2歳児保育参観 早朝散歩・保護者学習会 建国記念日 1歳児保育参観 0歳児保育参観 天皇誕生日 振替休日 誕生日会
--	---	--

※感染症状況により予定が中止・変更される場合があります。

0歳児 ももはな	1歳児 やまぶき	2歳児 だいたい	3歳児 もえぎ	4歳児 べにふじ	5歳児 あさぎ
<p>寒さが一段と身に染みるこの季節。子どもたちは戸外でも室内でも積極的に遊んでいます。</p> <p>先月クリスマスのマラカスを作りました。高月齢の子どもたちが1cmほどの小さなビーズをつまんでペットボトルに入れる姿は真剣そのもの。「サンタさん！」と中に入れた小物の名前を言ったり、星形を見て「き～ら～き～ら～ひ～か～る♪」と歌ったりと、それぞれ楽しんで制作ができました。そして高月齢の子に作ってもらったマラカスを振って楽しむ低月齢の子どもたち。厳しい寒さが続きますが、室内でも楽しめる遊びをたくさん取り入れていきたいでひす。</p>	<p>あけましておめでとうございます。年末年始は、お子様とどの様に過ごされたでしょうか。子どもたちから、お話を聞くのが楽しみです。</p> <p>日に日に寒さが増すこの頃ですが、今月も戸外へ出て様々な道を歩いたり、広い所で走ったりしてたくさんからだを動かして楽しんでいきたいと思ひています。</p> <p>今学期も残すところあと3か月となりますね。一歩一歩と大きくなっていく子どもたちの姿を一日一日大切に見守っていきながら、一緒に楽しいことを思いっきり行ってきたいと思ひています。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。</p>	<p>新年あけましておめでとうございます。久々に子どもたちの元気いっばいな笑い声やたくさんのお話が出話聞こえてきて、嬉しい気持ちです。</p> <p>2025年最初は、クッキングや手伝いあそびなどの様々なあそびを楽しんでいこうと思ひます。子どもたちと色々な経験をして、たくさん話をする中で、会話を楽しんでいけたらと思ひています。</p> <p>ご家庭でも様々な手伝いあそびを親子で楽しんでいただきたいでひす。おすすめのクッキングなどがあれば、ぜひ担任に教えて下さい。よろしくお願ひします！</p>	<p>新年あけましておめでとうございます。皆様、お休みはいかがお過ごしでしたか。ムーミン保育園からのクリスマスプレゼントは使っていただけましたでしょうか。</p> <p>今年は長いお休みが続きましたね。子どもも大人も体調を崩しやすくなる時期ですので、無理なく過ごせるよう体調管理を徹底していきたくと思ひます！</p> <p>さて、もえぎ組も残すところ3か月となりました。自分の気持ちを上手にことばにして伝えられるようになってきた子どもたち。一日一日を大切に、大人も一緒に楽しんでいきたいと思ひます！</p>	<p>あけましておめでとうございます。年末年始のお休み、いかがお過ごしでしたか？年が明けてグッと冬らしくなりましたが、寒さなんて全く関係ないべにふじ組さん。元気いっばいの子どもたちと、今年はどこへあそびに出かけようかな？</p> <p>1月は保育参観、2月は節分、3月は成長を祝う会と卒園式、そして鷹取山リベンジ。あさぎ組に向かう3か月の間にまだまだ行事が盛りだくさんです。その一つ一つが子どもたちの成長の糧になると信じていひます。残り3か月も全力で駆け抜けますので、温かく見守って頂けると嬉しいでひす。</p>	<p>新年あけましておめでとうございます。保育生活も残すところあと3か月となりました。ここからはあつという間に過ぎてしまうと思うので、更に一日一日を大切に過ごしていきたく思ひます。</p> <p>さて、すぐに控えている行事は節分です。今月は節分に向けたたくさん話し合い、お互いの気持ちを理解して、あさぎ組がひとつとなっていくようにしたいと思ひます。そのためにたくさん対話を重ね、自分の気持ちを伝える勇氣、みんな話を聞いて考えて発言する力が出るよう、私たち大人で子どもたちの背中を押していきたいでひすね！</p>

# 1月給食だより

2024年度 ムーミン保育園



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『ばかり食べ』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いわれています。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・人参を入れ漬けておく。
- 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。年末年始はご家族でゆっくり過ごせましたでしょうか。もし年末年始で生活リズムが崩れてしまったのなら、食事を美味しく食べて元気なからだを作っていくところから始めてみましょう。寒さも厳しくなってきましたが、今年も栄養バランスのとれた美味しい給食作りに取り組んでいきたいと思っております!どうぞよろしくお願いいたします。



# ほけんだより 1月号



2025年1月  
ムーミン保育園

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。



## 健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り……とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

### 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！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。

