

2024年度 ろぜっと保育園



あけましておめでとうございます。

1月の予定

- 15日(水)…5歳児保育参観・懇談会
- 17日(金)・29日(水)…長子さんのリズム
- 22日(水)…4歳児保育参観・懇談会
- 28日(火)…不審者訓練(16:00~17:00 ごろ)
- 29日(水)…3歳児保育参観・懇談会
- ※1月より、岡愛利看護師が入職しました

園長 武谷真未

1月に入り寒さを感じ出したのか、やっと長袖・長ズボンを着るようになった娘ですが、やはり未だに上着は着てくれません(´▽`)年末から年明けはゆっくり過ごせましたでしょうか？長く休んでしまうと、働きたくなってしまいますね(笑)

子どもたちは、久しぶりに友達と会って喜ぶ子もいれば、「おうちがいい～」と泣いてしまう子もいましたが、また新たな気持ちで保育園生活が楽しめるよう、職員一同頑張りたいと思います。

主任 荒井 敬子

年末年始、皆様元気に過ごせたでしょうか。長い休みになり生活リズムを少し崩してしまったのが我が家の反省です。2025年も生活リズムを整えて、元気に過ごしていきたいですね。

1月からは保育参観・懇談会が始まります。子どもたちの1年の成長やご家庭の様子についても話せたらいいなと思っています。

子育て支援

今年度の交流保育、ランチ交流は2月までとなっております。予約は、1か月前より承っています。その他、イベントなどは3月まで行っていますので、ぜひご参加ください。



0歳児 たんぽぽ組

年末年始にかけて体調を崩す子が多かったのですが、たんぽぽ組の子どもたちは元気に過ごせましたね！

去年のクリスマス会では「きらきら星」を披露できました。サンタさんとの撮影では泣いてしまう子も…手に付けた鈴は気に入った様子でした。歌が好きなクラスなので色々な歌を覚えられたらと思います。

2月19日は2回目の保育参観・懇談会があります。お忙しい中とは思いますが、ぜひ参加をお願いいたします。子どもたちの成長した姿と一緒にご覧いただけたらと思います。

急なお知らせになりますが、12月いっぱいまで合摩が退職することになりました。それに伴い、1月から小野がクラス担任として入ることになりました。保護者のみなさまにはご心配をおかけすることとなりますが、よろしくをお願いいたします。

3歳児 ゆり組

もう2025年…今年度も残り3か月ですね。12月はクリスマスツリーを何度も見に行ったり、時期ならではの制作を楽しんだりしました。ハサミも上手になってきましたね！クリスマス会では『ほしいだけとほしいあたま』の劇遊びをやりました。役になりきって楽しむ子や緊張した様子の子など様々でした。3月の成長を祝う会ではなんの劇をやるかな～子どもたちと一緒に考えていこうと思います。

1月29日は保育参観・懇談会です。お忙しい中とは思いますが、ぜひ参加をお願いします。3歳児クラスになり、また違った姿が見せられたらいいなと思います！

1歳児 すみれ組

あつという間に新年を迎えて、どんどん時の流れが早くなっているように感じます…

12月はクリスマス会やバイキングがあったり、ツリーを見に行ったりとクリスマスを満喫することができました！クリスマス会で披露した「ジングルベル」はとっても上手に踊っていて可愛かったです♡今でも「ジングルベル流して！」という子もいて、ノリノリで踊ってくれます♪

2月12日は保育参観・懇談会があります。お忙しい中とは思いますが、ぜひご参加をお願いします。5月のときから更に成長した子どもたちの姿を見て頂ければと思います！

4歳児 ひまわり組

年末年始は盛大に体調を崩してしまいましたが、みなさんはいかがお過ごしでしたか？残り3か月、元気いっぱい過ごせるように日中はたくさん動いてよく食べて夜はしっかり眠って、健康なからだで過ごしていきたいですね…

12月のクリスマス会では「おおかみと7匹の子ヤギ」の劇遊びを披露しました。クラスでの劇ではどんな役でも楽しそうでした！面白そうな絵本を見つけたので、引き続きお話と自分が登場人物になりきる楽しさを、大人と一緒に感じていければと思います。

また、3月の山登りに向けて遠出散歩をたくさん計画しています。今月は野毛山方面の散歩を考えていて動物園、公園、図書館など楽しいところはいっぱいあるので、子どもたちと一緒に決めたいと思います。

2歳児 ぼたん組

12月のクリスマス会ではあわてんぼうのサンタクロースを鈴を振りながら大きな声で歌ったり、サンタが街にやってくるではダンスを踊ったりしました！練習から気合十分だったぼたん組のみんな。すぐに振りや歌詞を覚えて、お散歩中もずっと歌っているほどでした。本番は少し緊張した面持ちでしたが、元気に披露できました！体調不良でお休みの子が多かったのがちょっと残念でしたね。

1月はお正月遊びをたくさんしていきたいと思っています。凧揚げ、福笑い、こまなどなど。新しい遊びで子どもたちが楽しんでくれたらうれしいです。また、節分に向けて制作も考えています。こうやって日本の文化に少しずつ触れる機会を大切にしていきたいと思っています！

2月5日には2回目の保育参観・懇談会があります。どんなことをしようかなと思案中です。お忙しいとは思いますが、ぜひご参加ください。

5歳児 ばら組

12月はクリスマスリースを作ったり、クリスマス会に向けて劇の練習をしたりと、忙しい子どもたちでした。

自由遊びでは、廃材制作がまだまだ大流行中！新しい箱が来るとバーゲンセールのように人だかりができます。ロッカーがパンパンになるほど色々なものを作り楽しんでいるばら組です。

1月15日(水)は保育参観で恵方巻を作ろうと考えています。お知らせするのが遅くなり申し訳ありません。子どもたちと相談しながら、具材を決めたり、準備をしたりしていこうと思います。ご家庭でもお子さんと一緒に、なぜ恵方巻を食べるのか調べたり、恵方巻の具材について相談したりして頂けると嬉しいです。ご協力、よろしくお願いいたします。

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『ばっかり食べ』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

24日の給食はみんなわくわくクリスマスバイキングでした。からあげにポテト、ミニピザ、フルーツのせゼリーにミネストローネなどたくさん作りました。覚悟はしていましたが、給食室は時間に追われとにかく大変でした。でも、子どもたちの嬉しそうなお顔がたくさん見られて嬉しく思いました。

1月は七草粥に鏡開きなどの行事食があります。今年もいろいろな食育を通し、こどもたちの食への興味・意欲をUPできるように給食職員一同頑張りたいと思います。



ほけんだより 1月号

2025年 1月
ろぜっと保育園



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ね。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、かぜなんてこわくない！先月手洗い講習も行っているので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。

