

2025 年度 ろぜっと保育園 1月のおたより

1月の予定

8日(木)・22日(木)…長子さんリズム
14日(水)…5歳児保育参観・懇談会
21日(水)…4歳児保育参観・懇談会
28日(水)…3歳児保育参観・懇談会
※職員体制の変更について

1月より、5歳児クラスの村上看護師が産休に入りました。そのため職員の体制が変更となり、0歳児クラスの小野澤保育士が1歳児クラスへ異動、1歳児クラスの増田看護師が5歳児クラス異動となります。年度途中の変更となりますが、よろしくお願いいたします。



明けまして
おめでとうございます

1/30(金)は誕生日会です！

園長 武谷 真未

年末にインフルエンザが流行りましたが、年明けからは元気に登園してくる子ども達をみて、ホッとしています。まだまだ感染症が流行る時期なので、親子で早寝・早起きを習慣にして、風邪に負けない健康なからだを手に入れましょう。

主任 荒井 敬子

年末・年始は元気に過ごせたでしょうか？我が家は、野球に終わり、野球に始まり…の休みでした。親子野球で筋肉痛になり、身体の衰えを感じています。もっと運動しようと思います。1月からは、各クラスの保育参観・懇談会が始まります。前半の保育参加とはまた違った姿があるかと思っています。お忙しいと思いますが、ぜひご参加ください。

子育て支援

当園のあそびっこひろばを今年もどうぞよろしく願いいたします。西区の公園で遊ぶのイベントは終了しましたが、あそびっこひろばでは22日(木)に浜松町公園で遊びイベントがありますので、きょうだい児の方、ぜひ遊びに来てください。

0歳児 たんぽぽ組

連休明けも笑顔いっぱい全員集合！2026年も元気な声であふれるたんぽぽ組のスタートでした。先月のクリスマス会では、手作りの帽子とマラカスを持って『きらきら星』をうたいました。たくさんの方の前でも泣くことなく、可愛い姿を披露できました。

おしゃべりも段々と上手になって「ちょうだい」「かして」「どうぞ」などのやりとりを大人と一緒に楽しんでいます。2語文が出始める子もいて「おかわりちょうだい」「電車行っちゃったねえ」とおしゃべりが楽しい毎日です。

お散歩では遊具よりも散策を楽しむ姿が増えてきました。鳩を追いかけて公園の中を黙々と歩いたり、木の実や葉っぱを見つけてみんなに見せに行ったり、でこぼこした場所や段差のある場所も楽しんでいきます。1月も寒さに負けずたくさんからだを動かしていきたいと思います。

3歳児 ゆり組

お休み明けは、お正月の話で盛り上がっていました。経験したことをわかりやすく話してくれるようになり、成長が感じられました。

12月のクリスマス会では「ねずみくんのクリスマス」という絵本を題材にした劇(お話遊び)を披露しました。「ワッハッハッハ！ちいさいちいさい！」という台詞を大きな声で言えました。成長を祝う会に向けてさらにお話遊びを楽しんでいこうと思います。

1月は鬼ごっこなど、たくさんからだを動かして遊んでいこうと思います！1月28日の保育参観も親子で楽しめる運動遊びと手先遊びを紹介する予定です。ぜひご参加頂けると幸いです。

1歳児 すみれ組

今年は9連休という長いお休みでしたね。久しぶりに会ったみんなはおしゃべりが上達してととてもびっくりしました！

12月のクリスマス会ではダンスを披露しました♪緊張気味でしたが、上手に踊ることができました！とても可愛らしかったです。サンタさんが登場するとちょっとびっくり…！集合写真では微かな隙間ができていました(笑)

1月に入り、折り紙で作ったコマを回してみたり福笑いをやってみたり…とお正月遊びに挑戦しました！福笑いはユニークな顔ができあがったので楽しみにしてください。

1月から、新しいお友達と担任を迎えたりすみれ組。まだ始まって数日ですが、だんだんと打ち解けてきました！あと3ヶ月よろしく願いいたします。

4歳児 ひまわり組

新年はいかがお過ごしでしたか。遠くにお泊りに行ったり雪を堪能したりゆったり過ごしたそうで、元気なみんなと会うことでよかったです！

12月のクリスマス会では10月頃から子どもの間で盛り上がっていた「オキクルミと悪魔」を演じました。毎回役を変えながら楽しみ、歌も演技もどんどん上手になって、本番は少し声が小さくなることもありながら最後まで演じ切っていました。他クラスの職員から「カッコよかったよ」と言われ、とっても嬉しそうにしていました。3月には成長を祝う会がありますが、ひまわり組みんなで素敵に演じられるお話を一緒に探していきたいです。

1月21日には最後の保育参観では、親子で一緒に楽しめる制作やごっこ遊びなどを考えているので、ぜひご参加ください！

2歳児 ばたん組

今年度も残り3ヶ月ですね！12月はクリスマス会に向けて「ジングルベルとあわてんぼうのサンタクロース」の練習を毎日やっていたので歌を覚えるのが早くて、ピアノが間違えてもしっかり歌える子どもたちでした！本番は練習より上手に歌え「上手！可愛い！」の声をたくさんもらいました。サンタにも会えて、「怖くなかった、タッチしたよ」と嬉しそうでした。

最近、散歩でお友達と手を繋いで歩く練習を始めてみました！今は近場ですが、少しずつ距離を伸ばしていきたいと思っています。

来月は保育参観があります。詳しくは後日お知らせします。

5歳児 ばら組

12月はクリスマスツリーを制作したり、クリスマス会に向けて劇練習となんだか大忙しなばら組でした。劇では「バルバルさん」をやりました、子どもが自分の役をイメージしながら紙袋でカツラを作りました。練習ではなかなか覚えられなかった台詞もしっかりと覚え大きな声で発表することができました。

1月14日には保育参観で恵方巻をつくろうと思っています。子どもたちと恵方巻ってどんな食べ物だろう、中に何が入っているかなとみんなで考えました。参観で作る恵方巻に何を入れるかもクラスで考える予定です。ばら部屋に保育参観出欠表を掲示してありますので1月6日までに記入をよろしくお願いいたします。



給食だより 1 月



* 冬野菜をたくさん食べよう！



季節の旬野菜は、その時期の身体にいい効果をもたらしてくれる栄養がたくさん含まれています。

夏野菜は主にほてった身体を平常に戻すように体温を下げる効果があるのに対して、冬野菜には身体を温める効果があり、白菜や小松菜、ほうれん草、ねぎ、大根、ニラなどがあります。小松菜、ほうれん草のほか、捨ててしまいがちな大根やかぶの葉などはカルシウムが豊富！さらに冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンA、抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。

色々な料理で冬野菜を楽しむ事が出来ますが、野菜をたっぷりとれて身体を温めてくれる「鍋料理」がおすすめ！煮汁ごと食べるので水溶性の栄養素も摂れます。みんなで鍋をつつく食卓もいいですね。

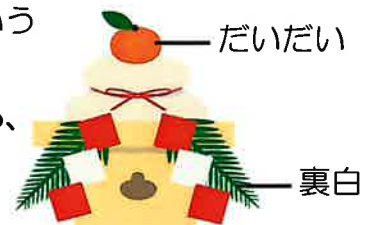


* 鏡餅の云われ

鏡もちをお供えする風習は、室町時代から始まったと言われています。鏡もちは新年の神様である「年神様」をお迎えしたときのお供え物で、飾りの全てに意味があります。

2 段の丸もちは太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。もちの上にのせる橙は家が代々栄えるように。

両側に配する裏白（うらじろ）は、古い葉が落ちずに新しい葉が出てくる、生命力と長寿の象徴など、それぞれの意味は、とても縁起がよくてポジティブです。



お餅は日本の伝統的なおいしい食べ物です。噛まないで飲み込んでしまうとのどに詰まらせる可能性が高い食べ物でもあります。保育園では、お餅は3、4、5 歳児クラスに指先くらいのサイズで提供をしています。子どものそしゃく力を考慮して食べ方や与え方に注意して食べさせるようにしましょう。



* 今月のレシピ 高野飯 お米 2 合分

鶏ひき肉 50g 人参 1/3 本 高野豆腐 2 枚 油 小さじ 2 砂糖 大さじ 1
醤油 大さじ 1.5 酒 小さじ 1 水 80ml

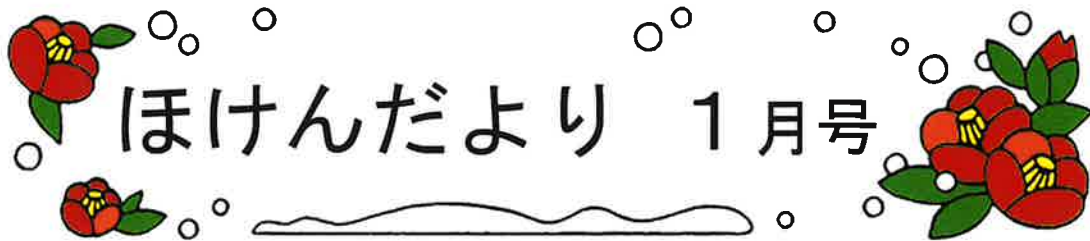
- ① 米 2 合を研いで、醤油 小さじ 1/2、酒 小さじ 1 を先に入れて、目盛まで水をいれ炊飯する。
- ② 高野豆腐はおろし金ですりおろすか、ぬるま湯でもどし、水気をしぼりみじん切りにする。
- ③ 人参もみじん切りにする。
- ④ 油を熱し、鶏ひき肉、人参を炒め、②の高野豆腐と調味料、水を加えて煮る。
- ⑤ 炊きあがった御飯に、④をのせて完成です。



「畑の肉」と言われる大豆の成分を抽出・濃縮した高野豆腐は、豊富な栄養素を含んでいます。高野豆腐に含まれる栄養の半分以上が植物性たんぱく質です。さらには美容や健康維持に必要なカルシウムや鉄分も豊富に含まれています。

給食室から

新年あけましておめでとうございます。一年の計は元旦にあり、一日の計は朝にありといひます。今年も一年元気に過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を心がけましょう。子どもたちの成長と健康のために、安全で美味しい給食を提供できるよう給食職員一同精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。



ほけんだより 1月号

2026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！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。



●お湯で温める

しもやけの部分をめるま湯につけて、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、乾いたものに替えましょう。



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。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。

