

<1月の予定>

1	月	元日・休園日	17	水	英語指導
2	火	休園日	18	木	
3	水	休園日	19	金	引き渡し訓練
4	木		20	土	第5回発表会
5	金		21	日	
6	土		22	月	清掃活動
7	日		23	火	体操指導・プチ体操
8	月	成人の日	24	水	英語指導
9	火	体操指導	25	木	避難訓練
10	水	英語指導	26	金	
11	木	凧揚げ・鏡開き	27	土	
12	金		28	日	
13	土		29	月	誕生日会
14	日		30	火	体操指導
15	月	音楽指導	31	水	英語指導
16	火	体操指導			

**新しい年を迎えて**  
あけましておめでとうございます。  
新しい一年が子どもたちと保護者の皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。  
昨年の大根植えは天候不順で二度にわたり植え替えました。保育部のご家庭には遅くなりましたが一回目は違い大きな大根をお渡しできホッとしました。子どもたちは大根の抜き方は、「横に揺らして大根と葉っぱをつかんで上にすぽっとだね」という言葉を覚えていて上手に収穫できました。年齢に応じて自然との触れ合いが上手になってきたことが嬉しく思えます。子どもたちの野菜づくりで得られるものは散歩の途中などに畑に立ち寄ることで「観察力がつきます」。季節に応じて昆虫や土中の微生物などの循環で土いじりの際いっばい虫などが発見でき自然の生態系を学べます。野菜の水やり等を通して「責任感が身につきます」。今日の給食はみんなが収穫してくれたサツマイモ・サツマイモのツル。大根を干して煮たもの。など声をかけ説明することで食に関する指導に結びつけます。ご家庭でも多くの野菜が食卓に上がっていますので関心を高めていただきたいと思います。

# あおぞら保育園

令和6年1月4日  
第47号  
発行者：榎本 千尋  
あおぞら保育園

2月の主な予定

- 2日 豆まき集会・保育士体験
- 3日 幼稚部保護者会
- 10日 保育部保護者会
- 17日 子育て講座(制作)
- 19日 避難訓練
- 22日 音楽指導
- 26日 誕生日会



**○子育て講座(12月9日・16日)**  
今年度も「就学に向けて」の子育て講座を行いました。今年度は2回行う事が出来て、就学に向けた悩みや不安などをグループに別れて話し合い、保護者同士で共有することが出来ました。園長先生や先生方の話しを聞き就学に向けて参考になりましたというお声を頂き、今年度は20組のご家庭に参加していただきました。



**○大根掘り(12月7日)**  
みんなで種まきをした大根が立派に育ちました。保育部は、保育者と一緒「よいしょ」と掛け声をかけながら抜き、幼稚部は大根が抜けると「抜けたよ」「大きいよ」と大喜びでした。  
大根や土の匂いを嗅いだり、土に触れたり、大根堀りを通して自然に触れることが出来ました。

## 園目標

礼儀正しくけじめのある子  
仲間と共に育ちあう心豊かな子  
目標に向かってがんばる子

**○クリスマス会(12月22日)**  
今年度もあおぞら保育園に鈴の音を鳴らしながらサンタさんが遊びに来てくれました。「サンタさんの好きな食べ物は」「どこに住んでいるの」などみんなが知りたいことを質問したり、ピアノとサンタさんの弾くギターに合わせて歌を歌ったりしました。サンタさんとの記念写真では、少し恥ずかしそうにしている子、興奮気味の子などたくさん表情が見られ、とても楽しいクリスマス会となりました。



4歳児 あじさい組



2歳児 ちゅーりっぷ組



0歳児 こでまり組



5歳児 ひまわり組



3歳児 なでしこ組



1歳児 つくし組

こでまり組

<今月の目標>

- ・発表会に参加し雰囲気を楽しむ
- ・身近な自然やものに興味をもつ

<クラスの活動>

- ・合奏や踊りに楽しく参加する
- ・保育者と一緒に散歩を楽しむ

つくし組

<今月の目標>

- ・友だちと発表会に向けて楽しく取り組む
- ・冬の自然に触れ元気に遊ぶ

<クラスの活動>

- ・保育者や友だちと一緒に遊戯を楽しむ
- ・寒さに負けず元気に外遊びで体を動かす

ちゅーりっぷ組

<今月の目標>

- ・発表会に向けて友だちと楽しみ集中して取り組む
- ・集団遊びを通して、友だちとの関わりを楽しむ

<クラスの活動>

- ・友達と力を合わせて合奏や遊戯を楽しむ
- ・ごっこ遊びやお正月遊びを楽しむ

なでしこ組

<今月の目標>

- ・発表会の練習を友だちと合わせながら行う
- ・自分の思いや考えを友だちに伝える

<クラスの活動>

- ・踊り、歌を楽しみながら練習していく
- ・ごっこ遊びをして思いを伝え、友だちの思いに耳をかたむける

あじさい組

<今月の目標>

- ・演奏や演技などを通して様々な表現をする
- ・生活の流れに見通しをもって自ら行動する

<クラスの活動>

- ・劇の台詞や踊りなど、自分なりに表現を考え、楽しんで行う
- ・友だちと次の活動を教え合う

ひまわり組

<今月の目標>

- ・相手と動きや音を合わせて発表会を頑張る
- ・友だちと一緒にルールを工夫して遊びを楽しむ

<クラスの活動>

- ・合奏や踊りで一緒に合わせて楽しむ
- ・友だちや保育者と一緒に遊びを考え、意見を出しあって遊びを進める

お知らせ

○引き取り訓練について

1月19日(金)に大きな災害が起きた事を想定した引き取り訓練を実施いたします。ホームページや配信メールで連絡をしたうえで園児の引き取りを行う必要があります。引き取り訓練は2回目となりますのでご協力よろしくお祈りいたします。詳細につきましては手紙を配布いたします。

○衣服の記名について

登園時に、ジャンパー・手袋・マフラー等を着用する場合には、必ず分かる所に一つずつ記名をお願いいたします。なお、現在保育園に置いてある着替えの予備等の記名の確認も合わせてお願いいたします。

○寄付物について

新学期となりました。保育部ティッシュ箱2箱、幼稚部は1箱の寄付をお願いします。記名をして各担任にお渡し下さい。

○第5回発表会について

1月20日(土)第5回発表会を開催します。開始時刻やプログラム、座席等詳しいことは手紙を配布しますのでよろしくお祈りいたします。

○保育所等の利用継続に関わる書類の提出について

年末に配布いたしました継続についての書類の方は、1月26日(金)までの締め切りになりますので提出をよろしくお祈りいたします。

今年も姉妹園の草加なかよし保育園から鏡餅をいただきました。1月11日に鏡開きを行う予定です。楽しみにしててください。



HAPPY BIRTHDAY

1月生まれのお友だち、お誕生日おめでとう!

ちゅーりっぷ組	むらやま かいりくん	19日
あじさい組	そが ゆづきさん	21日
	たむら けんしろうさん	21日

○あじさい組の様子

あじさい組では、発表会に向けての練習を毎日一生懸命頑張っています。和太鼓では、なかなかそろわなかった動きも、今では音楽を聞きながらみんなで合わせる事が出来るようになりました。踊りや歌が大好きな子どもたちは遊戯やオペレッタの練習にも意欲的に取り組んでいます。また制作では、折り紙の角と角を丁寧に折り合わせて、作品のイメージを膨らませながら友達と会話を楽しみ、絵を描いています。遊ぶ時は思い切り遊び、集中する時は一生懸命頑張る集中できています。



給食だより

～牛乳は栄養の宝庫～

毎日おやつに牛乳を提供していますが、今回は牛乳の栄養についてご紹介します。

牛乳に含まれる栄養素といえばカルシウムというイメージの人が多いと思いますが、カルシウムだけではなく、準完全栄養食品といわれるほどのさまざまな栄養素が含まれています。また、食生活の洋風化により日本人はカルシウム不足とされています。成長が著しい幼少期にカルシウムを手軽にとれる牛乳をたくさん飲んでほしいです。



- ① カルシウム…人体に最も多く含まれるミネラルであり、骨や歯を形成する大切な栄養素です。不足すると骨粗しょう症になったり歯がもろくなってしまう可能性があります。また、カルシウムは体内で作ることができないので食品から摂取する必要があります。
- ② たんぱく質…たんぱく質は血液や皮膚、筋肉、内臓などを構成するための栄養素です。
- ③ ビタミンA…牛乳に含まれるビタミンAの主要な成分であるレチノールには、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりするはたらきが期待できます。
- ④ ビタミンB2…皮膚や粘膜の代謝に関与する成分です。ビタミンB2によって皮膚や粘膜の代謝が行われると皮膚や粘膜が正常な状態に保たれます。そのため、免疫力を保つことができます。

～給食レシピ紹介「豆腐ナゲット」～

今月食べ進みがとても良かったメニューです。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

<材料> 子ども2人分

- ・鶏ひき肉 70g
- ・絹ごし豆腐 50g
- ・片栗粉 6g(小1)
- ・マヨネーズ 2.5g(小2/1強)
- ・コンソメ 0.6g(小5/1)
- ・食塩 0.2g(少々)
- ・揚げ油 適量
- ・ケチャップ 適量

<作り方>

- ② 豆腐は水切りをしておく
- ③ 鶏ひき肉・豆腐、片栗粉、調味料を混ぜ合わせ粘りが出るまで混ぜる
- ④ フライパンに多めの油を敷き、スプーンなどで落とし入れる
- ⑤ 転がしながら両面を揚げ焼きする
- ⑥ 器に盛り付けてケチャップを添える



ほけんだより

鼻のかみ方

鼻水の色を見てみよう

・透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です

・黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けます



まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえます



鼻をつまむように拭き取り、ゴミ箱に捨てます。捨てる時はビニール袋に入れて捨てることでウイルスの飛散防止になります



子どもの皮膚を乾燥から守りましょう

ポイント①

お湯の温度は 38℃～40℃くらいにしましょう。

体が温まりすぎると皮膚の潤いがなくなりやすくなります。また寝る前に熱いお風呂に入ると、湯冷めしやすく、寝つきも悪くなります

ポイント②

体はやさしく洗いましょう。

体をゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまうため、やわらかいタオルで優しく洗いましょう

ポイント③

保湿しましょう。

保湿剤を子どもの身体につけてから広げるのではなく、まず温めた大人の手に保湿剤を少量だして、少し温めるから塗ることで、子どもは冷たさを感じにくく、ムラなく塗れます