



なかよしだより

草加なかよし保育園
園だより 1月号
令和7年1月6日
第193号



新年あけましておめでとうございます。子どもたちが久しぶりに登園すると、「お正月楽しかった。」「お餅をいっぱい食べたよ。」と年末年始のご家庭でお話をたくさん聞かせてくれました。

年末に受付で仕事をしていると、保護者と共にご挨拶にきてくれたお友達がいました。「今年も一年ありがとうございました。良いお年をお迎えください。」って言うのよ。と、先に保護者がご挨拶をしてくれて、それに続いて子どもが挨拶してくれました。子どもにとって大人は、見本となります。挨拶は、どんな社会でも必要不可欠です。保育園での最終目標に挨拶は、自らできるようにしたいと考えています。目と目を合わせて、気持ちの良い挨拶が出来るように手本になりたいものです。今年も元気いっぱい健やかに育めるよう職員一同頑張ります。ご理解・ご協力のほど、宜しくお願いいたします。 園長 梶 直美



12月23日(月)に子ども達が楽しみにしていたクリスマス会を行い、サンタさんやトナカイ、クッキーマンが遊びに来てくれました。質問コーナーでは、ライオン組のお友達が代表で質問をし、たくさんの質問に答えてもらいました。ダンスを披露したり、先生達のハンドベル演奏を聞いたりして楽しい時間を過ごすことができました。サンタさんにプレゼントをもらいしっかりお礼を言うことができました。サンタさん達と別れた後はプレゼント釣りやボーリングのゲームを行い、クリスマス会を1日存分に楽しみました。



★お餅つき★

12月26日(木)に保護者ボランティアの方にご協力をいただき、お餅つきを行いました。蒸しあがったもち米を一口食べてみると「いつものご飯より硬い!」「噛んでるとお餅になるよ」などいつものお米との違いを発見し、嬉しそうにしていました。保護者ボランティアのお父さん、お母さんと一緒に杵を持ち上げ、力強く叩いていました。保育部のお友達は手作りの臼と杵を使って餅つきの体験をしました。



1月				お知らせ
日付	曜日	行事等	持ち物	
1日	水	休園(元日)		★発表会写真撮影日について 1月15日(水)は9時から衣装を着て発表会の写真撮影を予定しております。本番同様の髪型・服装で登園して頂きますよう、ご協力をお願いいたします。写真撮影は15日(水)のみです。体調を整えてご参加ください。
2日	木	休園		
3日	金	休園		
4日	土			★引き取り訓練について 1月24日(金)に非常時に備え引き取り訓練を実施します。各クラス時間内での引き取りにご協力ください。詳しい内容、時間等については別紙お便りをご参照ください。
5日	日	休園		
6日	月	正月遊び・個別面談週間・身体測定週間		★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致します。保育部のお友達は、自分で管理することも難しいので、靴下等にも大きくはっきりと記名をお願いいたします。
7日	火	英語指導(2歳児クラス・幼稚部) 七草		
8日	水			★次年度保育継続書類について 次年度の保育継続書類は不足書類等確認いたしますので、1月31日までに保育園への提出にご協力ください。その際は園長又は事務職員に手渡しをお願いいたします。
9日	木	音楽指導(幼稚部)		
10日	金	鏡開き・クラス交流		ポラスグループおえかきコンクール受賞 ☆奨励賞☆ イルカ組 1名 パンダ組 3名 キリン組 4名 ライオン組 3名 ☆優良賞☆ キリン組 1名 おめでとうございます♪
11日	土			
12日	日	休園		★上履きの寄付について ご家庭にサイズが小さくなった上履き等ありましたらご寄付をお願いいたします。  保護者様からバウンサー、絵本やおもちゃの寄付をいただきました。大切に使用させていただきます。ありがとうございました。 
13日	月	休園(成人の日)		
14日	火	英語指導(2歳児クラス・幼稚部) プチ体操教室(1・2歳児クラス)		
15日	水	発表会衣装前撮り ライオン卒園写真撮り		
16日	木	保護者発表会練習 17:00		
17日	金	体操指導(幼稚部)		
18日	土			
19日	日	休園		
20日	月			
21日	火	英語指導(2歳児クラス・幼稚部)		
22日	水			
23日	木			
24日	金	体操指導(幼稚部)・引き取り訓練 15:30~ 発表会保護者練習中央公民館 18:00		
25日	土	発表会:中央公民館 集合 9:15		
26日	日	休園		
27日	月			
28日	火	あたま洗い講座 16:30	2月分集金日 7:00~10:00	
29日	水	清掃活動	2月分集金日 7:00~10:00	
30日	木	誕生日会・避難訓練		
31日	金	体操指導(幼稚部)		

2月の主な行事

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 3日(月) 豆まき会 | 12日(水) マラソン大会 |
| 5日(水) 食育活動 | 17日~25日 作品展週間・保護者会 |
| 6日(木) じゃがいも植え付け | 26日(水) 進級写真撮影 |
| 8日(土) 園庭開放 | 27日(木) 誕生日会 |

ほけんだより



「あけましておめでとうございます」新しい年も子ども達の元気な笑顔が集まり、うれしい気持ちでいっぱいです。今年もたくさんの出会いや発見、感動が子ども達を待っています。より豊かで充実した園生活になりますように、今年も皆様の健やかな健康を応援しています。



休み中についてしまった「寝坊グセ」は早めになおしましょう より良い睡眠のためのポイント

幼児期の子どもにとって睡眠は脳の発達（特に記憶、神経系の発達）や情緒の安定（ホルモンバランスの変化）を促し、日中の活動の質を高め、身体の発達を促す重要なものです。睡眠不足や睡眠の質が悪いと、成長の遅れや食欲不振、注意や集中力の低下、眠気、易疲労などをもたらします。子どもの場合、眠気を上手く意識できず、イライラや多動・衝動行為などとして見られることも少なくありません。また睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されています。

- ★ 保護者の睡眠習慣が子どもの睡眠習慣に影響します。同じ部屋で寝ている場合は注意しましょう。
- ★ 寝床につく前は、明るい光を浴びないように注意しましょう。
- ★ 情報通信機器の使用を開始する年齢や子どもの生活の中で位置づけを考えましょう。
(まず保護者自身の情報通信機器の使用状況をチェックしましょう)
- ★ 必要以上の長い昼寝は夜の睡眠を妨げるので注意が必要です。
【目安】1～2歳児：1時間半～2時間半 (必要に応じて) 3歳児：1時間以内 4・5歳児：20～30分
- ★ 就学が近づいたら学校のスケジュールに合わせて調節していきましょう。
- ★ 睡眠中の異常など気になる症状があれば、かかりつけ医や必要に応じて専門家に相談しましょう。



インフルエンザに気を付けよう

登園には医師記入の「意見書」が必要になります。

高熱、咽頭痛、頭痛、関節痛、嘔吐、下痢、中耳炎、痙攣など症状はさまざまです。倦怠感が強いいきなり高熱がでたらインフルエンザを疑いましょう。夜間の急な発熱の際は、解熱剤をむやみに使わず落ち着いているようなら、まめな水分補給と症状に合ったケアで様子を見ましょう。

翌日も熱が下がらない場合は受診をしましょう。受診結果については園へご連絡ください。

(注意) 発熱直後は、ウイルス量が十分に増えていない場合があり、感染していても、迅速検査で陰性となる可能性があります。確実なのは発熱して24時間経った時点です。



発症し5日を過ぎて、且つ熱が下がってから3日を過ぎるまでは園はお休みします。



肌荒れ予防に心がけよう



生後2ヶ月から思春期を迎える子どもは、水分蒸発を防ぐ皮脂膜が形成しておらず、水分は絶えず逃げています。特に子どもの薄い皮膚は傷つきやすくなり、保湿機能も未熟なため乾燥すると痒くなります。肌に水分や脂質を含んだクリームを使用し、子どもの肌を守ってあげましょう。

- ★ 皮膚の汚れ、洗濯後の洗剤や柔軟剤の残り、衣服のタグや素材なども湿疹や痒みを誘発する原因となります。
- ★ 熱すぎのお湯は痒みを助長します。温かめのお湯に入浴剤を入れて保湿に心がけましょう。
- ★ 爪は短めに、端や先端は平にして、万一掻いた際に傷にならないように爪の手入れはしておきましょう。
- ★ 痒みがひどい場合や掻きむしってしまい傷になってしまった場合は症状に合った軟膏を処方してもらいましょう。

給食だより

大根掘り

9月に種をまいた大根を収穫しました。大根を抜くときにスポッと抜けた子や引っ張ってもなかなか抜けなく、「土を掘っても抜けないよ」と苦戦しながらも頑張る姿が見られました。

収穫した大根をお家でどんなメニューにして食べたのかを教えてくれるお友達もいました。給食では大根サラダや味噌汁に入れ、美味しく食べました。



クリスマスメニュー



12月23日(月)にクリスマスメニューを提供しました。給食では、ハンバーグにケチャップでトナカイの顔を描いて、角をプレッツェルで表現しました。サラダは、クリスマスツリーをイメージしたポテサラツリーを作りました。

おやつは、クリスマスパフェを全園児で作りました。フルーツやコーンフレークなどのトッピングと星形のクッキーをのせて可愛くしました。みんな楽しそうに飾りつけを行い、最後に先生とホイップクリームを絞って完成させました。



～ 給食レシピ「手作りふりかけ」～

＜材料＞ こども5人分

- ・大根の葉
- ・こまつな
- ・かつお節
- ・ごま油
- ・しょうゆ
- ・酒

＜作り方＞

- ①葉物は千切りにする
- ②かつお節をフライパンで炒る
- ③フライパンにごま油を敷き葉物を炒める。
なじんだら酒を回し入れて水分を飛ばすように炒める。
- ④しょうゆを加えさらに炒めて水分を飛ばす。



～ 食事で免疫力・体力UP! ～

インフルエンザなどの感染症が流行する季節になりました。夏に比べて水分を摂る量が減り、気付かぬうちに水分が失われています。こまめに飲んだり、温めて飲むことで水分量が増え、免疫力も高まります。また、しょうがや味噌などの発酵食品、冬に旬を迎える根菜類は体を温める効果や回復力を高めるビタミンが豊富です。鍋やスープがとておいしい季節です。給食でもこれらの食材を取り入れ、ウイルスに負けない体を作っていきます。

