



1月の園だより

新春の候、明けましておめでとうございます。本年も子どもたち一人ひとりに愛情をもって関わり、それぞれの育ちを理解しながら取り組んでいきたいと思えます。

さて、1月6日（月）に志賀学園・松涛会の職員で令和7年の顔合わせを行いました。令和7年の教育・保育方針は「こどもたちのあそびを深める保育をしよう」です。子どもたちも1学期、2学期とたくさんの経験を積み重ねてきたこともあり、あそびの中で工夫が見られてきています。その中で先生も一緒にあそびに関わることで気持ちの共有だけでなく、子どもたちが今何に興味を持ち、どんな姿が見られているのかを知り、子どもたちのあそびがより広がっていくきっかけ作りができるよう本年も職員一同全力で保育して参ります。

今月は、1月ということもあり、お正月の行事についてお伝えさせていただきます。

まず三日とろろです。とろろは縁起のいいもので食べると1年を健康に過ごせると考えられてきました。また、当時1月3日は不浄日で縁起の良くない日とされており、とろろを食べて身を清めるという目的があったようです。とろろには整腸作用もあって体にも優しいのでそういった面でお正月で疲れた胃を労わるという意味もあります。また、相双地区を中心に浜通りでは悪いものが来ないように厄除けて玄関に撒いたり、塗ったりする風習も存在したようです。

次に七草粥です。七草粥は、毎年1月7日（人日の節句）に春の七草を入れて食べるお粥のことです。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。そのためこれを食べることで、1年の無病息災を祈るようになったのです。この習慣は江戸時代から始まったようです。七草は地域によって異なることもありますが、一般的にセリ、ナズナ（ペンペン草）、ゴギョウ（母子草）、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）を指します。おせち料理が続き、正月疲れが出始めた胃腸を労り、回復させるにはちょうどよい食べ物です。青菜の不足しがちな冬場の栄養補給も行うという目的もあったようです。こども園でも7日に七草ごはんとして行事食を提供しました。

最後に鏡開きです。鏡開きは毎年、松の内が明けてから、1月11日に行います。鏡餅を開いて歳神さまの恩恵をいただき、力を授かることです。歳神さまの依り代であったお餅に刃物を向けるのは縁起が悪いことから「切る」、「割る」とは言わずに「開く」という表現が使われるようになりました。

更に日数が経過し、固くなった鏡餅を食べることで歯固めと言って、丈夫な歯で長生きしようという意味もあります。こうした日本古来より行われている行事を伝え、継承していくことも日本の文化を知ることにつながります。是非、ご家庭でもお子さんとの会話の中でお正月の行事に触れてみてください。

「小学校入学に向けて」

文部科学省は、5歳児から小学校1年生の2年間を「生涯にわたる学びや生活の基盤をつくるために重要な時期」として、「架け橋期」と呼んでいます。そして、「幼保小の架け橋プログラム」の実施に向けて、さまざまな施策を進めるなど、幼保小の接続がますます重要視されてきています。

5歳児（さくら組）は、まさに「架け橋期」に当たります。5歳児の子どもたちは園生活の中で、たくさんのことを経験し、成長してきました。園でのさまざまな子どもたちの育ちが、小学校入学後も切れ目なく、滑らかに続くよう、こども園として就学に向けた支援に力を入れています。

本園では、夏井小学校に4月に運動会の様子を見学に行ったり、7月には就学に興味を持ち始めたさくら組さんと一緒に授業の様子を見学したりと子どもたちに小学校での生活を体験してもらうことで見通しが持てるようにしています。

また、小学校に訪問するだけでなく、小学生をこども園に招待してドッジボールを一緒に楽しむなど交流を多く持つことで子どもたち自身が就学に対して不安を持たないようにしています。

卒園期のさくら組さんは、今までの遊びや生活の基盤から、さまざまなことに工夫や挑戦をする姿が多く見られます。お友だちと協力し合っ、お互いに励まし合う姿が多々ある中で、思うようにいかないことで感情が大きく揺れても、お友だちと共感し、お互いに知恵を出し合い、助けたり、助けられたりしながら、更に成長していく姿が見られるようになります。こども園としても、子どもたち一人ひとり丁寧に寄り添いながら関わっていききたいと思えます。保護者の皆様も就学に向けてご心配なことがありましたら遠慮なく職員に相談してください。



おしらせ

茶話会について

今回の茶話会は1月21日(火)、10時30分～12時までカルチャー1にて行います。臨床心理士の有賀先生をお迎えして行います。参加される方は、1月20日(月)までに担任にお知らせください。みなさんのご参加、お待ちしております。

凧作りについて(さくら・すみれ・ばら・もも組)

お正月遊びを楽しむ中で、凧作りを行います。さくら・すみれ組は市販の凧を購入して制作します。凧教材代として、一人200円を集金します。本日、集金袋を配布しましたので、1月15日(水)までにおつりのないよう提出してください。

※ばら・もも組は、画用紙やビニール袋を利用して制作しますので、集金はありません。

なわとび大会について(さくら・すみれ組)

さくら組・すみれ組のみ、なわとび大会を行います。ご家庭でもなわとびに挑戦してみましよう。尚、園でもあそびの中で取り組みますので、なわの長さを調節し、なわとびにフルネームで名前を記入して1月10日(金)までにお持ちください。

役員会について

3学期の役員会を1月21日(火)の10時からホールにて行います。

さくら組・ちゅうりっぷ組の奉仕作業・クラス懇談会について

2月1日(土)9時～10時まで、さくら組・ちゅうりっぷ組の奉仕作業を予定しています。終了後、10時～10時30分までクラス懇談会(さくら組は就学に向けてのお話)を行います。さくら組・ちゅうりっぷ組の保護者の皆様、ご協力よろしくお願ひ致します。

ドリームコンサートについて(さくら・すみれ・ばら組)

2月15日(土)を予定しています。詳細につきましては後日プリントにてお知らせ致します。



お茶でうがいをしよう！(さくら・すみれ・ばら組)

風邪が流行する季節になりました。手洗い・うがいの励行を子どもたちにも呼びかけていきたいと思いますが、風邪予防・対策として、お茶によるうがいを行いたいと思います。お茶は、緑茶、紅茶などのカテキン入りのものがより効果的のようです。水分補給も併せて行いたいと思いますので、水筒またはペットボトルにお茶を入れてお持ちください。(牛乳・ジュース類は入れないでください) **水筒、ペットボトルには必ず名前を記入するようお願い致します。**

※黒カビが生えないよう、毎日きれいに洗浄してください。

防寒具・ジャンパーについて

1月に入り、とても寒い日が続いています。寒さにより、戸外遊びなどでジャンパーを着用したいと思います。

バスの中・お部屋の中は暖房であたたかいので、上に着るものはダウンジャケットやコートなどではなく、**自分で脱ぎ着しやすく、戸外遊び用として動きやすいジャンパーにしてください。**また、なるべく**フードやひものついていないもの**をお願い致します。**タグなどにフルネームで名前の記入もお願いいたします。**バス停・正門までは厚手のジャンパーを着用していただいて結構です。また、**ジャンパーのチャックやボタンは必ずしめて登園**してください。ご家庭でも自分で着脱したり、チャックやボタンをしめられるように練習を行ってみてください。よろしくようお願い致します。

耳あて、マフラーはあそびの中で危険を伴うこともありますので、バス停・正門までとさせていただきます。また、ネックウォーマー(お子様のサイズに合ったもののみ)や手袋は、寒さが厳しい日に限り、着用していただいて結構です。手袋をつける場合は5本指のものをお願いします。**※持ち物すべてにフルネームでお名前の記入をお願いします。**特に手袋は、なくなりやすいので左右どちらにもお名前を記入してください。

<生活発表会アンケート>

- ・遊びからの導入だったこともあり、子どもたちものびのびとしていた。
- ・子どもたちの成長がまた一段と感ずることができ嬉しかったです。
- ・子どもたちの家では見せない頑張りが見れてとても感動しました。
- ・優先席で席を選ぶことができとても見やすかったです。

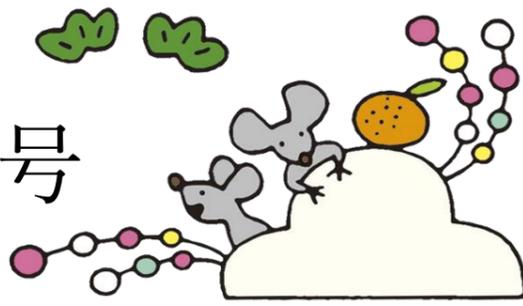
- 先生方だけでなく、衣装係りのお母さん方が作ってくれた衣装が可愛かったです。衣装チームの方に感謝しております。
- 2学期は運動会・作品展・生活発表会と立て続けにあり、もっとゆったりと散歩に出掛けたりと、自然物に触れたりし、秋の移り移り変わりを感じてほしい。
- 会場入りするまで寒い中園庭で待機していましたが、入口付近が混雑していたので目印になる整理印があると順番に並んで入室できると感じた。
- 子どもたちを送ったあとの保護者の待機場所や待ち時間が分かりにくかった。
- 優先席で席を選べるのであれば事前に子どもたちの立ち位置が分かっていると席を選ぶ目安になるため有難いです。

その他、たくさんのご意見をいただきありがとうございました。
参考意見として今後の行事生かしていきたいと思います。





ほけんだより 1月号



令和7年1月8日
認定こども園
平第一幼稚園
看護師 嶋原菜美

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？つい不規則な生活をしたり、食べすぎたりしませんでしたか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお祈いします。

感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。

下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたなら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



吐いた時は…

子どもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、子どもの頭と体を横に向けて寝かせます。次に、口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認します。受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。うがいができる年齢の子どもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えてあげましょう。水分補給は吐き気が治まるまでは控え、子どもが水分を欲しがるようなら、経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。



下痢をした時は…

便の状態を確認します。色、固さ、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



下痢の時の食べ物



おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。ノロウイルスやロタウイルスを伴う下痢は、周囲への感染を防ぐため、迅速に処理しましょう。

かわいい名前でも油断しないで りんご病 (伝染性紅斑^{こうはん})

どんな症状？

原因ウイルスに感染すると、両方のほっぺに赤い発しんが出ます。この様子から「りんご病」と呼ばれます。ほおがはれる前は、何も症状がないか、熱やだるさなどの軽い風邪の症状が出ます。



● 大人のほうが重くなる

子どもには軽い病気ですが、大人がかかると頭痛や強い関節痛を起こしたり、重い合併症を起こしたりすることがあります。また、妊娠中にりんご病に感染すると、おなかの赤ちゃんに影響が及ぶことがあります。

● 普段から手洗いをしましょう

りんご病は、ほおがはれる前の時期に感染力があり、ほおがはれて、りんご病だとわかるころにはもう人にうつすことはありません。そのため予防が難しいので、日ごろからこまめに手を洗って、家の中にウイルスを持ち込まないことが大切です。



子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

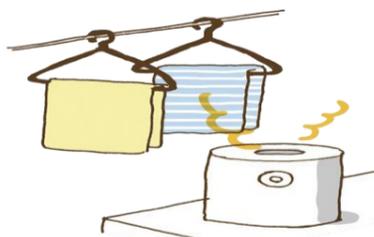
体温の調節機能が十分発達していないにも関わらず、代謝が活発な乳児・幼児は脱水を起こしやすいので特に注意が必要です。皆さんがよく耳にする脱水症というのは、体の中の水分が2～3%減った状態を指します。しかしそれよりも少ない、0～2%ぐらい減った状態のことを「かくれ脱水」というふうに呼んでいます。

また、冬は夏に比べると汗はあまりかきませんので、私たちの体の水分というのは一気に失われません。したがってのどの渇きも感じにくくなって、水分をあまり取らなくなります。そして外気は乾燥していますので、体の水分が結構奪われてしまいます。こたつで眠ってしまったり汗をかいて脱水が進行するということがよくあります。このような原因で知らないうちに水分が失われて、自覚症状がないまま軽い脱水状態に陥ってしまう、この状態も「かくれ脱水」と言えます。

このまま放置しておくと、日常生活に支障をきたす本格的な脱水症に進行しやすくなるのが分かっています。

対策

- ・ のどの渇きがなくても水分を定期的に取りように促す。
- ・ お鍋など食事からも水分が取れやすいメニューにする。
- ・ 加湿器を使用し空気中の湿度を保つ。
- ・ 保湿をきちんと行い、皮膚からの水分の流出を最小限にする。



★お知らせ・お願い★

・ 12月号で詳しくお伝えしましたがインフルエンザが流行する時期です。それに加え、今年も様々な感染症が同時に流行しています。体調に異常がある場合は無理せずご自宅でゆっくり過ごされるようお願い致します。

・ この時期になると子どもたちの肌の乾燥が気になります。肌のバリア機能が低下すると様々なアレルギーが体内に入ってしまいます。こまめにスキンケアをしてあげましょう。昨年も紹介しましたが反響があった吸湿発熱素材についてお話します。

ヒートテックなどの吸湿発熱素材の下着を使用している方も多いと思います。暖かいので私も毎年使用しています！吸湿発熱素材は化学繊維で出来ており、水分を吸湿し繊維が発熱することで暖くなる仕組みです。ですので、乾燥肌の方は繊維が水分を吸収する際に元々水分が少ない肌から更に水分が吸収され乾燥肌が進んでしまいます。乾燥した肌と化学繊維の摩擦により刺激を受け痒みが発生することがあります。気になる症状がある方は綿素材のものがおすすめです。古い下着も繊維が毛羽立ち肌を傷つけることがあるようです。新しい年が始まりましたので、この機会に下着も新調し健康な肌を保ちましょう。

日	曜	献立表	主食	未満児 おやつ 10時	おやつ 3時
4 18	土	和風スパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	ゼリー	ジュース ワッフル
6 20	月	さばの香味焼き、みそ汁 マカロニサラダ、ゼリー	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 黒糖蒸しパン
7	火	キャベツメンチカツ マセドアンサラダ かにたま汁、チーズ	七草 ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 ごまサンド
21	火	カレイの梅みそ煮、みそ汁 大根のそぼろ煮、ミルージュ	ごはん	麦茶 せんべい	ホットミルク ワッフル
8 22	水	コーンクリームシチュー 切干大根サラダ、果物	ロール パン	麦茶 ハイハイ	牛乳 お好み焼き
9 23	木	麻婆豆腐、みそ汁 春雨サラダ、ゼリー	ごはん	麦茶 せんべい	ウエハース 豆乳ごま プリン
10 24	金	鶏の唐揚げ、みそ汁 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	麦茶 卵ボーロ	牛乳 甘食
11 25	土	きつねうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	ジュース チーズ蒸し ケーキ
27	月	けんちんうどん、ちくわの磯部揚げ さつまいもきんとん、ミルミル	うどん	麦茶 ビスケット	牛乳 いももち
14 28	火	豆腐ミートグラタン フロッキーとコーンのサラダ オニオンスープ、ヨーグルト	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 薄皮パン
15 29	水	柳川もどき、すまし汁 小松菜の磯和え、フルーチェ	ゆかり ごはん	麦茶 ウエハース	牛乳 かぼちゃ ケーキ
16 30	木	鮭の塩焼き、みそ汁 ひじき炒め、ヤクルト	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 今川焼き
17 31	金	バターチキンカレー、大根サラダ ヨーグルト、果物	ごはん	麦茶 クッキー	ホットミルク スティックパン

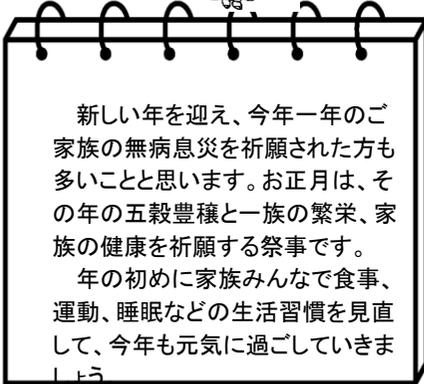
給食日数 23回

※1/4日は納品の関係上、果物(みかん)の代わりにオレンジゼリーが提供されます。🍊

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	1月の平均	481kcal	19.5g	16.4g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	1月の平均	394kcal	20.0g	18.0g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g



あけましておめでとうございます



おせち料理・七草がゆ

おせちの料理には、長寿や幸福を願う意味が込められています。みんなで食卓を囲み、お節料理のいわれなどを話題にしてみてもいいでしょう。

また七草がゆは邪気を払い、無病息災を祈って食べられてきたもの。お正月のごちそうで疲れた胃にもピッタリです。

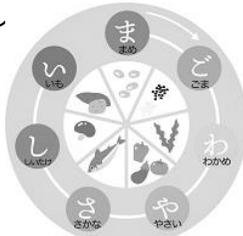
成長期に大切な栄養素

《まごわやさしい》

「まごわやさしい」は日本人が昔から慣れ親しんできた食材の頭文字をとった言葉。

『ま』は豆類で豆腐や納豆などの大豆製品も含まれます。『ご』はごま等の種実類、『わ』はわかめ等の海藻類、『や』は野菜、『さ』は魚介類、『し』はしいたけ等のきのこ類、『い』は芋類を指しています。

これらの食材をまんべんなくとることで栄養バランスを整えやすくなります。



子どもたちに人気のおやつ！

すりごまのかわりにきな粉を使えば「きな粉サンド」に

【レシピ紹介】 ごまサンド

「まごわやさしい」食材のひとつ、「ごま」は保育所でもよく登場する食材。ごま1gで鉄を約0.1g摂取できます。毎日取り入れることで、少量でも不足しがちな鉄を日常的に摂ることができます。

【材料】 幼児1人分

食パン 8枚切り半分、 すりごま 小さじ1/3
砂糖 小さじ2/3、 マーガリン 3g

【作り方】

- ① すりごま・砂糖・マーガリンを混ぜ合わせる。
- ② 食べやすく切った食パンに、①を塗る。
(オーブントースターで焼くとラスクのようになります)

～ 食べよう！いわき「青ねぎ」～

青ねぎは葉ねぎ、小ねぎなどとも呼ばれています。緑の部分が多いため、長ネギと比べてβカロチンやカルシウムなどが多く含まれているのが特徴です。葉味はもちろんのこと、炒め物、味噌汁などにもぜひ取り入れてみてください。鮮やかな緑色が食卓に彩りを添える名脇役です。