

# いずみっこだより



平成27年 1月



12月のクリスマス誕生会です。  
サンタさんからプレゼントをもらい  
子どもたちは大喜びでした。

**南今泉保育園**







# 1月の園だより

平成27年1月

明けましておめでとうございます。

昨年はいろいろな行事にご協力していただき、ありがとうございました。今年も、さらに大きく伸びていこうとする子どもたちを見守っていきたいとおもいます。今年も宜しくお願いいたします。

## \* 1月の行事予定 \*

1	木	元旦
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	保育始め式 (10:00~)、安全点検、エコ活動
6	火	身体計測 (未満児)
7	水	身体計測 (以上児)
8	木	英語あそび
9	金	誕生会
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	
15	木	おでかけ保育 (博物館)、交通指導
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	総合避難訓練
21	水	
22	木	巡回相談
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	音楽あそび
27	火	環境学習「木の実クラフト」
28	水	
29	木	スポーツ教室
30	金	
31	土	

## ★1月うまれのおともだち★



おちあい	たおさん	2さい
よこやま	こころさん	2さい
みたらい	りむさん	3さい
くろぎ	あずささん	3さい
みやざき	あいりさん	4さい
こだま	ゆりあさん	4さい
しいば	ひなたさん	5さい
こだま	たいがさん	5さい
よしだ	はるきさん	5さい
たけい	まもるさん	6さい
かたやま	あいなさん	6さい
いとう	がくさん	6さい
やまだ	はるかさん	6さい
かねます	りょうたろうさん	6さい



## お知らせ

- ・ 2月7日 (土) 保育参観日  
マラソン大会を予定しています。
- ・ 3月14日 (土) 卒園式  
卒園児の保護者の方のみの参加となっています。





# いづみっこのうえん



寒さにも負けずにがんばっているひまわりです。



ほうれん草の苗を植えました。(実は、種を蒔いたのですが芽が出ませんでした。)

平成27年1月



これは、くろまめでーす！



えんどう豆にネットをはりました。ツルがどんどん伸びて春にはたくさんの実をつけてほしいです。



じゃが芋ほりをしました！大小様々でしたが、大収穫でした！



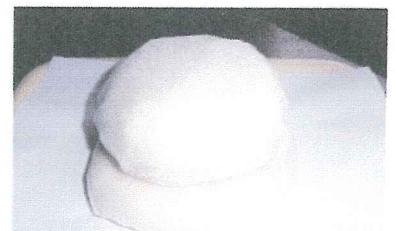
いちごのプランターにビニールをはりました。もうすでに白い花が咲き始めています！



大豆を収穫しました。子どもたちは「あ！きいろいまめだ！」とうれしそうでした。



子どもたちが自由にイメージをふくらませながら、廃材を使って好きなものを作りました。

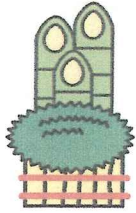


餅つき会をついた餅の中にはプランターで作ったもち米も入っています。



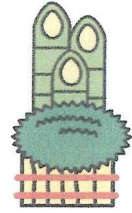


H27.1



あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願ひ致します



2015年が明けました。どのようなお正月を過ごされたでしょうか？  
新しい年も子ども達の笑顔を大切に、たくさんの楽しい思い出ができるように色々なことにチャレンジしていきたいと思ひます。



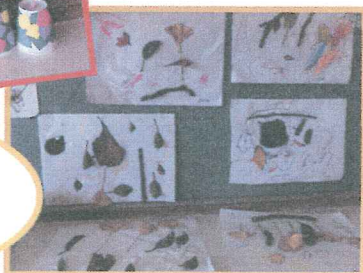
### 保育目標

- 冬の生活に必要な習慣を身に付け、確認し合う中で身の回りのことを進んでする。
- 感染症が流行する時期なので、体調の変化に十分留意しながら、健康に過ごせるようにする。

### せいさく活動

はさみ、のりづけなどの、用具の使い方やのりの量の調節もできるようになり、製作を楽しめるようになってきました。

先日はクリスマスツリー・帽子や、落ち葉を拾い集めて製作をしました。とても上手にできました。



クリスマスツリー  
作ったよ☆

### 生活リズムを立て直そう！

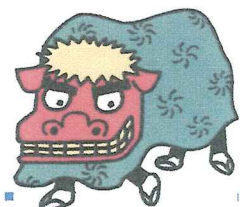
新年が始まりましたが、正月休みを引きずっていませんか？

生活リズムを見直して元気に登園しましょう。

- \* 早寝・早起きをしましょう。
- \* 食事は3食バランス良くとりましょう。
- \* うがい・手洗いをしましょう。
- \* 寒さに負けず戸外で元気に遊びましょう。

### おねがい

- \* 爪のチェックをお願いします。
- \* 持ち物には全て名前の記入をお願いします。(下着・靴下・ハブラシ...)
- \* 朝の持ち物の確認を子どもさんと一緒にお願いします。







# うさぎぐみだより



新年 あけまして おめでとうございます  
今年も よろしく おねがいします



保育  
目標

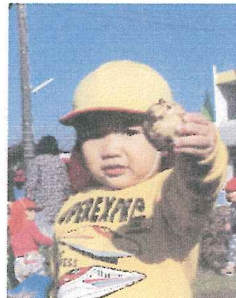
- 食事、排せつ、着脱など、簡単な身の回りのことを自分でしようとする。
- 寒さに負けず、体を動かし、元気に過ごす。
- 季節の行事に興味を持ち、簡単な製作や歌を楽しむ。

\*寒さが厳しくなってきますが、子どもたちは外遊びをとっても楽しみにしています。窓の外を見て「あめふってないよ!」と外に出られることを確認したり、外遊びであることを伝えると急いで自分の帽子を取りに行ったり。外遊びの始めには、園庭をぐるっとミニマラソンをしています!笑顔で走る子どもたちの表情から、のびのび体を動かす楽しさが伝わってきます。お友達を応援する姿もありますよ。その日の気候や体調に十分配慮しながら、外遊びを楽しめるようにしていきます。

## ○サンタの帽子を手づくりしました



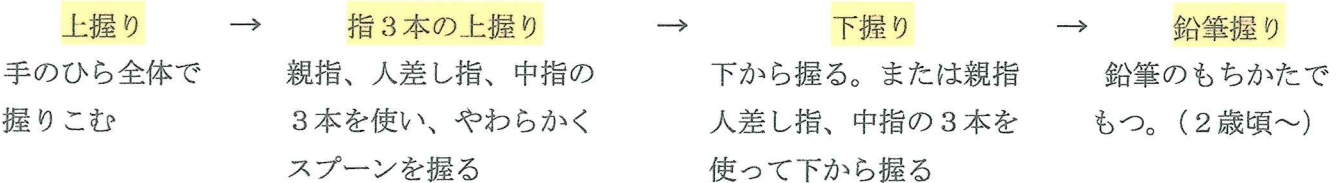
## ○人形遊び○



ブロッコリー、じゃが芋  
の収穫をしたよ!!!

\*どんな持ち方してるかな? =スプーンを使う=\*

スプーンは、自分で操作する初めての食器。手指の機能の発達とともに、様子を見ながら、次の段階に導いていくことが大切です。手を添えて一緒にすくってあげたり、自分で食べる姿を褒めながら援助できるといいですね。







# ひよこぐみ だより



あけまして おめでとうございます。

毎日、寒い日が続いていますが、寒さに負けず元気いっぱいのひよこぐみさんです。  
天候や体調をみながら、室内あそびや戸外あそびを楽しんでいこうとおもいます。  
今年も、一日一日、子ども達がどんな成長を見せてくれるか、楽しみです。



## 保育目標

○一人一人の体調に留意し、寒い時期を健康に過ごす。

感染症の早期発見に努め、室温、湿度、換気に気を付けていきます。

○友だちや、保育士と一緒にいることを喜び、好きなあそびを楽しむ。

手作りおもちゃを増やし、あそびに集中できる環境を作っていきます。



手洗いは座って  
順番を待っています。



ヨーイドン  
ボール遊び大好き



自分のスペースで  
集中してあそんでいる  
ひよこさんです。



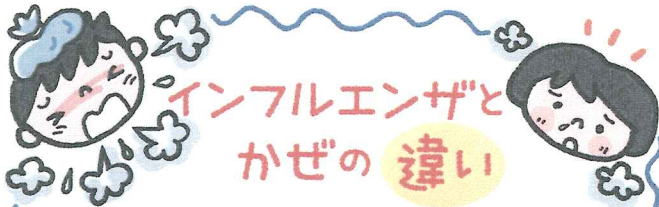




# げんきだより

清武社会福祉会  
1月号

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？  
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？  
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。



## インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の 始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守れば ひどくならない



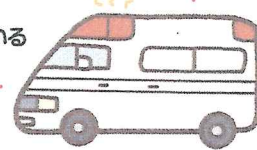
インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、  
かつ、熱が下がってから3日を過ぎる  
までは、園はお休みします

## 心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのが  
インフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症し  
やすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落  
としたりすることもあります。万が一のような  
症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

### こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日  
後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、  
ぼーっとしている、目が  
うつろである
- ずっと寝続けている



### 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。  
特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、  
荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、  
デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、  
保湿クリームを塗る。



冬の寒風に地肌を  
さらさない！



(長そで・長スボンの着用)

### 県内の感染症情報

県内でもインフルエンザの感染が広がっ  
てきているようです。また、感染性胃腸炎も  
多くみられています。十分な栄養と休養を  
とり体力をつけ、手洗い・うがいを励行し  
インフルエンザなどの感染症や風邪から体  
を守りましょう。

地域の感染症の情報に目を向け情報を得  
ることも感染予防につながりますので、テレ  
ビや新聞・ネットの情報も活用するといいで  
すね。





# 1がつ ぞうぐみだより

あけましておめでとうございます。年長児にとっては早いもので園生活も残り3ヶ月です。年中児と一緒にたくさんの思い出作り、楽しいこと、今この時期にしかできない経験など考えながら元気に活動していきたいと思ひます。

## 保育目標

- ・生活リズムを整えながら健康・安全に留意し、元気に過ごせるようにする。
- ・友だちや保育士と一緒に正月あそびや伝承あそびを楽しむ。



先月、みなさんのご協力もあり家庭で出た廃材を使って、子どもたちの好きな物を作る時間を取り入れることができました。

まずは廃材の分別からスタートしたのですが、年中、年長ともに楽しんでしました♪

「燃える?」「燃えない?」「これは?」などなど友だちに聞いたり、私たちに聞いたりしながら、あつという間に、こんなにきれいに分別してくれたんです!

その後はいよいよ製作時間...ハサミ、テープ、ガムテープ、のり、クレヨンなど必要なものはあらかじめ約束ごとを子ども達と一緒に決めました。

時間も朝の9時から給食までの時間を設けていざスタート。

初めは「何作ればいいか分らん」と苦戦していた子どももいたのですが、他の友だちの作っている姿を見て、急に思いついたかのように材料を集めて作りだす子、一人で黙々と集中して作る子、いつの間にか友だち同士で協力し合っ一つ物を作ろうとする子...など子ども達のいろいろな姿を見ることができました。

何より、私が感心したのは子ども達の発想でした。出来上がりを見てみると恐竜からギター、たこ焼き屋さん、ツバメ、化粧箱などさまざまなものが出来上がっていました。

普段本来ならば捨てている物でも、子どもたちにとっては素敵な遊び道具になるんですよ♪一人ひとりがとってもいい表情で製作していました。



（さくらんぼをさるから、テープを貼っておい!!

足をさくらんぼからハサミ使ったよ!!



ロボットは、ここにテープを貼って...



わんぱくの箱は何色にしようかな

さくらんぼどうしようかなあ





も ち つ き



みんなでもちつき会をしました。  
一人ひとりが杵と臼を目の前に  
機械なんかでつかずに、全員  
一人ずつ「ぺったん、ぺったん」  
ともちつきをしました♪

普段あまりおもちを食べない子  
もいたのですが、自分達でモチ米  
を育て、収穫し、もちつきを行い  
こねた出来たてのおちは格別

だったようで、ぱくっとおいしそうに食べていました♪  
ご協力頂いた、役員の皆様、おじいちゃん、おばあちゃん  
ありがとうございました。

### 年長児交流ドッジボール大会に参加しました。



違う園のお友だちと一緒に9チームに分かれて試合を  
しました。  
一人ひとりが真剣な表情でボールから逃げたり、投げたり  
受けようとして惜しくも当たってしまったりと、いろいろな  
姿が見られました。

でも、試合後に調理の先生から給食を持ってきてもらい  
青空の下でご飯を食べて、とっても嬉しそうな子ども達  
でした♪

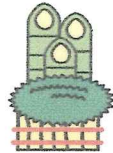


おしらせ

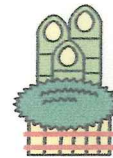


- ・年長児は特に園児服にハンカチ、ティッシュを名前を書いて毎日持たせるようにして下さい。  
小学校に向けて練習をしていきたいと思えます。
- ・靴下や上着、歯ブラシ、コップなど、名前が消えてしまっているものがあります。  
再度、名前の確認をお願いします。
- ・1月のスポーツ教室が行事等の都合により、1回になってしまいますが2月に1月分を入れて3回  
スポーツ教室が予定されています。日程については後日お知らせ致します。





# 1月 食育だより

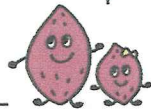


## 冬こそ正しい食生活を！

一年のうちで最も寒い時季を迎えます。寒いと体から熱が失われないように体の末端にある毛細血管が細くなるため、手足が冷たくなります。血流が悪いと、しもやけになることもあります。また、空気が乾燥しているので風邪をひきやすくなり、インフルエンザや胃腸炎などの感染症も起こります。寒さや病気に負けない体をつくるには、3度の食事と生活習慣が大切です。元気に冬を乗り切るために、正しい食生活を心がけましょう。

## エネルギーのもとになるもの

体を温めるにはたくさんのエネルギーが必要になります。エネルギーのもとになるのは、糖質や脂肪です。ごはんやいも類などの炭水化物、油やバターなどの脂質に含まれています。ただし、糖質と脂肪を組み合わせた食品はエネルギーの摂り過ぎになってしまいやすいものもあるので、適量を守りましょう。



## 体を温めよう

体を温める食材であるねぎやしょうがの辛み成分には、発汗作用や血行をよくする効果があり、風邪予防にも適しています。また、冬が旬の大根や白菜なども体を温める野菜です。旬の食材を使った鍋料理など温かいものをたべましょう。



## 免疫力をつけよう

風邪などの感染症から身を守りためには、免疫力をつけることが大切です。ほうれん草や大根の葉などに含まれるビタミンAには免疫機能を維持する働きがあり、ブロッコリーや柑橘類などに含まれるビタミンCには感染症の予防や回復効果があります。毎日の食事にバランスよく摂り入れていきましょう。



## 丈夫な体をつくるために

寒いと体も消耗しやすくなりますが、回復するにはタンパク質が必要です。肉、魚、卵、大豆、牛乳などのタンパク質は、体の血や肉を作ります。また、体力をつけるには適度な運動や休息も大事です。しっかり食べて、たっぷり動いて十分に眠れるよう、生活リズムを整えましょう。



## 七草

毎年、1月7日には、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、の春の七草を使った七草がゆを食べ、無病息災を願う習慣があります。お正月料理で疲れた胃を守り、1年間病気をしないといわれています。

離乳食にも使われるおかゆは、消化がよく、感染症が流行する冬の時季食欲がない時やお腹の調子が悪い時の食事にも適しています。



## 鏡開き

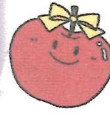
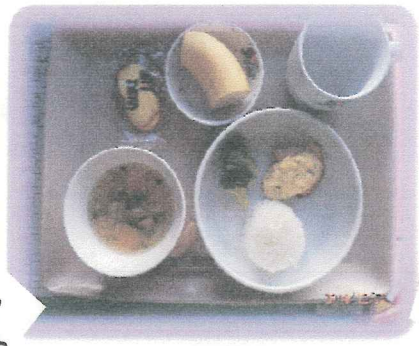
鏡開きとは、お正月にお供えていた鏡餅を下げ、それを、食べるという習慣です。神様に供えた食べ物には、力が備わると考えられ、神様や仏様に感謝しながらそれを食べることによって、無病息災を祈願しています

**鏡開きのマナー**  
鏡餅を包丁で切るということは、切腹を連想させるのでマナーに反すると考えられています。

鏡餅は、一般的に木槌で開くことが縁起がよいとされています。







12月の  
給食メニューです。



12月18日の年長児お出かけ保育(ドッジボール大会)お弁当にしました。運動公園の青空の下での給食でした。

