



1月の予定



- 4日(水) 保育始め
- 10日(火) 身体測定
- 11日(水) 職員会議(18:30~)
- 25日(水) 職員会議(18:30~)
- 26日(木) 避難訓練

【1月7日は「七草」の日】

1月7日は、七草粥を食べて無病息災を願う日です。

無病を祈って七種類の野菜を粥に煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。

薬効のある野草は、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。



保育園でも1月6日は、おやつで『七草クッキー』にさせていただきます。



2023. 1. 4 小規模保育園南部町ベアーズ
園長 長谷川 享子

あけましておめでとうございます。

年末年始はご家族でゆっくりと過ごされたかと思います。いつもの生活ペースをしっかりと作りながら、健康に楽しく過ごせる環境を作っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈ひします。

1月は寒さも本格的になってきますが、体を動かしたり、冬ならではの遊びを楽しんだりしながら、充実した活動を行っていきたくと思ひます。

さて、いよいよ今年度も残り3か月となりました。こぐまぐみの子どもたちは、年下のお友だちの面倒を見たり、着替えを自分でしたりなど、できることがたくさん増えてきました。うさぎ、りすぐみの子どもたちもこぐまぐみのお姉さんの様子を見たり、真似たり、また、「じぶんで!」「いや!」など意思表示も強くなってきました。子どもたちの意欲や好奇心を大切に、自分でできる喜びを感じられるように過ごしていきたくと思ひます。



☆おしらせ☆

○1月から新年度に向けて、個人面談を行っていきたくと思ひます。詳細は後日お知らせいたします。コロナ禍ですので、密にならないようにしたり、問診票の記入をしていただいたりなど考えていきたくと思ひます。



温かい汁物で 野菜を食べよう

冬は鍋料理やスープなどがおいしい季節です。野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると溶け出してしましますが、汁ものであればその栄養も一緒にとることができます。野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより野菜を多く取りやすくなるという利点もあります。また、身体を温めることができる食材には、ニンジン・レンコン・ごぼうなど根菜類があります。旬の野菜をシチューやスープにして食べると身体がぽかぽかになりますよ。ご家庭でも取り入れてみてください。



☆鼻水がでるとき☆

風邪のウイルスや細菌が入ってくると、鼻の粘膜が腫れていつも以上の鼻水を出します。透明の鼻水が出ると、風邪のひき始めといわれています。また、黄色の鼻水が出ると、ウイルスと戦っているということになります。鼻水の色でも判断できます。栄養や十分な睡眠をとって元気な身体で過ごせるようにしましょ。