平成 26 年度

1月 えんだより

中央保育園　西方寺　園長　萩嶺善信　水俣市古城２丁目７番７号
電話 63－1828　　担当　N　亜希世

あけましておめでとうございます

謹んで新年のお慶びを申し上げます保護者の皆様には、日頃からの保育、行事へのご理解ご協力心より感謝致します。子どもたちが元気に楽しく過ごせるよう職員一同努めていきますので、宜しくお願い致します。

今年度も残すところあと３ヶ月となりましたが、一人ひとりの成長を楽しみに子ども達と笑顔と元気いっぱい楽しい思い出を作っていきたいと思います。

今月の目標　　「和顔愛語」（わげんあいご）
寒さに負けず、仲良く遊ぼう（なかよし）

保育目標

☆トーキョーサイホージ…寒さに負けず、元気に楽しく過ごす。
☆ニューヨーク…季節ならではの遊びを楽しみ、活動に参加する。
☆ロンドン…寒さに負けず、冬の遊びを楽しむ
☆パリ…寒さに負けず、元気いっぱい体を動かして遊ぶ

お知らせ

御正忌・・・浄土真宗を開かれた親鸞聖人の御命日のこと
御正忌報恩講・・・報恩講は、宗祖親鸞聖人のご恩をしのび、阿弥陀如来のお救いを改めて心に深く味わわせていただく法要です。
平成２６年１月２２日（木）、２３日（金）
西方寺にて御正忌報恩講が行われます。どうぞ、ご参詣ください。

1月生まれのおともだち

トーキョーサイホージ　２１日　Ｓりゅうけんくん（６才）
ニューヨーク　９日　　Ｔりょうたくん（４才）
ロンドン　９日　Ｍりりはちゃん（３才）
　　２４日　Ｉゆうまくん（３才）
パリ　１４日　Ｍみうちゃん　（１才）
　　２４日　Ｎりりちゃん（１才）
　　２６日　Ｓこたろうくん（１才）

冬のスキンケア

冬は気温が低く空気も乾燥していて、肌荒れがきになる季節です。皮膚の表面がガサガサになると、保護機能が失われトラブルが多くなります。お風呂上がりの就寝前と朝の着替えの時に保湿剤を塗って、皮膚の乾燥を防ぎましょう。毎日続ける事が大事です。

寒さにまけないぞ

寒さが厳しくなると、体が縮こまって動きが悪くなりますね。そんなときは、まず、体を動かして、体の中から温めましょう。鬼ごっこやおしくらまんじゅうをすると、自然と体が温まります。鉄棒や、道具を使った遊びは、体を温め指先が温まった後にしたほうが安全です。

足育ってしっていますか?

大脳発達は、全身の筋肉感覚の発達と深い関係があることがわかっています。今日注目されているのが足育です。まず、靴下をはかず、はだしで歩く。斜面や、デコボコ道を歩く事を実践してみましょう。裸足は、足の筋肉の動きを活性化させます。土踏まずが未形成、足の指が地面につかず力が入らない「浮き足」が増えています。足の根っこです。人生の根っこは足です。自分と子どもの足育を　！

保育くまもと「保育の盲点」濱崎幸夫　尚絅短期大学名誉教授著より

おしらせ

12月からＡ千秋先生と、1月よりＭ志穂先生がパリ組に入ります。
よろしくお願いします。

第３８回おゆうぎ会

アロハ～(*^_^*)

俺んとここないかい?

宝物はどこ～?

決まったぜ!かっこよかった?

ノリノリで踊ったよ

ジャンプ!!お見事☆

クラス　トーキョー・サイホージ

担任　N　亜希世

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

新しい年のスタートです。１年が早く感じますね。今年も子どもたちと元気、笑顔いっぱい楽しく過ごしていきたいと思います。子どもたちの様々な成長にであい、楽しい思い出もたくさん作っていけるよう、保護者の皆様と協力しながら、楽しく保育のお手伝いをしていければと思っています。

寒くなってきましたが、手洗い、うがい、マスク、こまめな換気をして元気に過ごしたいと思います。

おゆうぎ会頑張りました

おねがい

※手洗いうがい、マスクや、鼻水をこまめに拭き早めの受診で風邪や感染症予防をしましょう。
※長いお休みになりますが、早寝早起き、朝ごはんの生活リズムを心がけましょう。
※寒くなりましたが、着込み過ぎには注意をして、衣服での調節をしましょう。

クラス　ニューヨークだより

担任　Ｙ　はるな

あけまして　おめでとうございます！

今年もよろしくお願いいたします！

　新春のお慶び申し上げます。
新しい年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんの年になりますように…
寒さが一段と身に染みるこの季節。気持ち新たに身も心も引き締めてくれるような新年のスタートにしたいですね(^^)！
　「冬」の季節を感じながら、日々の活動を楽しんでいきたいと思います！
乾燥している季節なので、体調管理などにも気を配りながら過ごしていきましょう♪

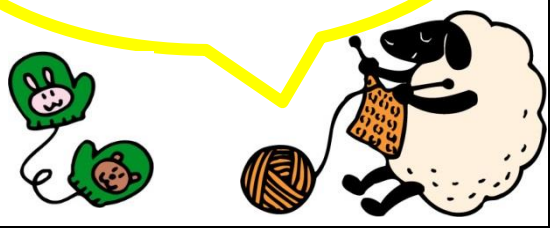
～ 2014年を振り返ってみました!! ～

2015年もみんなが健康で
HAPPY にすごせますように!

子どもたちと一緒に手洗い・うがいでカゼ予防！

☆保育園でも子どもたち同士で声を掛け合いながら
　予防につとめています。お家の方でも家族みんなで
　横に並びながら予防をしましょう(*^_^*)

冬もおいし～い食べ物ばかり。
だから、食べ過ぎ注意メエ～!
コタツに丸まらないで外に
出よう!!　あそぶメぇ～!!!!



クラス　ロンドンだより

担当　S　晴美

　あっという間に２０１５年になりました。今年も子どもたちと元気に笑顔で過ごせるようにしたいと思います。また一人ひとりの成長を喜びながら過ごしていきたいと思います。

　４月からはニューヨーク組の年少さんとなる子どもたち。体操などにとても興味があり、上のクラスがホールで体操をしていると釘付けになって見ています。少しずつ柔軟などに取り組んでいきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いします。

～お知らせ・お願い～

◎トイレトレーニングがだんだん進んできています。失敗の数も減ってきました。
　引き続きお家でも声掛けをお願いします。
◎寒くなり、丈の長いズボンのお友達が見られるようになりました。長さの確認をお願いします。
◎誤飲防止のため、薬は１回分ずつ、袋に名前の記入をお願いします。

みんなで大きな紙にお絵描きをしたよー(^O^)
何を描こうかなぁ…

サロンの忘年会に突撃～！！お遊戯を披露しました。たくさんの拍手と「かわいかよ～」との声にみんなのテンションも上がり、ノリノリで踊りました。

クラス　パリだより

担任　K　祐美

あけましておめでとうございます

今年もどうぞよろしくお願いします

新しい年のはじまりです。今年も、子ども達が元気で楽しい園生活が送れるよう私たちも新たな気持ちで保育に励んでまいりたいと思います。

これから、まだまだ寒くなり、かぜやインフルエンザも流行します、体調管理には、十分気をつけて行きたいと思います。ご家庭でも、ご協力をお願いします。

☆楽しかったおゆうぎ会☆

今年のおゆうぎ会は、いかがでしたか・・・練習では、踊っていた子ども達も、本番では緊張して、練習の成果がだせなかったお友だちもいたようですが、みんな最後まで、元気に参加する事が出来て本当によかったです。

保護者の皆様には、あたたかいご声援ありがとうございました。

○寒さに負けない体作り○

寒いと思わず厚着になってしまいますが、子どもは風の子！！

寒い冬だらこそ、薄着を心がけ体をたくさん動かして、寒さに負けない強い体を作りたいですね(^o^)

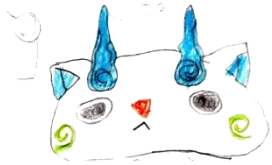
○お知らせ○

お薬の服用が必要な時

薬の説明書とお薬は（粉・水薬とも一回分）袋に名前を記入され、また、連絡帳にもひと言ご記入をお願いします。ご協力お願いします。

古城クラブだより

Y　けいと



担当　I　ひとみ

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます!新しい年の始まりは空気が澄みきっていて、気持ちも凛としてきますね。昨年は、保護者様のご協力をいただきながら、子どもたちとたくさんの思い出を作ることができました。本当にありがとうございました。今年度も残りわずかとなりましたが、インフルエンザなどの感染症も流行する時期です。まめに手洗い・うがいをして毎日楽しく元気に過ごしていきたいと思います。

2014年の思い出

おめでとう！そろばん検定

10 級	K ふうこちゃん
12 級	Y けいとくん
13 級	U 千尋ちゃん
	F はるとくん
	Y さくとくん
14 級	K ゆうえいくん
	F こうがくん
暗算 10 級	F こうがくん
9 級	K あおとくん
	Y さくとくん
8 級	K ふうこちゃん
	Y けいとくん

お誕生日おめでとう！

22 日　　Y　さくとくん

（7 さい）

今月の行事予定　～1月～

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2	3
4	5 保育始め 月曜集会 英語あそび	6 交通安全指導	7 英語あそび	8	9 避難訓練	10 どんどや
11	12 成人の日	13	14 英語あそび	15	16 誕生会 御正忌	17
18	19 月曜集会 英語あそび	20	21 英語あそび	22 御正忌報恩講	23 御正忌報恩講	24
25	26 月曜集会 英語あそび	27	28 英語あそび	29	30	31

※1/5(月)から保育始めとなります。通常保育となります。

お布団や、タオル、歯ブラシ・コップなどお忘れ物のないようにお願い致します。

※1/10(土)･･･どんどやをします。子どもが、食べる分のおもちを持たせて下さい。

（おもちだけ、ビニール袋などに入れて持たせて下さい。）

どんどや（鬼火焼き）

小正月の行事で、お正月に飾ったお飾りや、書き初めを焼き、その煙に当たったり、残り火で焼いたお餅を食べることで一年間の健康、無病息災や五穀豊穣を願う伝承行事です。

※お願い!!

送迎時お子さんを車に乗せる時は、チャイルドシートの使用をお願いします。

道路交通法第 71 条 3 第 4 項で、

「自動車の運転者は、**幼児用補助装置（いわゆるチャイルドシート）を使用しない６歳未満の幼児を乗車させて自動車を運転してはならない**」と幼児は、チャイルドシート使用が義務付けられています。　年末年始で車も増えています。安全運転を心がけましょう。

給食だより

担当　T　清美　　A ひかり
K　めぐみ

◆ １月は、天も地も人々もゆったりと和み、仲睦まじく過ごす月（睦月）と言われています。
家族で新年を迎えられる喜びを分かち合い、新たな気持ちで一年を始めましょう。
近年は、食の安全性を問題視する声も多く、食を取り巻く環境に不安を感じます。
情報に振りまわされることなく、きちんと食に向き合っていきたいと思っています。
今年もよろしくお願いします。

丈夫な骨をつくろう！

骨はカルシウムを蓄え、血液をつくり、内臓を保護する重要な働きをしています。
体を元気に動かすためにも、丈夫な骨が欠かせません。
子どもは１０代前半にかけて、骨が最もつくられる時期です。
この機会にあらためて、骨の大切さを見直しましょう。

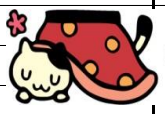
骨を健康にする栄養といえば、カルシウム。チーズなどの乳製品や、しらすなどの骨ごと食べる魚、桜エビのような殻の付いたエビ、葉物野菜、海藻、豆腐などに多く含まれています。乾燥させた食品の含有量はさらに高く、切干大根、こうや豆腐、ひじき、わかめなどはカルシウムが豊富なうえ、保存もきくので、常備しておくと便利です。

カルシウムの豊富な食品をとっていても、すべてが体に吸収されるわけではありません。吸収をよくするには、ほかの栄養素も合わせてとるのが効果的です。
一緒にとるとよいといわれるビタミンＤは、干ししいたけ、卵、魚介類に多く含まれ、また日光を浴びることで、体内で合成することもできます。

骨に良くない食べ物

カルシウムはリンと結びついて骨になります。
リンをとりすぎると、カルシウムもリンと一緒に体の外に出てしまうので、骨が弱くなってしまいます。リンはスナック菓子や炭酸飲料、ハム、ソーセージなどの加工食品、インスタント食品などに多く含まれています。とり過ぎないよう注意しましょう。

１月の給食献立予定表

月	火	水	木	金	土
1月の行事		日にち	1	2	3
５日　保育始め ６日　交通安全指導 ９日　避難訓練 １０日　鬼火焼き １２日　成人の日 １６日　お誕生会		あさのおやつ			
		給食 主食			
		給食 汁物			
		給食 主菜			
		給食 副菜			
		3時のおやつ			
5	6	7	8	9	10
ほうじ茶 せんべい	ほうじ茶 丸ボーロ	ほうじ茶 黒棒	牛乳 ビスケット	牛乳 えびせん	
カレーライス	七分つき米	七分つき米	七分つき米	七分つき米	もち
かにかまと大根のサラダ	みそ汁	にゅうめん	みそ汁	みそ汁	ほうじ茶
福神漬け	厚焼きたまご	カボチャのそぼろあん	炒り鶏	すり身あげ	
みかん	切干大根煮	れんこんサラダ	りんご	マカロニサラダ	
ほうじ茶 栗きんとん	牛乳 サーターアンダーギー	ほうじ茶 七草がゆ	ミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 レーズンクッキー	
12	13	14	15	16	17
	牛乳 ポップコーン	ほうじ茶 かりんとう	ほうじ茶 せんべい	牛乳 クッキー	
成人の日	七分つき米	七分つき米	七分つき米	お誕生会	中華丼
	クリームシチュー	みそ汁	すまし汁		ほうじ茶
	豆腐の松風焼き	すきやき風煮	鮭の西京焼き		
	じゃこサラダ	みかん	れんこんきんぴら		
	ミルク りんご、せんべい	牛乳 フレンチトースト	ほうじ茶 ぜんざい	牛乳 バナナケーキ	
19	20	21	22	23	24
牛乳 ウエハース	ほうじ茶 バナナ	ほうじ茶 黒糖棒	牛乳 小魚チップス	ほうじ茶 チーズ、せんべい	
七分つき米	七分つき米	七分つき米	七分つき米	七分つき米	焼きそば
雑煮	みそ汁	みそ汁	野菜スープ	みそ汁	ほうじ茶
鮭の照焼き	ししゃも	肉じゃが	鶏肉のグリル焼き	サバの竜田揚げ	
紅白なます	ポテトサラダ、ブロッコリー	酢の物	ごま和え	海藻サラダ	
ミルク チョコチップクッキー	ほうじ茶 きなこ団子	牛乳 ツナマヨパン	果汁 ヨーグルト、ビスコ	牛乳 ジャムサンド	
26	27	28	29	30	31
牛乳 クラッカー	ほうじ茶 丸ボーロ	牛乳 スティックパン	ほうじ茶 蜜おさつ	牛乳 ラスク	
七分つき米	七分つき米	七分つき米	七分つき米	七分つき米	いなり寿司
豚汁	親子煮	わかめスープ	みそ汁	すまし汁	ほうじ茶
納豆	ひじきの炒め煮	麻婆豆腐	豚肉の生姜焼き	白身魚フライ	
ほうれん草のおひたし	漬物	中華サラダ	キャベツ、ブロッコリー	粉ふき芋、おかか和え	
ミルク ホットケーキ	ほうじ茶 お好み焼き	ほうじ茶 おさつチップス	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ゼリー、ビスケット	

※　朝のおやつ及びご飯は、3歳未満児のみです。朝ごはんはしっかり食べて登園しましょう。
※　お誕生会は、全クラスお箸もスプーンも必要ありません。