

1月の園だより

令和 4年 1月 5日
社会福祉法人 まほろば
湊 こども園



あけましておめでとうございます



旧年中は様々なご支援、ご協力をいただきましてありがとうございました。

お正月はどのように過ごされましたか？初日の出、初詣、初夢、書初めなど、年が明けて初めてすることを『初物』とってめでたいものとする風習があります。今日は初登園になりますね。そして今年初めての園生活を『初笑い』で賑やかにスタートしたいと思います。

今年は『寅年』です。コロナの状況に負けず、トラのように強くたくましく生きていきたいです。これから春を迎えるまで厳しい寒さが続きますが、毎日元気に、笑顔溢れる園生活を過ごしていきたいと思います。そして、子どもたち一人ひとりの成長に有意義なものとなりますよう、職員一同努めて参りますので本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

園 長

1月の行事予定			16	日	
1	土	元日(休園)	17	月	清掃デー
2	日		18	火	
3	月	(休園)	19	水	体育教室
4	火	(休園)	20	木	
5	水	保育始め 身体測定(～11日)	21	金	
6	木		22	土	園庭開放
7	金		23	日	
8	土		24	月	
9	日		25	火	
10	月	成人の日(休園)	26	水	
11	火		27	木	
12	水	内科健康診断	28	金	
13	木		29	土	
14	金	園庭開放	30	日	
15	土		31	月	



※ 1月の避難訓練は予告なしでおこないます。

<2月の主な行事予定> 1日(火)交通安全教室(5歳児) 4日(金)修了記念写真撮影
19日(土)生活発表会【3日(木)・9日(水)全体練習、16日(水)リハーサル】
26日(土)新入園児面接



お知らせとお願い

◎ お正月遊び(伝承遊び)を楽しみます。

昔から受け継がれてきた伝承遊びには、こま回し、羽根つき、けん玉、あやとり、凧あげなどがあります。伝承遊びを通して、集中力や瞬発力、根気などが育つといわれています。

家族でカルタやすごろくを楽しんではいかがでしょうか？

◎ 12日(水)13:00より囑託医 西機先生による内科健康診断を行います。

先生にお聞きしたいことがありましたら、担任までお知らせください。



保健だより

<冬の感染症に注意！>



12月はこども園でも胃腸炎にかかる子どもが増えました。
 手洗いや消毒、掃除をしてもうつってしまいやすい感染症です。消毒はアルコールでは効果がなく、次亜塩素酸系（ハイターなど）で対応することが必要です。
 嘔吐などの処理は十分注意することが必要です。嘔吐や下痢がひどい時は、脱水に注意し、少しずつの水分補給をしましょう。食事も刺激・油の少ない消化の良いものにしましょう。

その他、休みの間は生活リズムを崩しやすく、体調の崩れにつながります。手洗い・うがいなどの感染症予防だけでなく、規則正しい生活で体調を整え、事故免疫力をあげましょう。



食育だより

<春の七草>

1月7日の朝に「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」の春の七草をお粥にして食べる七草粥の習慣は、江戸時代に広まったそうです。
 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。そこで、無病息災を祈って七草粥を食べたそうです。（すずな→かぶ、すずしろ→大根）

七草の効用

- せり・・・しもやけ、黄疸、貧血、便秘に効果
- なすな・・・別名ぺんぺん草。肺・腸・子宮など出血の病気、下痢、腹痛などにも効果
- ごぎょう・・・吐き気、痰、解熱に効果
- はこべら・・・歯痛、盲腸に効果。利尿、整腸の働きあり
- ほとけのざ・・・歯痛に効果
- すずな・・・しもやけ、そばかすに効果。消化促進の働きあり
- すずしろ・・・咳止め、神経痛など万病に効果

冬に不足しがちな栄養分を含む“七草”と消化のよい“おかゆ”の組み合わせは胃腸への負担も少ないので、お正月明けは特におすすめです！園の給食でも春の七草、食べたいと思います！！



せり



なすな
(ぺんぺん草)



ごぎょう
(ははこせ)



はこべら



ほとけのざ
(たびらこ)



すずな
(かぶ)



すずしろ
(だいこん)