

1月の園だより

令和 5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



旧年中は園の運営において、様々なご支援、ご協力を頂きましてありがとうございました。
新しい年を迎えました。2023年は「うさぎ年」です。穏やかで温厚な性質から「安全」飛び跳ねる姿から「飛躍、向上」を象徴するものとして親しまれてきたそうです。安全な環境で安定した日々を過ごし、新しいことに挑戦してみたり楽しんでみたりして、いろいろな活躍の場を広げてもらいたいと願います。今年度も残り3か月となりました。一人ひとりの育ちを職員間で共有しながら、進学・進級に向けての準備をしていきたいと思っております。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	月	郵便ごっこ（3～5歳児）
1	日	元日（休園）	17	火	
2	月	振替休日（休園）	18	水	体育教室
3	火	（休園）	19	木	全体練習②
4	水	（休園）	20	金	
5	木	保育始め 身体測定（～13日）	21	土	園庭開放
6	金		22	日	
7	土		23	月	清掃デー
8	日		24	火	
9	月	成人の日（休園）	25	水	リハーサル
10	火		26	木	
11	水	鏡開き 内科健康診断13：00～	27	金	
12	木	全体練習①	28	土	第21回生活発表会（0～2歳児）
13	金	園庭開放	29	日	
14	土		30	月	
15	日		31	火	



※ 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> 3日（金）修了記念写真撮影 6日（月）交通安全教室（5歳児） 25日（土）新入園児面接



- ◎ 1月はお正月遊び（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？
3～5歳児は16日（月）に郵便ごっこもおこないます。
- ◎ 11日（水）13：00より嘱託医 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。
- ◎ 28日（土）は0～2歳児の生活発表会をおこないます。詳細につきましては後日お知らせします。
（3～5歳児クラスの方は家庭保育のご協力をお願いいたします。お仕事で保育が必要な方はお弁当日になりますのでご了承ください。保育の方は1月20日までに担任へお知らせください。）
全体練習・リハーサルは9：50から始めます。



保健だより

<生活リズムを見直しましょう>

年末年始をゆっくり過ごし、日々の生活リズムが崩れていませんか？
元気に登園できるように生活リズムを見直しましょう。

- 早寝、早起きをしましょう
- 食事は3食バランスよくとりましょう
- うがい、手洗いを忘れずにしましょう
- 歯みがきもしっかりしましょう
- 元気に遊びましょう

胃腸炎などの感染症も出ています。感染症予防に努めて過ごしましょう。



食育だより

<春の七草を食べよう！>

春の七草は、「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、スズナ（かぶ）、スズシロ（大根）、ホトケノザ」の7種類の緑の野草・野菜のことを言います。七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていました。そのため、無病息災を祈って1月7日の朝に七草粥を食べたとされています。日本の5節句である3月3日の上巳の節句、5月5日の端午の節句、7月7日の七夕の節句、9月9日の重陽の節句など全てゾロ目になっていますが、1月1日は元旦で別格として扱われるため、1月7日となっているそうです。地域によってはなかなか手に入らない食材もあるので他の食材で代用していて、かつお節をかけたり、醤油や味噌を使ったり味付けも様々です。七草はビタミン類や食物繊維などが豊富に含まれていて、消化不良や冷え性、頭痛、発熱、胃炎、便秘の解消になど他にも様々な効能が期待されています。冬に不足しがちな栄養分を含む「七草」と消化の良い「おかゆ」で食べる組み合わせは、胃腸に優しいのでおすすめです。1月7日は土曜日なので、その前日の6日に春の七草を取り入れて、「七草入りおすまし」を給食で食べる予定です。



せり



なずな
(べんべんご)



ごすな
(ははこご)



はこべら



ほとけのざ
(たびらこ)



すずな
(かぶ)



すししろ
(だいこん)

