



1月 園だより

<今月のねらい>
寒さに負けず
元気に活動しよう！

学校法人 野間学園

野間十一サリ



今年も残りわずかか…

2020年も残りわずかとなりました。2学期は、運動会や芋掘り遠足、作品展などたくさんの行事が行われました。保護者の方の多数のご協力ありがとうございました。行事を重ねるごとに最後まで頑張る力や仲間と協力する力などさまざまな力を身につけ、大きく成長した子ども達は寒さにも負けず元気に園庭を駆け回っています。2月のおゆうぎ会に向けての練習も始まり、遊戯や音劇、ミュージカルや合唱・合奏に挑戦します。毎日、一生懸命取り組んで練習をしていますのでご家庭でも子どもの頑張りを認めてあげ、励ましの言葉をよろしくお願い致します。

年末年始は、ご家族揃って楽しく過ごされることと思います。外出される機会も増えると思いますが、小さな子ども達は生活リズムが崩れると体調を崩しやすくなってしまいますので、普段の生活リズムを崩さないように心がけましょう。そして新年には元気な姿で会えるのを楽しみにしています。年が明け、3月には進級を迎えます。年度の仕上げの学期として一日一日を大切にしながら、次のステップに向け力をつけていけるよう精一杯取り組んでいきます。来年度もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

《行事予定》

4日(月)	始園日
7日(木)	始園式
9日(土)	P&P
13日(水)	身体測定
15日(金)	避難訓練
16日(土)	P&P
23日(土)	P&P
27日(水)	1月生まれお誕生会
30日(土)	P&P

お別れ遠足(年長組)・3学期参観の中止について

2月26日(金)に予定しておりましたお別れ遠足と3学期の保育参観は新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。



冬休みの過ごし方

- ◎早寝早起きをしましょう！
- ◎暴飲暴食をしないように注意しましょう！
- ◎お父さんやお母さんのお手伝いをしましょう！
- ◎外にでてたくさん体を動かして遊びましょう！

長期休暇は、生活のリズムが乱れがちです。規則正しい生活を送りましょう。また家族の一員として、必ず何か一つは子ども達にお手伝いをさせてあげてください。寒い日が続きますが、暖房の効いた室内ばかりではなく、戸外で体を動かして体力づくりを行いましょう。そして1月の始園式の日には、元気に登園できるよう過ごしてくださいね。

★提出物について★

提出物には期限があります。きちんと把握して期限を守れようにしましょう。
お忙しいとは思いますが、ご協力をお願いします。

内 容	対 象	期 限
絵本代	全クラス	毎月10日
布団乾燥代	たんぼぼ、れんげ、さくら	毎月10日
給食代	さくら、うめ	毎月10日
P&P出欠 (毎週月曜日 18 時配信)	全クラス	毎週水曜日まで
朝延長希望	希望される方のみ	前日の夕方まで
スイミング出欠 (前日 18 時配信)	さくら・うめ	当日の9時まで



1月のメニュー



日	曜日	昼食	おやつ
4	月	パン、チキンカツ、三色野菜のソテー、 あさりの中華スープ	ラッシー、みかん、 クッキー
5・19	火	ごはん、豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー、はくさいとベーコンのスープ	スキムミルク、 いちごのケーキ
6・20	水	ごはん、豚肉とたまねぎのカレー炒め、 春雨のみそ汁	豆乳、 ひじきのクッキー
7	木	ごはん、煮魚、 れんこんのサラダ	七草がゆ
8・22	金	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き、 レタス、小松菜とちくわの炒め物	新☆いもぜんざい
9・23	土	きのこのスープスパゲッティ、 りんご	牛乳、 丸ボーロ
25	月	パン、ビーフシチュー、 カリフラワーとブロッコリーのサラダ	スキムミルク、 ふかしいも
12・26	火	ごはん、がんもどきの中華風うま煮、 もずくスープ	スキムミルク、 黒糖蒸しパン
13・27	水	ごはん、魚の竜田揚げ、レタス、 五目みそ汁	スキムミルク、 豆乳ゼリー
14・28	木	ごはん、鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮、 三平汁	飲むヨーグルト、 豆腐ドーナツ
15・29	金	ごはん、魚の香味焼き、ミニトマト、 ほうれんそうと卵のベーコンソテー	豆乳、 米粉ココアケーキ
16・30	土	味噌ラーメン、 ヨーグルト	牛乳、みかん、 ビスケット
18	月	パン、ポトフ（だいこん）、 トマトとわかめのサラダ	ラッシー、みかん、 クッキー
21	木	ごはん、煮魚、 れんこんのサラダ	スキムミルク、 炒めそば

※仕入れ等の都合によりメニュー変更になる事がありますので、ご了承ください。





お正月とは？



お正月は1年の大切な節目です。

新しい年の始まりをお祝いすること、

1年の幸せをそれぞれの家庭にやってくるかとされる「年神様」を
迎える行事とされています。

正月の風習にも意味があるよ！！

《大掃除》 年神様をお迎えする為には、一年の汚れを落とさなければなりません。隅々まで綺麗にすると年神様が多くの幸せをくれると言われています。

《鏡餅》 年神様へのお供え物であり、鏡餅は神様が宿るものとされています。宝が家にやって来るように、との意味が込められています。

《獅子舞》 中国から伝わった踊りで獅子にふんして踊るのが特徴です。豊作や悪魔祓いの意味が込められており新年のお祝いに行われます。獅子に噛まれると厄払いになるとも言われています。

《門松》 古くから神を待つ木とされている松。神様が迷わずに家までやってくるよう目印として玄関前に飾ります。

《おせち料理》 おせちとは季節の変わり目を意味する言葉で、季節の変わり目に食べるお祝いの料理をおせち料理と言っていました。現在では正月に食べる料理だけを
おせち料理と言います。



- 黒豆…黒豆には魔よけの力があるとされ、また豆には「まめに働き」「健康に暮らせる」という意味があります。
- 紅白かまぼこ…かまぼこの半円の形が初日の出に似ていることから新しい門出という意味でおせち料理に入っています。
また紅色と白色の組み合わせは縁起が良いとされてます。
- 昆布まき…昆布は「よろこぶ」のごろ合わせで喜びに満ちた一年が過ごせますようにという
意味が込められています。
- 海老…腰が曲がるまで丈夫という長寿の意味が込められています。
また、海老の体の赤色は魔除けの色とも言われています。

七草がゆ



七草がゆとは、1月7日の朝、一年の無病息災を祈って7種類の野菜を入れて食べるおかゆのことです。

七草がゆに入れる春の七草は、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すすな、すすしろが一般的です。お正月のご馳走続きで疲れている胃腸には最適ですね。ぜひご家庭でも七草がゆを食べて一年の無病息災をお願いしましょう。



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すすしろ



すすな



体調管理に気を付けよう！



毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズンです。
流行を防ぐためには原因となるウイルスを体内に侵入させない事や周囲に移さない事が重要です！
インフルエンザにかからない為に、一人一人が気を付けましょう。

インフルエンザとは？

インフルエンザの症状は

- ◇38℃以上の高熱
- ◇関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ◇全身の寒気
- ◇吐き気
- ◇頭痛



など様々です。軽症で回復する人もいますが小さな子ども達は免疫力がなく重症化し、肺炎や脳症を併発してしまう場合もあります。インフルエンザかな？と思ったらすぐに医療機関で受診してください。
睡眠・水分を十分に取り安静にする事が回復への一番の近道です。

インフルエンザ、新型コロナウイルスにかからない為には？

インフルエンザは、空気の乾燥した冬が最も流行しやすいといわれています。インフルエンザウイルスは寒くて乾燥した空気を好みます。そのため、インフルエンザ予防には部屋の加湿が重要です。

- ◇部屋は適度な湿度（60%～70%）を保ちましょう。
- ◇定期的な換気を心がけ、汚れた空気と綺麗な空気を入れ替えましょう。
- ◇手洗い・うがいを丁寧に行いましょう。
- ◇予防接種を受けましょう。

インフルエンザだけでなく、様々な菌から体を守る第一歩ですので外から帰った時は、必ず手洗い・うがいを行い、病気に負けない体を作りましょう！

熱が下がってもインフルエンザの菌は体に残っています。周囲への感染を防ぐため、熱が下がった後も数日安静にしておく事が大切です。また、咳やくしゃみが出る時はウイルスを運んでいるかもしれないので、マスクをするよう心掛けましょう。

★インフルエンザに感染した場合は解熱後3日経過して登園してください。

登園する際は登園許可書の提出が必要となります。

登園許可書は園のホームページ又は直接事務室まで取りに来ていただくようお願い致します。





育児の喜び

みなさん、育児はたのしいですか？子どもと接する中で、どのように育てていけばいいのか分からなくなったり、いろいろな悩みや迷いが浮かんでくると思います。

子どもは人として生まれ、人との関わりを通して人間に育っていくものです。どういう人とのような関係を持ちながら育てられていくか、ということはその子がどのような人間に育っていくかのすべてであると言えます。子どもは皆、「自分のそばにいたことが幸せだ」と思ってくれる人に育ててもらおうことをとても強く望んでいます。子どもに限らず、人間は誰でも、自分と一緒にいることを喜びだと感じる人と一緒にいることを望みます。人間の自尊感情や自己肯定感はこのような人間関係を基盤に育てられるものなのです。

児童精神科医の佐々木正美先生によると「人間にもっとも大切なコミュニケーションは、『喜びを他者に与え、そして自分も与えられる』ということです。『あなたが好き』とか『かわいいな』という気持ちをもつと、それを言葉に出さなくても相手に心は通じるし、同じような温かい心が返ってきます。これは言葉に変えると『喜び』という心のプレゼントをお互いに交換しているのですね。このプレゼント交換は、子育てそのものです。」

子どもが喜び事をしてあげようと思うと声掛けの仕方「～しなさい」「～したらダメでしょう」ではなく、「～してみよう！」「こうした方がいいんじゃない？」というようになってくるのかもしれない。年末年始、忙しい日々だと思いますが、この時期は子どもの社会性を身に付ける大切な時期と思い、育児を楽しんで欲しいと思います。

もうすぐ3学期が始まります。家庭でも是非「次はどれくらい出来るようになるかな」「いつ出来るかな」とその時を楽しみながら子ども達の成長を見守っていきましょう。

参考文献 佐々木正美 著「かわいがり子育て」

