



# 1月の園だより



令和5年12月27日  
志村さかした保育園

日に日に寒さが増すこの頃ですが、子どもたちは寒さに負けず外で元気いっぱい遊んでいます。体調を崩しやすい季節のため、インフルエンザなど感染症に気を付け、手洗いやうがい・室温管理など徹底し子どもたちが元気に過ごせるように努めてまいります。来年も元気に楽しく遊び、みんなで一緒に成長していける1年にしていきたいと思ひます。保護者の皆様には、1年間沢山のご理解とご協力をいただきありがとうございました。来年も引き続きよろしくお願ひいたします。よい年越しをお過ごください。



## 1月の保育目標



『友だちや保育者と一緒にお正月の遊びを楽しむ』  
『冬の寒さに、負けず健康で元気に過ごす』

めろん組	正月の習慣や伝承あそびに興味を持ち楽しめるようにしていきます。また、友達との関わりの中で友達と意見を出し合いながら遊びを進めていく楽しさを感じられるようにしていきます。小学校就学に向け時間を意識しながら見通しを持って行動したり、活動に集中して取り組めるようにしていきます。
ぶどう組	園生活のリズムを整え、ゆったりとした流れの中、手洗いうがい等、予防を意識して過ごしていきます。また、新しい年を迎えた喜びを感じ正月あそびを通して日本の伝統的なあそびに関心を深めていきます。
りんご組	生活リズムを整え、寒さに負けない体力作りをしていきます。戸外では集団あそびを楽しみ沢山体を動かします。室内ではコマやカルタなどの伝承遊びに触れ、遊びの幅を広げていきます。
もも組	新年の挨拶を交わし正月という伝統行事を知り、凧あげやカルタ等の正月あそびや、粘土ひも通し等、指先を使ったあそびを楽しみ、器用さを伸ばしていきます。戸外活動でも集団あそびを取り入れ、身体を動かし寒さに負けない体力作りをしていきます。
みかん組	休み明けの生活リズムを整えながら、寒い日にも戸外で探索や保育者と一緒に体を動かす遊びを取り入れ、楽しめるようにしていきます。また、お正月遊びのカルタや凧あげなど、友達と一緒に過ごす楽しさを味わえるようにしていきます。
いちご組	寒さに負けず戸外へ出て外気に触れ、体を動かしたり友達や保育士と一緒に同じ遊びを楽しみ、一緒に遊ぶ楽しさを伝えていきます。また、休み明けの生活リズムを整え、元気に過ごしていきます。



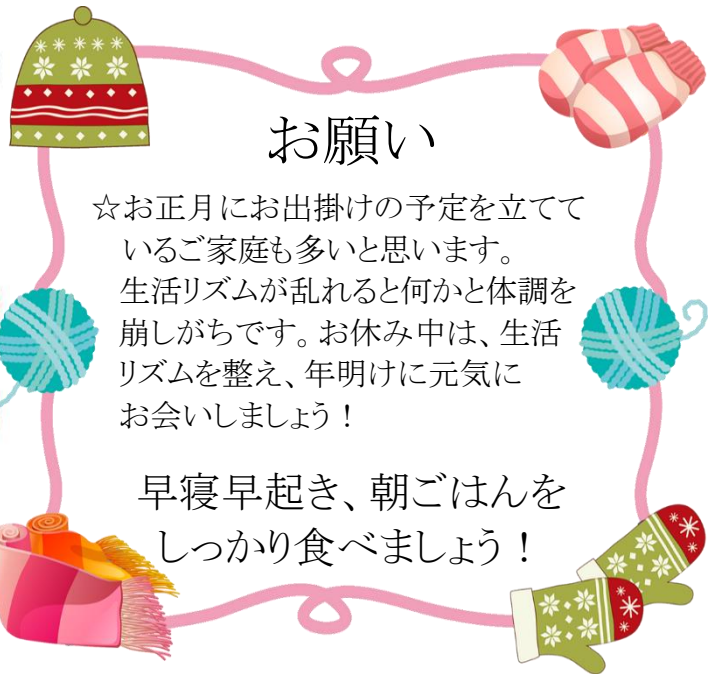


# 1の行事予定



- 9日(火) 蓮根図書館(幼児)
- 10日(水) 新年子ども会
- 11日(木) ポコちゃん教室(3, 4, 5歳児)
- 16日(火) 乳児健診・身体測定  
リズム教室(4, 5歳)
- 17日(水) 縦割り保育(3, 4, 5歳児)
- 19日(金) 友&愛お話し会
- 24日(水) 自由保育(3, 4, 5歳児)
- 25日(木) 不審者訓練
- 26日(金) 誕生会
- 30日(火) 避難訓練

☆体操教室は15日、22日、29日です。



# お願い

☆お正月にお出掛けの予定を立てているご家庭も多いと思います。生活リズムが乱れると何かと体調を崩しがちです。お休み中は、生活リズムを整え、年明けに元気にお会いしましょう！

早寝早起き、朝ごはんを  
しっかり食べましょう！

# 腹式呼吸でリラックス

日々の生活でストレスを感じると、自然と呼吸は浅くなってしまいます。そんな時は「腹式呼吸」でリラックス。まずはゆっくりと息を吐き切ります。(腹がへこむ)。そして、鼻から息を吸い(腹が膨らむ)。そのまま2秒程息を止めます。最後に、吸った時の倍の時間をかけて口から息を吐きましょう。

# 根菜類を食べよう！

冬は根菜類がおいしい季節です。根菜類には、体を温める作用があります。

- にんじん ●ごぼう ●かぶ
- さつまいも ●さといも ●だいこん

和食との相性がよく、お味噌汁に入れたり煮物にしたり、美味しい食べ方が沢山あります。

# 絵本の森コーナーより

1月のおすすめ絵本を紹介します。「フェーマスしんぶん」シリーズ ☆カワウソのフェーマスさんは新聞記者。100年に1度の王様の花や朝になると消えてしまう不思議な雪のお城などに会い新聞の記事にしていきます。小さな可愛い動物が沢山登場するファンタジーのお話しです。ぜひ絵本の森にいらして手に取って見て下さい。

# 七草がゆ

1月7日はお正月で疲れた胃腸を休める日。お腹に優しい七草粥を食べるのが良いとされています。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。そのためこれを食べることで1年の無病息災を祈るようになったそうです。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)すずしろ(だいこん)の7つを七草といいます。

# 今月のリズム

たこ、こま、まめまき  
北風チャチャチャ

