

今年も残すところあと僅かとなりました。

大人にとっては師走のこの時期、見逃してしまうことも多くなるかも知れません。数々の経験を重ねた子どもにとってはどうなのでしょう。できれば、多くの出来事や経験が前へ前へと進む力になっていって欲しいものですね。

「また一つ大きくなれる！」喜びを子どもたちと共にできる時間を過ごしていきましょう。皆様が、明るく新年を迎えられますように、お祈りしております。

理事長 上田 雅裕

☆以上児とは、3・4・5歳児クラスのことです。

| 月                      | 火                     | 水                                | 木              | 金                              | 土  | 日  |
|------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------|--------------------------------|----|----|
|                        |                       | 1<br>冬休み<br>←<br>(年末年始)          | 2              | 3                              | 4  | 5  |
| 6                      | 7<br>→                | 8<br>始業式<br>(1号午前保育)<br>※以上児制服着用 | 9<br>発育測定      | 10<br>防犯訓練                     | 11 | 12 |
| 13<br>成人の日             | 14                    | 15<br>鼓隊指導<br>(PM年中)             | 16             | 17<br>記念撮影<br>※以上児制服着用<br>避難訓練 | 18 | 19 |
| 20                     | 21<br>体育教室<br>(年中・年長) | 22<br>ボールつき<br>なわとび大会<br>(以上児)   | 23             | 24<br>交通安全指導                   | 25 | 26 |
| 27<br>スイミング<br>(年長)    | 28                    | 29<br>誕生会<br>(10時半～)             | 30<br>さくらんぼクラス | 31                             |    |    |
| 今後の予定                  |                       |                                  |                |                                |    |    |
| 2/22日(土) キラキラコンサート     |                       |                                  |                |                                |    |    |
| 2/28日(金) 未満児発表会・以上児参観日 |                       |                                  |                |                                |    |    |

## 始業式 8日(午前保育) 以上児制服着用

3学期が始まります。1年の締めくくりでもある3学期を、元気に楽しく過ごしましょう。※1号認定のお子さんは午前保育です

## 鼓隊指導 15日(年中児)

12月に引き続き、西方先生による鼓隊指導が行われます。年中すみれ組さん、張り切って鼓隊に取り組んでいますよ！

## ボールつき・なわとび大会 22日(以上児)

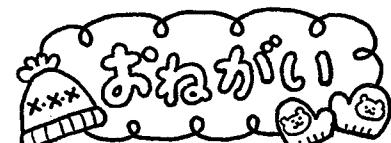
以上児さんのボールつき・なわとび大会が開催されます。冬休み中も大会に向けてぜひお子さんの頑張りを応援してあげてください。

## 記念撮影 17日

17日(金)に記念撮影(全園児対象)を行います。以上児のお子さんは制服着用(ブレザー・指定ブラウス・ネクタイ・ズボン or スカート・紺ハイソックス)で登園し、体操服を持たせてください。未満児さんは通常通りの服装です。

## 誕生会 29日

\* 1月生まれの友だちのお誕生会を行います。誕生児の保護者の方は、10:20までにおいでください。



・幼稚園でも雪遊びをしますので、雪遊びの準備をしてください。

※詳しくは本日配布の別紙おたよりにて、準備物等のご確認をお願いいたします。

## 卒園式の日程をお知らせします

卒園式は、3月16日(月)です

☆卒園生を送る側として、卒園式には年少組・年中組が出席します

☆当日は午前保育です(1号認定)

☆午後より謝恩会が行われます  
詳しくは、後日お知らせします

## 《スクールバスをご利用の皆様》

積雪や道路状況により送迎時間に多少のずれやご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、園からの連絡がない限り運行しますので所定の場所でお待ちください。自宅から出られるときは携帯電話を持っていてください。



# 初詣でのおすすめ

高寺 蓮王寺（あおい幼稚園の寺）では

七福神を、おまつりしています。

昔から、日本の国では、福の神として七福神が信仰されています。

当寺には、数百年前の大黒天・弁財天・毘沙門天等の七福神の神々が、大仏様の周囲におまつりされています。

七の数は縁起の良い数字であり仏教ではこれを幸福の成就数と言います。

仁王經というお經には、七難即滅・七難即生と説かれていますので、仏教の教えによつて七福神を作り、人々の幸せを祈願するものです。また、皆様の信仰をあつめております大仏様は、阿弥陀如来であり、この仏様は昔から老人病などボケ封じの仏として世に知られています。

元旦には、ご近所おさそいの上、是非おまいりください。

一月元日 午前零時より一時頃まで

新年大護摩祈祷

（日中はいつでも自由におまいりできます）

射水市三ヶ高寺 一五九七

小杉大仏と七福神靈場

鷹尾山 蓮 王 寺



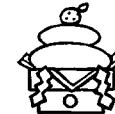
# 1月 献立カレンダー



毎月19日は  
食育の日

令和2年1月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

| 月   | 火  | 水  | 木   | 金   | 土  |
|---|--|--|---|---|--|
| 【お知らせ】  |  |  |   |   |  |
| ・献立は都合により変更することがあります。<br>・●印がついている日は主食はいりません。<br>・☆印は手づくりおやつの日です。<br>・◎印は「きときとの日」です。<br>食材は、10日(金)白菜、21日(火) 水菜です。 |  |  |   |   |  |
| 1   | 2  | 3  | 4   |   |  |
| (ごはん) 牛乳 Caウエハース<br>ポークチャップ<br>粉ふき芋<br>コンソメスープ  | (ごはん) 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい<br>七草すいとん<br>白菜のコーン和え<br>鉄っこひじき                  | (ごはん) キャロットゼリー<br>洋風すりみ揚げ<br>ピーナッツ和え<br>じゃがいものみそ汁    | (ごはん) 牛乳 かりんとリング<br>肉じゃが<br>納豆和え<br>みかん             | (ごはん) 牛乳 白い風船<br>白菜と豚肉のみぞ鍋風<br>揚げシューまい<br>ブロックドレードのごま和え | (パン)<br>魚肉ソーセージ<br>型抜きチーズ<br>ゼリー・幼児牛乳<br>幼児りんご・お菓子 |
| 6   | 7  | 8  | 9   | 10 ◎きときとの日  | 11   |
| (ごはん) 牛乳 Caウエハース<br>ポークチャップ<br>粉ふき芋<br>コンソメスープ  | (ごはん) 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい<br>七草すいとん<br>白菜のコーン和え<br>鉄っこひじき                  | (ごはん) キャロットゼリー<br>洋風すりみ揚げ<br>ピーナッツ和え<br>じゃがいものみそ汁    | (ごはん) 牛乳 かりんとリング<br>肉じゃが<br>納豆和え<br>みかん             | (ごはん) 牛乳 白い風船<br>白菜と豚肉のみぞ鍋風<br>揚げシューまい<br>ブロックドレードのごま和え | (パン)<br>おさかなのウインナー<br>キャンディーチーズ<br>ゼリー・幼児牛乳        |
| オレンジジュース・やわらかおかき  | 牛乳・☆揚げたこやき   | 幼児牛乳・海苔巻きせんべい(ミニほん小魚)                                | 牛乳・ソフトサラダ   | お茶・☆せんざい(末:麩)   | 幼児ぶどう・お菓子  |
| 13  | 14   | 15 (卵・乳・小麦なし)  | 16  | 17  | 18   |
| (ごはん) 牛乳 野菜ハイハイ<br>クリームシチュー<br>海藻サラダ<br>ボイルウインナー  | (ごはん) 野菜生活 ほしのおせんべい<br>ぶり大根<br>いそべ和え<br>豆腐のみそ汁                           | (ごはん) 牛乳 豆乳のウエハース<br>サッポロラーメン<br>ツナときゅうりのサラダ<br>ゆで卵  | (ごはん) 牛乳 小麦胚芽のクラッカー<br>鶏肉のから揚げ<br>大根サラダ<br>小松菜のみそ汁  |   | (パン)<br>魚肉ソーセージ<br>スティックチーズ<br>ゼリー・幼児牛乳            |
| 成人の日  | 牛乳・おにぎりせんべい  | 豆びよ・お米deスイートポテト                                      | りんごゼリー  | 牛乳・おとうふ屋さんのかりんとう(アンパンマンのおこめボール)                         | オレンジジュース・お菓子                                       |
| 20 (卵・乳・小麦なし)   | 21 ◎きときとの日   | 22   | 23  | 24  | 25   |
| (ごはん) 幼児りんご 花花せんべい<br>いかのくわ焼き(白身魚)<br>小松菜のごま和え<br>白菜のみそ汁  | (ごはん) 牛乳 アンパンマン幼児ビスケット<br>オムレツ(ケチャップ付)<br>ブロックドレードの塩ゆで<br>水菜とベーコンのスープパスタ | (ごはん) 牛乳 KCさかなの学校<br>魚のオーロラソースかけ<br>ぼてちっちサラダ<br>きのこ汁 | (パターロール) 牛乳 たべっこBABY<br>キャベツメンチ<br>グリーンサラダ<br>中華スープ | (ごはん) みかん缶<br>おでん<br>即席漬け<br>五目野菜肉団子                    | (パン)<br>おさかなのウインナー<br>ピピピチーズ<br>ゼリー・幼児牛乳           |
| 充実やさい・むらさきいもせんべい  | 牛乳・☆フライドポテト  | 牛乳・源氏パイ  | 牛乳・ぼたぼた焼き   | 幼児牛乳・原宿ドッグ  | 幼児りんご・お菓子  |
| 27  | 28   | 29 ●誕生日会   | 30  | 31  | 日付   |
| (ごはん) 牛乳 ミレービスケット<br>焼きそば<br>豆腐のスープ<br>みかん  | (ごはん) 牛乳 バナナ<br>ハンバーグ(ケチャップ付き)<br>マカロニサラダ<br>卵とコーンのスープ                   | (ごはん) 牛乳 ビスコ<br>カレーライス<br>ヒレカツ<br>変わり和え<br>▲プリンタルト▲  | (ごはん) 牛乳 赤ちゃんせんべい<br>魚の竜田揚げ<br>キャベツのゆかり和え<br>煮合い汁   | (ごはん) 牛乳 さくさくボーロかぼちゃ<br>麻婆豆腐<br>ブロックドレードのおかか和え<br>りんご   | 主食 午前おやつ<br>(3歳未満児)<br>(全児) 午食献立<br>(全児) 午後おやつ     |
| お茶・☆鬼まんじゅう  | 幼児牛乳・焼きいもクッキー  | ☆フルーツポンチ   | ホワイトミニー   | 牛乳・ココナッツサフレ   | (全児) 午後おやつ   |



# 1月 食育だより



令和2年1月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

日本のさまざまな行事は稲作などの農耕に深く結びついているものが多いです。特にお正月行事は、その年の子孫繁栄や五穀豊穣をつかさどる神様をお迎えするためにあるとされています。今回は1月の行事食の意味についてお話しします。

## 1月1日 元旦：おせち料理

「その1年が良いものであるように」という願いから、長寿・家内安全・豊作・多産などさまざまな意味が込められた食材（えび・黒豆・数の子など）が使われています。また、年神様に供えるおせち料理は、めでたさを重ねるという意味で重箱に詰めて重ねられています。



## 1月11日 鏡開き

鏡は神様が宿る神聖なもの、丸い形は魂の象徴とされており、鏡餅は新しい年神様の魂が宿る大切な場所といわれています。それを家族みんなで食べることで一家円満を願います。



## きときとの日

### 今月の食材：水菜



水菜は、アブラナ科の野菜で、アクやくせがなく、シャキシャキした歯触りが特徴です。肥料を使わず、水と土だけで作られていたことから、水菜と呼ばれるようになりました。（京菜とも言われます）

日本が原産で古くから栽培してきた水菜は、鍋料理やお浸し、サラダでお馴染みの食材です。

カロテンやビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、カリウムなどのビタミン、ミネラルが豊富で肌荒れや貧血予防に又、食物繊維も多いので、便秘を予防し、美容や、大腸がんや糖尿病予防にも効果的です。

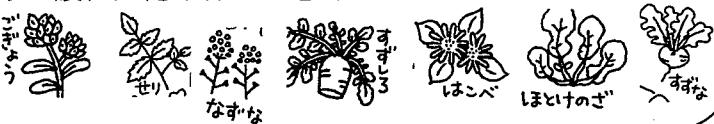
【クイズ】水菜に含まれるカルシウムは、ほうれん草の何倍でしょうか？

- ① 2倍
- ② 3倍
- ③ 4倍

答えは下にあります。

## 1月7日 人日（じんじつ）：七草粥

人日とは人を大切にする節句の日です。唐の時代にはこの日に「七種類の野菜を入れた汁物」を食べ、無病息災を祈っていました。これが日本に伝わり、七草粥が食べられるようになりました。現在は正月明けの疲れた胃を休める意味で食べることが多いようです。



## 1月15日 小正月

昔はこの日を正月としていた名残で、小正月と呼ばれています。小豆のように赤い色の食べ物は邪気を払うと考えられており、1年の無病息災を祈るものです。



## 今月の給食レシピ：「水菜とベーコンのスープパスタ」

### ●材料（1人分）

|        |      |
|--------|------|
| ・スパゲティ | 20g  |
| ・バター   | 0.5g |
| ・にんにく  | 0.3g |
| ・ベーコン  | 15g  |
| ・水菜    | 25g  |
| ・玉ねぎ   | 25g  |
| ・にんじん  | 5g   |
| ・コンソメ  | 1 g  |
| ・しょうゆ  | 1 g  |

### ●作り方

- ① スパゲティは茹でる。
- ② 水菜は1cm程度に切る。
- ③ ベーコンは短冊に玉ねぎとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ④ バターでみじん切りにしたにんにくを炒め、③を加えて炒める。
- ⑤ ④に水を入れ、柔らかくなるまで煮て、コンソメ・醤油を入れて味を調え、①と②を入れる。



# あんせんだより

監修 東京都江東区立大島幼稚園 園長／全国学校安全教育研究会 村田有美子先生



## やけどに気をつけよう

まだまだ寒い日が続きます。この季節の家庭内で、特に気をつけたいのが「やけど」です。子どもたちはもちろん、保護者の皆さんも「つい、うっかり」でやけどをしてしまわないように、やけどの原因となるものと、やけどをした時の応急手当を確認しておきましょう。

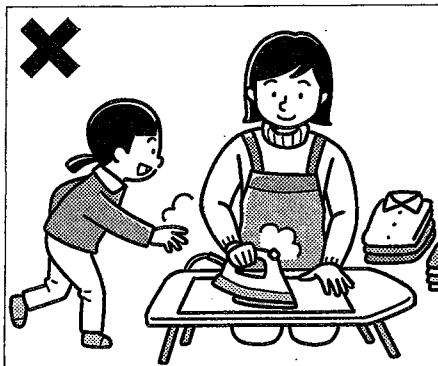
## さわると あつい ものを おぼえよう



おうちのなかにはさわるとあついものがたくさん。しっかりおぼえてやけどをしないようにきをつけよう。

**保護者の方へ** 炎が見えるものや、赤く光るものは、熱いことがわかりやすいのですが、温風や蒸気を吹き出す器具などは、見た目からでは熱さがわかりません。最近では遠赤外線を放射し赤く光らない電気ストーブもあるので、特に注意が必要です。また、ライターやマッチなどは、子どもの手の届かない場所に保管しましょう。

## おてつだい？ でも ちかづかない



おうちの おてつだいを する ことは  
たいせつだけど あつく なる どうぐや  
ひを つかう ときには ちかづかない。

**保護者の方へ** 日常の「お手伝い」を通して、家事に関心を持たせることは大切です。洗濯物をたたむ、箸や茶わんなどの軽いものを配膳するなど、子どもにもできる家事の経験を積ませましょう。しかし、衣類にアイロンをかけている時や調理中に、不意に手を伸ばすと危険なので、近寄らないように教えましょう。

やけどを しちゃった ときには  
すぐに つめたい  
みずで ひやそう。  
そして おとの  
ひとに しらせて  
てあてを  
たのもう。



**保護者の方へ** やけどをしてしまった時には、すぐに冷やすことが大切です。流水などで痛みが治まるまで冷やした後、皮膚科を受診しましょう。

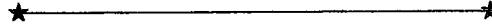
2月号では、「公園で安全に遊ぶためのきまり」について取り上げます。

# ほけんニュース

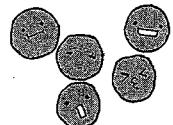
## おなかの健康と排便

わたしたちは、毎日食事をすることで、体を動かしたり、成長したりするエネルギーや栄養を得ています。そして、体内で不要になったものをうんちとして排泄しています。うんちには、日々の健康状態を知る手がかりがあります。排便の後には、子どもたちに「バナナうんちが出たね」などの声かけをしてください。また、うんちの状態を確認する習慣が身につくようにしてあげてください。

### おなかの健康はうんちで確認

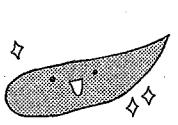


コロコロうんち



コロコロしたかたいうんち。とても大きい。

バナナうんち



力まずにするんと出る。臭いもくさない。

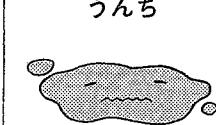
うんちは食べ物や体調によって、色や形、臭いなども異なります。健康なバナナうんちを目指しましょう。

ヒヨロヒヨロうんち



細くてひょろっとしたうんち。少しだけ、すごくくさい。

ビシャビシャうんち



水っぽい液体状のうんち（下痢便）。

### バナナうんちにつながる生活習慣を身につけよう！



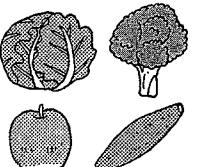
朝ごはんをきちんと食べます。



朝ごはんの後に、トイレに入りましょう。



野菜や果物、いもなどの食物繊維が多い食品を食べましょう。



体をたくさん動かしましょう。



バナナうんちを出すためには、朝食後、子どもにトイレに行くことを促すように声かけをします。また、日中の運動を心がけたり、水分を多くとるようにしたりすることも大切です。そのほか、食物繊維の多い食品（野菜、いも、豆、きのこ）や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を毎日の食事に上手に取り入れましょう。

## 子どもの腹痛（ようすや症状から考えられる病気と受診の目安）

### 痛がり方

幼児期は、「おなかが痛い」といつてもどこが痛いのかはつきりしないことが多いです。「痛い」といつても遊んでいる時は経過観察でもよいのですが、うずくまつたり、冷や汗をかいりしている場合は、病院を受診します。

### おなかの張り

便秘や腸閉塞などの場合に張りは、腹痛と共に「おなかの張り」が強くなります。腹痛とおなかの張りがある場合には、病院を受診します。排便や嘔吐の有無も確認します。

### 便回数 性状

腹痛と共に下痢がある場合、一番多い病気はウイルス性胃腸炎です。便回数が普段より1日2～3回以上増え、便が泥状、水様性の場合は、下痢といいます。食中毒（細菌性腸炎）の場合は、下痢と共に血便が出ることもあります。

### 受診の目安

嘔吐・下痢をくり返す場合には病院を受診します。また、下痢と共に血便をともなう場合は、病院を受診します。

緑色をした胆汁性嘔吐をともなう場合には、腸閉塞が考えられますので、緊急に病院の受診が必要です。

## ① 感染性胃腸炎にかかる人が増える季節です

感染性胃腸炎は、ウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎です。おもなウイルスには、ノロウイルスやロタウイルスがあります。冬に多く見られます。

### 症状

おもな症状は嘔吐と下痢で、そのほかに発熱、腹痛や頭痛などが見られます。ロタウイルスの場合は糞のとき汁のような白色便が出ることがあります。ぐったりしている、嘔吐と下痢をくり返す、尿の回数が少ない、出ない時は病院を受診します。

### 家庭でのケア

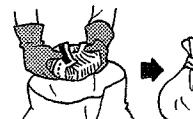
頭を少し高くして、横向きに寝かせて安静にします。嘔吐や下痢のため、脱水症状を起こすことがあります。嘔吐が少し治ってきたら、経口補液などの水分を少量ずつ与えます。

家族内で感染が広がらないように嘔吐物の処理などは迅速に行い、手洗いも励行します。

## 嘔吐物の処理は適切に！



嘔吐物に新聞紙をかぶせて、上から消毒液をかける。



ふき取った嘔吐物と新聞紙をビニール袋に入れて密封する。



汚染場所とその周辺を消毒液でふき、消毒をする。

### ●注意点

使用済みの使い捨てエプロンやマスク、手袋は袋に密封して処分する。また、最後に手洗いを行なう。

監修：順天堂大学医学部小児科学講座 准教授 工藤孝広先生

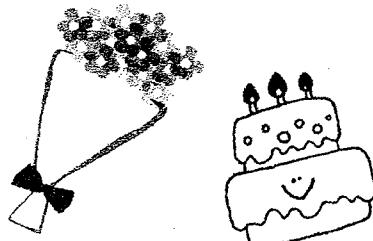


✿たんぽぽ組✿

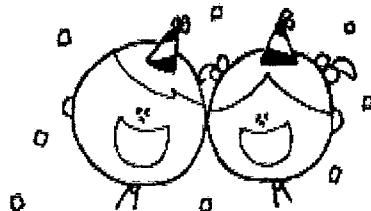
✿さくら組✿

✿かんな組✿

✿すみれ組✿



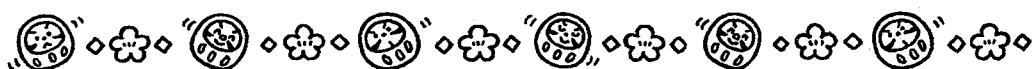
✿きく組✿



明けましておめでとうございます。年末年始を過ごし、いつもと違う経験をし、成長を感じられたことも多かったのではないでしょうか。

今年も楽しい遊びや行事を通して、お子様の成長につながる機会をたくさん作っていきたいと思います。

昨年に引き続き、子どもたちの健やかな生活を見守っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいいたします。

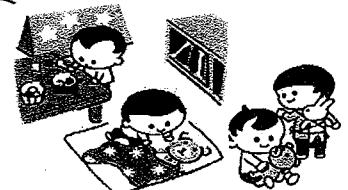


《～こんな遊びも楽しみま～す！～》



粘土あそび

粘土のやわらかい感触や不思議な感触、粘土につく指の跡のおもしろさなど、手指を通して伝わる刺激で遊びが広がります。(安全な、かんてん粘土を使用します)



お世話あそび

かんな組さんにある人形にミルクをあげたり、優しく抱っこをしたりと、お世話がだ～い好き！  
たんぽぽ組にも人形が仲間入りします。



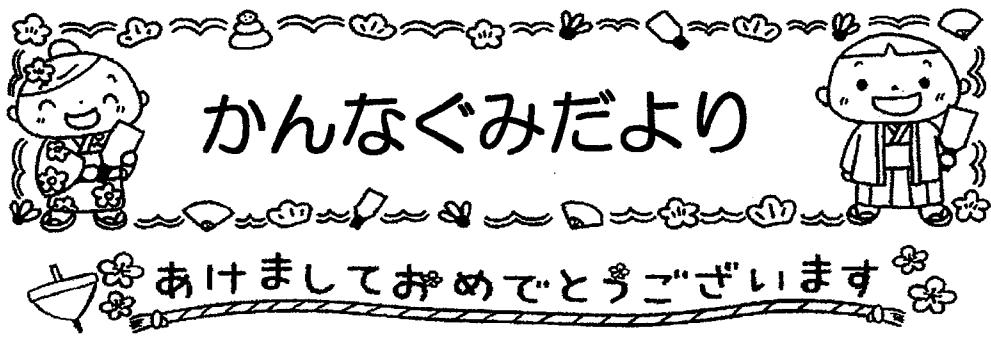
ごっこあそび

先生やお友だちとイメージを共有し、ごっこ遊びを楽しめます！



～お願い～

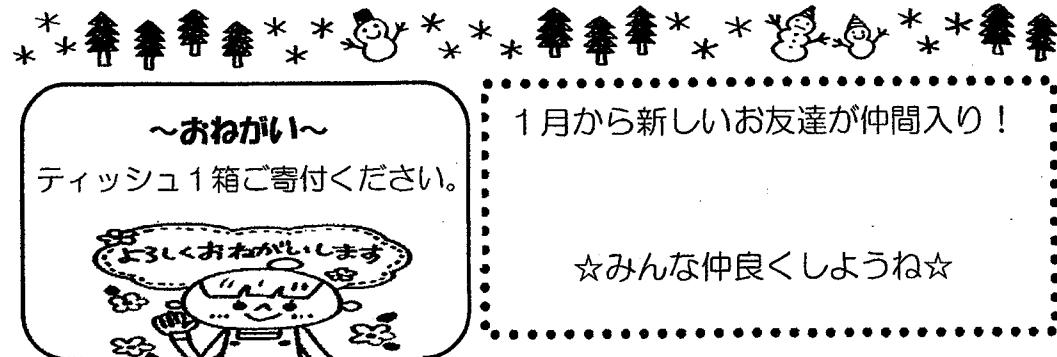
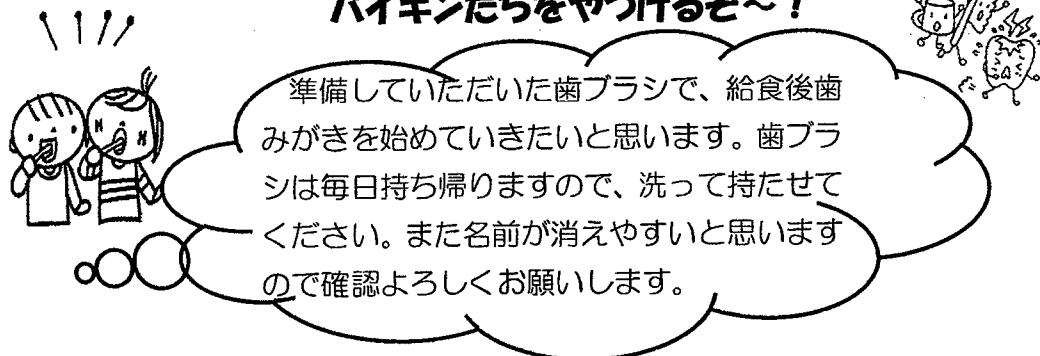
ティッシュ1箱、ご寄付ください。よろしくお願いします。



2020年がスタートしました！！3学期は、子どもたちにとって初めてのせいかつ発表会があります。劇遊びを通して一緒に楽しみたいと思っています。また冬の自然に触れ雪遊びも思いっきり楽しみ寒さに負けず元気いっぱい過ごしたいです。

4月からはさくら組さん。2階の部屋に遊びに行ったり、お兄ちゃんお姉ちゃんの姿を見に行ったりしながら進級に向けてのドキドキ！ワクワク！と一緒に感じていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。

### バイキンたちをやつけるぞ～！



## さくらぐみだより

### さあ、新しい1年のはじまりです！

年末年始の休みも終わり、いよいよ3学期の始まりです。みんなはどんなお正月を過ごしたのかな？先生はおもちをいっぱい食べましたよ♡

2学期はたくさんの行事を通し、グン、と成長したさくら組の子どもたち。少し難しいことにも挑戦したり、一生懸命頑張ることで、達成感も感じることができましたね。3学期は進級に向けて、さらにステップアップしていくよう、いろんなことに挑戦していきます。お兄さんお姉さんがやっている般若心経にも取り組んでいきます。なわとびやボールつき、コンサートでは楽器に挑戦したりと、3学期も楽しいことがたくさん待っています。残り3ヶ月、みんなで楽しい思い出をたくさん作りましょうね♡

### 今年も1年よろしくお願いします！



1月16日（木）に第3あおい幼稚園のつづじ組さんと交流会をします！交流会を通して少しずつ仲よくなってきたさくら組とつづじ組のお友だち。歌やダンス、ゲームをして楽しく過ごしましょう♪



### ご寄付ください

- ・アイラップ1箱
  - ・ティッシュ1箱
- よろしくお願ひいたします



## すみれぐみだより

新年あけまして

おめでとうございます！

いよいよ新しい年2020年が始まりました。冬休みは家の方とどの様に過ごしましたか？色々な思い出をまた聞かせて下さいね！

さあ、今日から新学期のスタートです。なわとびやボールつきに挑戦する中で風邪をひかない、強くてたくましい体づくりを目指しましょう！

年中すみれ組として過ごす残り3ヶ月を元気いっぱい楽しく笑顔で過ごして参りたいと思います。

そして、頑張るときは頑張るかっこいい姿に切り替えて憧れの年長さんになる準備をしようね！今学期はどうぞよろしくお願いいいたします！

### お正月あそび

1月はこの時期ならではのお正月遊びを楽しみたいと思います。また、雪が降ったら雪遊びも思いっきり楽しもうね♥

### おねがい

環境を整えるため、ご寄付下さい。

- ・ティッシュ1箱
  - ・アイラップ1箱
- よろしくお願いいいたします。



## きくぐみだより

A HAPPY NEW YEAR

いよいよ2020年がスタートしました！冬休みは早寝早起きは出来たかな？縄跳びやボールつきの練習を頑張れたかな？みんなからどんな冬休みの思い出話が聞けるのか楽しみにしています。

今年はきく組の子どもたちにとっては小学校へステップアップする大切な1年♥友達といろんなことにチャレンジして、乗り越えて！自信と小学校生活への期待をもって3月の卒園式を迎えてほしいと願っています。相手を思いやって関わろうとすること・苦手なことや難しいことでも前向きにチャレンジしようとすること…3学期は26人の子どもたちがどんな成長した姿を見せてくれるのかとても楽しみです！

幼稚園生活もラストスパート☆みんなで風邪をひかないで、元気に過ごしましょう！3学期もどうぞよろしくお願いいいたします。

先生たちからの年賀状は届いたかな？  
2010年も楽しい1年になりますように…♡

### おねがい

新学期にあたり、部屋の環境を整えたいと思っています。  
そのため、アイラップ1箱&ティッシュ1箱を  
1月14日(火)までに幼稚園ご寄付ください。  
ご協力の程、よろしくお願いいいたします。

