



令和4年度 あおい幼稚園
えんだより・あおいっ子



今年も残すところあと僅かとなりました。

師走のこの時期、大人は大変忙しく見逃しがちになりますが、子ども達は、いつもと同じように毎日少しずつ成長しています。そんな子ども達の日々の成長を大切にしながら園生活を過ごしていこうと思います。

お家でも「出来た!」という子ども達の成長の喜びを共有できる時間を過ごせるといいですね。皆様が、明るく新年を迎えられますよう、職員一同、心よりお祈りしております。

理事長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1/30	1/31 全クラス 記念撮影 以上児制服着用	【今後の予定】 2/17 キラキラコンサートリハーサル(以上児) 2/18 キラキラコンサートPM(以上児) 3/15 卒園式 3/22 終業式				1 元日
2	3	4	5	6	7	8
9 成人の日	10 始業式 以上児制服着用 1号認定午前保育	11 防犯訓練 新年お楽しみ会 スナップ販売終了	12 避難訓練	13 交通安全指導 スイミング (年長児)	14	15
16	17	18 鼓隊指導 年中児 (PM)	19 誕生会 発育測定	20 体育教室 (年長・年中)	21	22
23	24	25 特別保育 申込締切日	26	27 なかよし 発表会 未満児	28	29

10日 始業式 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



18日 鼓隊指導(年中児)

年長組さんへのはじめの一步! 西方先生による初めての鼓隊指導が行われます。年中組さん、張り切って頑張りましょうね!

27日 なかよし発表会(未満児)

たんぽぽ組さん、かな組さんの“なかよし発表会”を開催します。子どもたちの頑張りに温かい拍手を送って頂きたいと思います。どうぞ、楽しみにしてください! 詳しいお知らせやプログラム等は、後日配布いたします。(リハーサルは25日(水)に行います。)



31日 記念撮影

31日(火)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大丈夫です。

スナップ写真販売

2学期分のスナップ写真を12月28日(水)~1月11日(水)まで、インターネット上で販売します。期日を過ぎますと注文できなくなりますので、ご注意ください。(ヒロシフォトさん撮影の年長キラキラ発表会の販売も含みます)

園庭に雪が積もったら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、ゆめねっと配信のおたよりをご確認ください。



※年少組・年中組の発表会DVD(園記録用)レンタルを開始します。ご希望の方は担任までお申し出ください。(1/10受付開始・ダビング可)



鷹 寺 学 園 INFORMATION



2学期に運動会や発表会の経験を積んだ子どもたちは、1学期を終えた頃より大きく成長を見せてくれました。

園は冬休み（2・3号のお子さんは通常通り）に入りますが、短いお休みの間でも、これまでの経験を活かして、子どもたちは非常に内容の濃い日々を過ごす事が出来ると思います。

ご家族の皆さんが年末年始のお忙しいこの時期だからこそ、「子育て」についてしっかりとしたポリシーを持ってお子さんに向き合ってください。また、寒いこの時期は、健康面だけでなく、地域の安全確保にも留意してお過ごし下さい。



◎年中行事の大切さ

日本には、季節の中で、でいろいろな行事があります。その一つ一つに意味があることを、ご家族の中で話題にされたことはありますか？

例えば「大晦日」

「みそか」とは30日のことで、一年の最後の日を「大晦日」と言いますね。過ぎ去った一年を振り返り、思い出になったこと、楽しかったこと、悲しかったこと、忘れてしまいたいことを思い浮かべて見る事が大切です。

この日は年越しそばを食べる習慣になっています。起源は定かではありませんが、そばを食べるのは、細長いそばのように寿命が長く、幸せに暮らすことができるよという意味と、そばによって五臓のけがれを取るという意味があるようです。

除夜の鐘は108回鳴らします。人間の煩惱が108つあるという仏教の教えからきたもので、それを取り去って新年を迎えるわけです。107回を年内に、最後の一つを新年につきます。

(年中行事なるほどBOOK ひかりのくに発行)より

上記のようなことを、ご家族の団欒の時に、話題の一つに取り上げてみてはいかがでしょう？

◎挨拶の大切さ



冬休みは、多くの人たちの「挨拶」の場面を目にしたり耳にしたりする機会が多いと思いませんか？

「良いお年を…」 「明けましておめでとうございます。」等々 年末年始のご挨拶があります。どのような意味合いのものなのか、各ご家庭でお子さんとお話ししてみてください。

挨拶は、人と接する第一歩です。しつけの始まりの第一歩でもあります。日頃の挨拶を大切に作る姿勢が、これからの子どもたちのコミュニケーション能力を高めていくことに繋がります。

「おはようございます」「おやすみなさい」「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」「ごめんなさい」いろいろな言葉を、お子さんと上げてみてください。言葉の持つ力に気づくかもしれません。

◎子育てハッピーアドバイス

大好き！が伝わるほめ方・叱り方 (1万年堂出版)
(明橋大二 著 太田知子 イラスト)

「ほめる」とは、

子どもを評価することではありません。
子どものがんばり、成長を見つけて
その喜びを伝えていく ことです。



「叱る」とは、

子どもに腹を立てることではありません。
子どもが、自分も、他人も大切にできるように、
1つずつ教えていく ことです。



*私たち大人も、子どもたちと一緒に成長したいものです。

今年も、園の日々の活動・行事にご協力をいただきまして、ありがとうございました。



みなさん 良いお年をお迎え下さい！

◎保育料について

1月は、20日（金）に引き落としとなります。



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。仁王経というお経には、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おります。

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 午前零時より二時頃まで

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

小杉大仏と七福神霊場

鷹尾山 蓮王寺



❀ 1月生まれのおともだち ❀

❀ たんぽぽ組 ❀

10日

❀ さくら組 ❀

22日

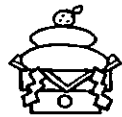


Happy
Birthday

❀ きく組 ❀

4日





1月 献立カレンダー



月	火	水	木	金	土	
2 振替休日	3 	4 (ごはん) 和風ハンバーグ 紅白なます 青菜のみそ汁 <small>幼児牛乳 たべっこBABY</small>	5 (ごはん) 白身魚フライ 白菜のコーン和え 野菜スープ <small>牛乳 カルシウムせん</small>	6 (ごはん) 肉団子 茹でブロッコリー 七草うどん汁 <small>牛乳 きなこもち</small>	7 (パン) おさかなのウインナー 型抜きチーズ ゼリー・幼児牛乳 <small>幼児牛乳 お菓子</small> 野菜生活・お菓子	
9 成人の日	10 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) 豚肉の生姜焼き にんじんサラダ 中華スープ <small>鉄塩せん</small>	11 (ごはん) ◆ぶりの照焼き ごぼうのごまマヨ和え 豆腐のみそ汁 <small>牛乳 味しらべ</small>	12 (ごはん) オムレット (年長: ゆで卵) ドレッシング和え クリームシチュー <small>牛乳 シガーフライ</small>	13 (ごはん) すりみ揚げ ゆかりあえ 水菜のみそ汁 <small>牛乳 小麦胚芽クラッカー</small>	14 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳 <small>幼児牛乳 お菓子</small> 幼児りんご・お菓子	
16 ☆フルーツヨーグルト	17 (ごはん) ポークチャップ ごまじゃこサラダ チンゲン菜のスープ <small>バナナ</small>	18 (ごはん) 鮭の塩焼き なめたけ和え 貝だくさんみそ汁 <small>牛乳 ミレービスケット</small>	19 ● カレーライス ヒレカツ 変わり和え アップルフレッシュ <small>牛乳 マナウエファー</small>	20 ◎きときとの日 (ごはん) 白ねぎの卵とじ おかか和え なめこのみそ汁 <small>ヨーグルト</small>	21 (パン) おさかなのウインナー ピピピチーズ ゼリー・幼児牛乳 <small>幼児牛乳 お菓子</small> 充実野菜・お菓子	
23 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) 鶏肉の竜田揚げ もやしのナムル さつま芋のみそ汁 <small>みかん缶</small>	24 (ごはん) 魚の和風マヨがけ おひたし けんちん汁 <small>牛乳 アンパンマンソフトせんべい</small>	25 (ごはん) さばのみそ煮 かぶの即席漬け 麩のすまし汁 <small>牛乳 がんばれ野菜家族</small>	26 (ごはん) マーメイドチキン グリーンサラダ 卵とコーンのスープ <small>コーンフレークの牛乳かけ</small>	27 (ごはん) かぼちゃコロッケ はりはり漬け わかめのみそ汁 <small>牛乳 天然酵母クラッカー</small>	28 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きシアチーズ ゼリー・幼児牛乳 <small>幼児牛乳 お菓子</small> 幼児ぶどう・お菓子	
30 (ごはん) 魚の西京焼き 三色和え すまし汁 みかん <small>牛乳 花花せんべい</small>	31 (ごはん) えびシューマイ やみつきキャベツ 酢豚 りんごゼリー <small>牛乳 白い風船</small>	日付 主食 午前おやつ (3歳未満児) } (全児) 昼食献立 } (全児) 午後おやつ	【お知らせ】 ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 20日(金)は白ねぎです。			
牛乳・☆ブルーベリー蒸しパン	牛乳・もち小丸醤油味(まんまるソフトせんべい)					

※飲み物がない日はお茶が付きます。



1月 食育だより

A HAPPY NEW YEAR

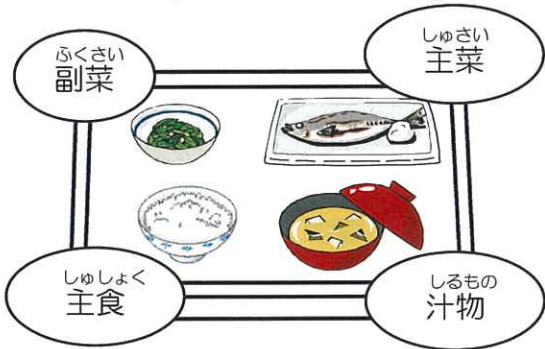


令和 5年 1月
射水市子育て支援課
あおい幼稚園

寒さが厳しい時季ですが、規則正しい生活と栄養満点の食事を心がけ、身も心も元気いっぱい新年のスタートをきりましょう。昔から『風邪は万病のもと』と言われていますが、予防には普段から体の抵抗力をつけておくことが大切です。栄養のちからで感染症を予防しましょう。

<感染症に負けない 4つの食事のポイント>

① 主食・主菜・副菜(汁物)をそろえ、栄養のバランスのよい食事を心がける

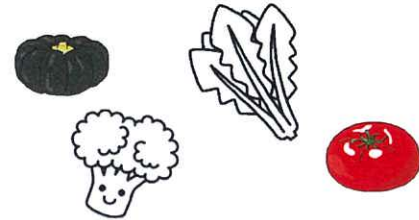


② 腸内環境をととのえる発酵食品や食物繊維を



全身の免疫細胞の6~7割は、腸に存在します。

③ 免疫細胞の活性化には、抗酸化ビタミンを



抗酸化ビタミンとは、ビタミンA・C・E (エース)のことを言います。

④ 皮膚や粘膜の乾燥をふせぐために、たんぱく質やネバネバ食材を



今月の食材 「白ねぎ」



おもに、白い部分を食べる「根深ねぎ」と葉先まで柔らかく緑の葉の部分を食べる「葉ねぎ」があります。どちらにもビタミンC、βカロテン、カルシウムなどが含まれます。根深ねぎは、白ねぎ・長ねぎともいい、富山県内全域で栽培されており、やわらかく鍋や煮物におすすめです。

ねぎ特有の香りの元でもある硫化アリルは、体内でアリシンに変化します。アリシンは、ビタミンB1の吸収を高めるので、疲労回復に役立ちます。

【クイズ】 いま、とやまけんでいちおしの『ねぎ』のなまえはどれでしょう？
①ねぎっこ ②ねぎたん ③ねぎたろう

※答えは下にあります

給食の先生が考えた
今月のレシピ 「白ねぎの卵とじ」

●材料 (1人分)

- 白ねぎ 20g
- 人参 10g
- 干しいたけ 1g
- 鶏もも肉 20g
- 卵 30g
- だし汁 50g
- 酒 1.5g
- みりん 1.5g
- 砂糖 1.2g
- しょう油 4.5g

●作り方

- ① 白ねぎは縦半分切って、斜め切りにする。
- ② 人参はいちょう切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。
- ④ 鶏もも肉は、一口大に切る。
- ⑤ 鍋にAを煮立て、①、②、③、④を加え、人参がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ とき卵を流し入れ、フツフツと煮立ったらふたをして火を弱め、卵がかたまったら、火を止める。

とってもジューシーでやわらかく甘くておいしい白ねぎを味わいましょう。つくってみた感想アレンジ方法等、園に教えてください。



たのしくたべようニュース

春の七草と七草がゆ

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。
 1月7日の朝に、七草の若菜を入れたかゆを食べて、1年間病気をせずに健康に過ごすことができるようにと祈る行事が伝えられています。
 昔から受け継がれている七草の行事食について、子どもたちにどのような由来があるのかを、語り伝えていきたいものです。

…… 春の七草を知っていますか？ ……

せり



セリ科。
香りのよい野菜。

なずな



アブラナ科。ペンペン
グサとも呼ばれる。

ごぎょう



キク科。
ハハコグサのこと。

はこべら



ナデシコ科。
ハコベのこと。

ほとけのざ



キク科。コオニタビラコのこと。
※シソ科の「ホトケノザ」は食べることができません。

すずな



アブラナ科。
かぶのこと。

すずしろ



アブラナ科。
だいこんのこと。

1月7日に食べる七草がゆ

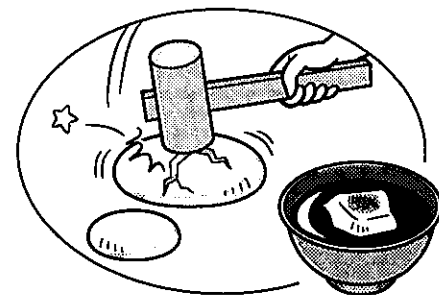


1月7日の朝に、春の七草を入れたかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。

七草がゆをつくる時には、前日や当日に清潔なまな板の上で包丁やすりこぎで七草をたたきます。その時「七草なずな、唐土の鳥の、日本の土地にわたらぬ先に、ストントン」など言葉を唱えます。この言葉は地域によって、多少違いがあるようですが、これは大陸から飛んでくる鳥がわたってこないように追い払うという意味があります。

1月11日は鏡開き

1月11日は鏡開きです。鏡もちは神様にお供えたものですから、包丁などの刃物で切ることを避けて、木づちや手などで小さく割ります。そのため、「鏡割り」ともいいます。小さく割ったもちは「おしるこ」などにさせていただきます。



子どもたちに伝えたい行事食の大切さ



1年間にはさまざまな行事食があります。特に1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。日本に昔から伝わるいろいろな行事食を大切に、ご家庭でも子どもたちと一緒にその意味を調べてみたり、行事食をつくってみたりしてはいかがでしょうか？

参考文献 『和食文化ブックレット2 年中行事としきたり』一般社団法人 和食文化国民会議監修 中村羊一郎著 思文閣出版刊
 『坂本廣子のつくるう！ 食べよう！ 行事食①正月から桃の節句』坂本廣子著 奥村彪生監修 少年写真新聞社刊ほか

ほけんニュース

冬の肌トラブルと家庭でできる対策



1月に入り寒さが一段と増してきました。気温と湿度が低くなるために、肌が乾燥しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症対策のアルコール消毒による手荒れも見られます。子どもの肌はおとなよりも皮膚が薄く乾燥しやすいので、気をつけてあげてください。

乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がかさかさして粉をふいたようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤をぬり、肌を保護してあげてください。



口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してかさかさになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声かけをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめにぬって、保湿を心がけます。



しもやけ

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで、血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめにはぎかえさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時は血行をよくする軟膏やステロイド軟膏をぬり、ひどい場合は皮膚科で診てもらいましょう。



保湿をしっかりと

皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりとぬることが必要です。入浴後、5~10分くらいの間にぬるのが効果的です。

子どもが自分で保湿剤をぬれるようになっても、手の届かないところは、おとながサポートしてあげてください。



肌に合う保湿剤を選んでください

保湿剤には、水分を保持する作用のあるもの（尿素やアミノ酸、コラーゲンなど）、皮膚のバリア成分を補うもの（セラミドなど）、皮膚を覆ってバリアのかわりをするもの（ワセリンやポディーオイルなど）があります。子どもの肌に合う保湿剤を選んでください。

アトピー性皮膚炎の子どもは、皮膚が乾燥すると、症状が悪化しがちです。保湿を十分にしましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。

