



令和5年度 あおい幼稚園  
えんだより・あおいっ子



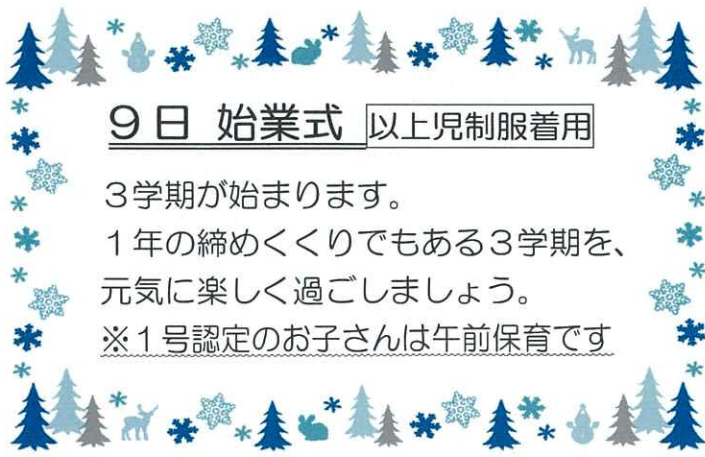
今月の行事予定



☆未満児とは1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

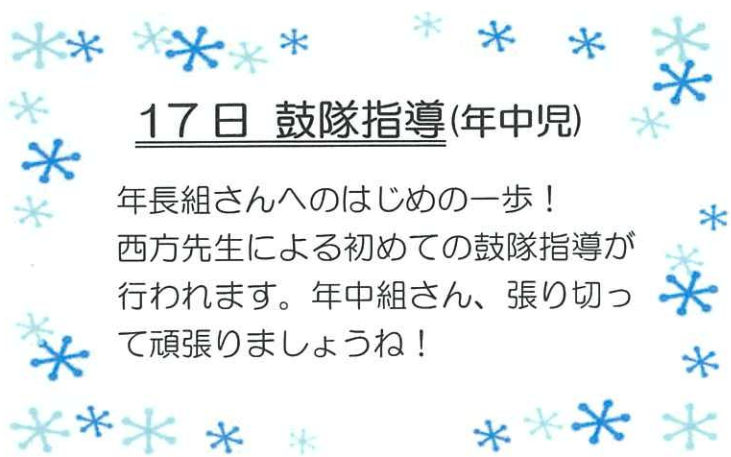
月	火	水	木	金	土	日
1 元日	2	3	4	5	6	7
8  成人の日	9 始業式 以上児制服着用 1号認定午前保育	10	11 新年 おたのしみ会	12 スイミング 教室(年長)	13	14
15	16	17 防犯訓練  鼓隊指導 年中児PM	18 避難訓練  スナップ写真 販売開始 (職員撮影分) (年長児発表会)	19 交通安全指導 体育教室 (年長・年中)  さくらんぼクラス	20	21
22	23	24 未満児 なかよし 発表会 リハーサル	25 スナップ写真 販売終了日  特別保育 申込締切日	26 未満児 なかよし 発表会 AM	27	28
29 記念撮影 (全クラス) 以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





## 9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



## 17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！

## 26日 なかよし発表会(未満児)

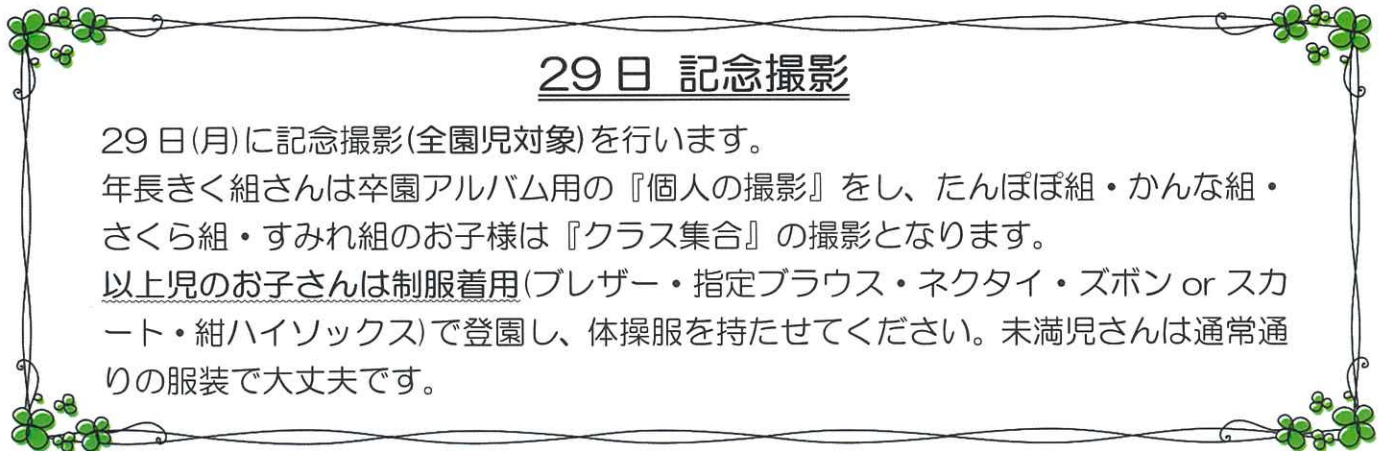


たんぽぽ組さん、かな組さんの“なかよし発表会”を開催  
します。子どもたちの頑張り温かい拍手を送って頂き  
たいと思います。どうぞ、楽しみにしてください！  
詳しいお知らせやプログラム等は、後日配布いたします。  
(リハーサルは24日(水)に行います。)



## 29日 記念撮影

29日(月)に記念撮影(全園児対象)を行います。  
年長きく組さんは卒園アルバム用の『個人の撮影』をし、たんぽぽ組・かな組・  
さくら組・すみれ組のお子様は『クラス集合』の撮影となります。  
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。



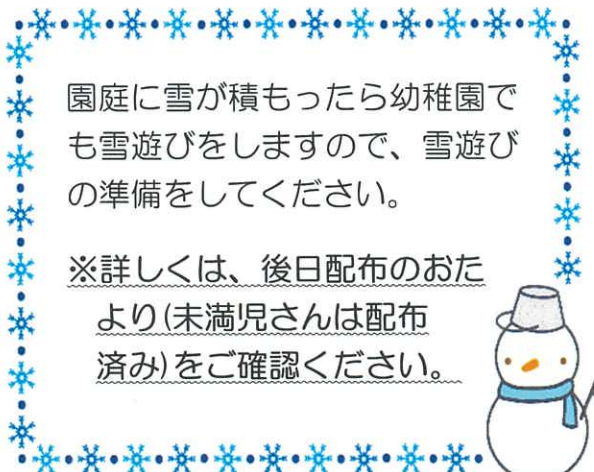
## スナップ写真販売

1月18日(木)～1月25日(木)まで  
の期間、スナップ写真販売を行います。  
内容は、2学期中の職員撮影分のもの  
と、ヒロシフォトさん撮影の年長キラ  
キラ発表会です。  
期日を過ぎますと注文ができなくな  
りますので、ご注意ください。



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、後日配布のおた  
より(未満児さんは配布  
済み)をご確認ください。



# ～やってみよう！～

## たんぽぽ組

- 雪や氷に触れ、冬ならではの冷たい感覚や感触を味わおう。
- 好きなお話に出てくる言葉やしぐさを真似し、ごっこあそびを楽しもう！

## かなな組

- 先生や友達と一緒に冬の自然に触れ元気に体を動かして遊ぼう。
- 音楽に合わせて踊ったり、セリフを言ったりして劇遊びを楽しもう！

## さくら組

- 冬の自然に関心を持ち、冬ならではの遊びを楽しもう！
- 箸を上手に持って食べよう  
～食事のマナーを身に付けよう～



## すみれ組

- 冬の寒さに負けず、全身を使って遊ぼう。
- 友だちと思いや考えを出し合いながら遊びを進めていく楽しさを味わおう。

## きく組

- 雪や氷に触れ、発見したり実験したりして自然の不思議を体験しよう。
- 遊びや生活の中でちょう結びにチャレンジしよう！



1月生まれのおともだち おめでとう

✿ かな組 ✿

10日

✿ たんぽぽ組 ✿

14日

✿ さくら組 ✿

4日

✿ すみれ組 ✿

22日

✿ きく組 ✿

誰もいません

HAPPY  
BIRTHDAY





# 鷹 寺 学 園

## I N F O R M A T I O N

いよいよ令和5年度の締めくくりとなる3学期が始まります。

各学年が総まとめの学期として、子ども達と充分にふれ合いながら、落ち着いた保育活動を行っています。

今後も引き続き、当園の保育・教育活動にご理解ご協力をお願いします。

### ◎初詣

鷹寺学園・鷹寺福祉会は、お寺が経営母体となっている園です。年末に初詣のご案内をさせて頂くと、たくさんの方がお参り下さいます。園歌に「大仏様に守られて」という歌詞があります。私たちは「いつも誰かに守られている」という事を子ども達に話し、「やさしい心」「人を思いやる心」「命の大切さを知る心」を育てる事を目標としております。当園の宗教的情操教育に、ご理解をお願いします。※園の教育は、特定の宗教を押しつけるものではありませんので、ご理解下さい。



### ◎子どもが育つ魔法の言葉より

(PHP文庫 ドロシー・ロー・ノルト 平野卿子 訳)

子どもが小さいほど、ゆっくりと歩きましょう  
親の一步は、子どもの三歩や四歩だということを 忘れないで下さい  
よちよち歩きの子を引っぱっていかないで  
子どもをせかして走らせないで！  
それから、お父さん  
あなたの歩幅はお母さんより広いのですよ



### ◎お正月を経験して

お正月の遊び、飾り物、食べ物には、一つ一つのものに意味があり、その由来があります。どのような意味があるのか、お子さんと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。

すごろくやカルタなどには、子ども達が文字や数字に興味を持つきっかけがあります。絵札の文字や絵、読み札のリズミカルな文章などから、何を感じ取ってくれるでしょう。

園でも、子ども達が経験し興味を抱いたことを取り上げ、活動をより膨らませていきたいと思っています。

私たちは、子ども達が目を輝かせながら「先生 聞いて、聞いて！」とお話をしてくれるのを待っています。

### \*保育料について

1月は19日(金)を予定しています。



月	火	水	木	金	土
1  元日			4 牛乳・たまごせんべい (ごはん) 肉団子 紅白なます 麩のみそ汁	5 牛乳・むらさきいもせんべい (ごはん) やさいかき揚げ 茹でブロッコリー 七草うどん汁	6 幼児牛乳・お菓子 (ごはん) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
8  成人の日	9 (卵・乳・小麦なし) 豆びよココア・鉄塩せん (ごはん) マーレードチキン にんじんサラダ 水菜のみそ汁	10 みかん缶 (ごはん) ポークチャップ ごまじゃこサラダ コンソメスープ	11 牛乳・ミレービスケット (ごはん) ◆ぶりの照焼き ゆかり和え かきたま汁	12 牛乳・小麦胚芽のクラッカー (ごはん) 魚のねぎみそがけ 白菜のコーン和え 中華スープ	13 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー ピピピチーズ ゼリー 幼児牛乳
15 牛乳・紫芋チップ (ごはん) かぼちゃコロケ 切干大根のカレーソテー 青菜のみそ汁	16 牛乳・味しらべ (ごはん) 豚肉の生姜焼き スティックきゅうり 卵とコーンのスープ	17 牛乳・ぱりんこ減塩 (ごはん) 揚げ魚のレモン風味 粉ふき芋 チンゲン菜のスープ	18 ヨーグルト (ごはん) 親子煮 なめたけ和え 白菜のみそ汁	19 ◎きときとの日 牛乳・ねじねじ (ごはん) 鶏肉の照焼き 水菜とツナのみそマヨサラダ じゃがいものみそ汁	20 幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ ピピピチーズ ゼリー 幼児牛乳
☆キャラメルプリン	牛乳・豆乳クッキー	牛乳・原宿ドッグ	牛乳・揚一番	☆フルーチェ	充実野菜・お菓子
22 (卵・乳・小麦なし) バナナ (ごはん) 鶏肉の竜田揚げ もやしのナムル さつまいものみそ汁	23 ◎きときとの日 牛乳・アンパンマンのソフトせんべい (ごはん) 魚の和風マヨがけ ◆よごし けんちん汁	24 牛乳・星たべよ (ごはん) さばのみそ煮 かぶの即席漬け すまし汁	25 りんごゼリー (ごはん) 春巻き ドレッシング和え ねぎ入りポトフ	26 牛乳・マンナウエファー (ごはん) オムレツ(年長:ゆで卵) 変わり和え カレーシチュー	27 幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
きになる野菜(白ぶどう)・ソフトせんべい	牛乳・マリービスケット	牛乳・☆ジャムサンド	牛乳・ばかうけ青のり	牛乳・味付小魚	幼児ぶどう・お菓子
29 牛乳・花花せんべい (ごはん) 魚のかば焼き風 三色和え 豆腐のみそ汁	30 牛乳・白い風船 (ごはん) 焼き肉 やみつきキャベツ なめこのみそ汁	31 ●誕生会 牛乳・サブロフ カレーライス ヒレカツ グリーンサラダ ▲ヨーグルト風ムースりんご▲	日付 主 食 午前おやつ (3歳未満児) (全児) 昼食献立	【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。 ・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 19日(金)は水菜、23日(火)は小松菜です。	
牛乳・☆ブルーベリー蒸しパン	ヨーグルト、ウエハース	牛乳・しろえび紀行	(全児) 午後おやつ		

※飲み物がない日はお茶が付きます



いよいよ新しい年がスタートしました。今年も子どもたちの健康を考えて、栄養のバランスがよくおいしい給食はもちろん、紅白なますや七草などの行事食や郷土食を取り入れ、食についても学べる給食に努めていきます。お正月は、新しい年を家族全員で迎えられたことに感謝し、神様をお迎えして1年の豊作と家族の健康を願う行事です。

## 1月1日 元日…おせち料理

「1年がよ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。



## 1月7日 人日…七草がゆ

人日とは人を大切にする節句の日です。この日に、七種類の野菜を入れた汁物をたべ、無病息災を祈っていました。七草を入れたかゆをたべるとお正月料理で疲れた胃を休め、1年間病気をしないといわれています。



## 1月11日 鏡開き

お正月におそなえした鏡餅を下げて、たべる伝統行事です。神さまにお供えしたものには力があるとされ、無病息災を願い雑煮やおしるこに入れてたべるのが一般的です。



## 富山の郷土料理

### ぶりの照焼き

ぶりは成長とともに呼び名が変わり出世魚でもあることから、ぶりを扱う郷土料理は縁起がよいと言われています。

### よごし

茹でた野菜を細かく切って味噌で和えて炒めた料理です。夜に作り置きし、朝に食べることから「夜越し」→「よごし」と呼ばれるようになりました。

## 今月の食材 「小松菜」

### きときとの日



小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、カルシウム・ビタミン・食物繊維等多く含んでいます。ほうれん草と栄養価は似ていますが、カルシウムは野菜の中ではトップクラスです。

旬は冬で、寒さに強く、霜にあたると甘味が増しておいしくなります。莖にハリとみずみずしさがあり大ぶりのしっかりした株を選ぶとよいです。あくも少なく使いやすいので、茹でてお浸しや和え物、軽く油で炒めるだけで手軽に食べられます。

## 今月のレシピ 「小松菜のよごし」

### ●材料（1人分）

- |       |     |
|-------|-----|
| ・小松菜  | 30g |
| ・にんじん | 10g |
| ・コーン  | 5g  |
| ・みそ   | 7g  |
| ・さとう  | 2g  |
| ・みりん  | 2g  |
| ・ごま油  | 1g  |

### ●作り方

- ① 小松菜を茹で、水気をしっかり切って、細かく刻む。
- ② にんじんは千切りにし、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ フライパンにごま油をひき、①と②を炒める。  
Aは少量ずつ味を見ながら加え、焦げないように炒める。
- ④ 最後にコーンを入れて、混ぜ合わせる。

※調味料はお好みの分量に調整してください。

射水おおぞら保育園の  
給食先生考案！

よごしは大根の葉やナスでつくるのが一般的ですが、給食では子ども達が食べやすいよう、小松菜を使って甘めに作りました。感想アレンジ方法等、園に教えてください。



【クイズ】 「こまつな」におおくふくまれる「カルシウム」はどんなはたらきがあるでしょうか？

- ① ほねをじょうぶにする    ② かみのけをさらさらにする    ③ めをよくする

答えは下にあります

# ほけんニュース

## あいうべ体操で口呼吸を防ぐ

お子さんが普段、口をぽかんとあけていることはありませんか？ そんな場合は、口呼吸が疑われます。口呼吸は、さまざまな病気を引き起こす可能性があるといわれています。

あいうべ体操で、口呼吸を防ぎましょう。

## あいうべ体操をやってみましょう

あいうべ体操は、口の周りや舌の筋肉を鍛えることで口を閉じやすくして、口呼吸を防ぎます。する時は、ゆっくりと大きく口を開けます。ご家庭でもお子さんと一緒にやってみましょう。

あ



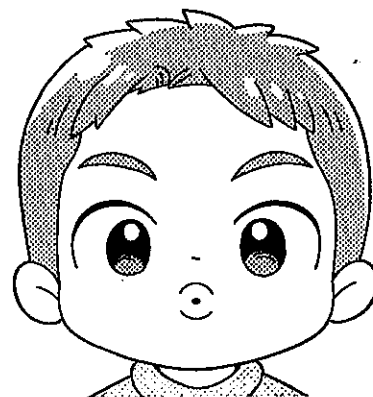
「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます  
→口の周りや舌につながる筋肉を鍛えます。

い



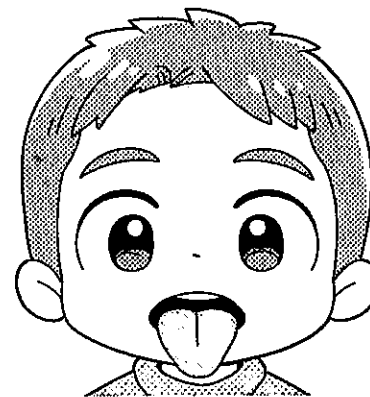
「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。  
→口の周りや顔、首の筋肉を鍛えます。

う



「うー」といいながら、唇を前に突き出します。  
→唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。

べ

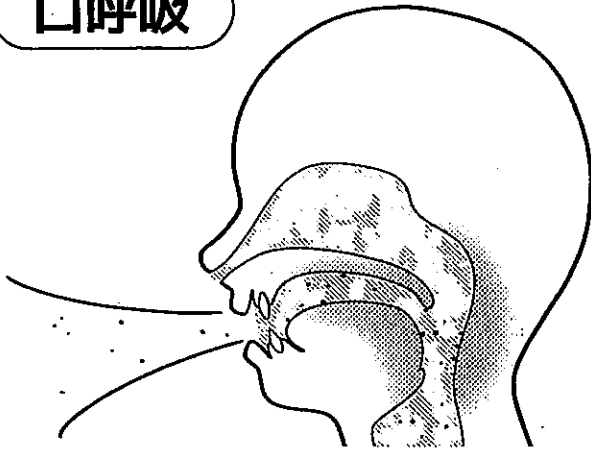


「べー」といいながら、舌をあごの先まで伸ばします。  
→舌の筋肉を鍛えます。



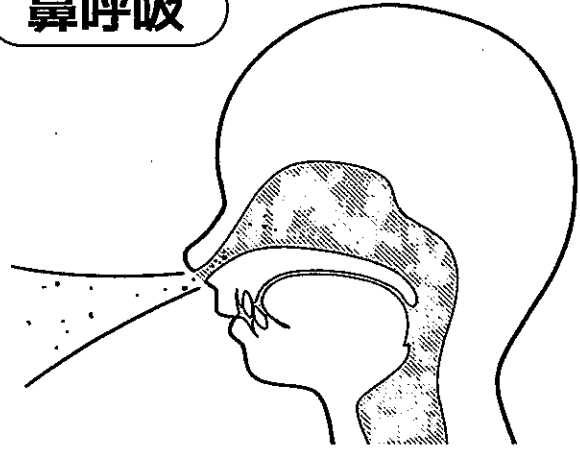
# 口呼吸と鼻呼吸の違いは？

## 口呼吸



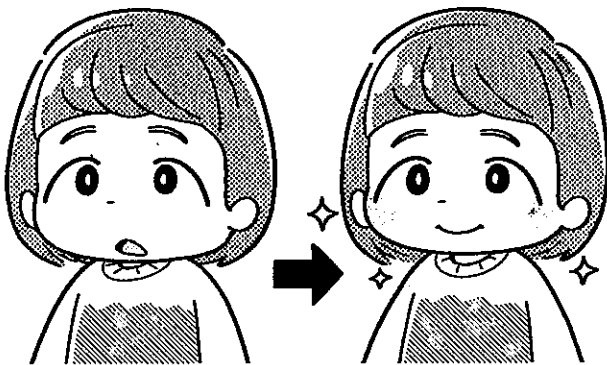
- ・口で呼吸をすると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中やのどが乾燥します。
- ・冷たい空気で線毛の働きが弱くなります。
- ・ごみやほこり、花粉などが口の中に入りやすくなります。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入りやすく、感染症などにかかりやすくなります。
- ・むし歯になりやすくなります。

## 鼻呼吸



- ・鼻で呼吸をすると鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のごみやほこりなどを取り除きます。
- ・花粉などは線毛で集められ、たんとして体外に出されます。
- ・ウイルスや細菌が体の中に入るのを防ぎます。
- ・冷たくかわいた空気を温めて、湿った空気にして肺に送ります。

## 口呼吸から鼻呼吸にかえていきましょう



口をぼかんとあけた状態での呼吸が習慣になってしまうと、口が乾燥して、むし歯や歯肉炎の原因になったり、かぜをひきやすくなったりします。

口呼吸が疑われる場合には、あいうべ体操をするように心がけ、口呼吸から鼻呼吸にかえていくようにしましょう。

## あいうべ体操は継続が大切です！

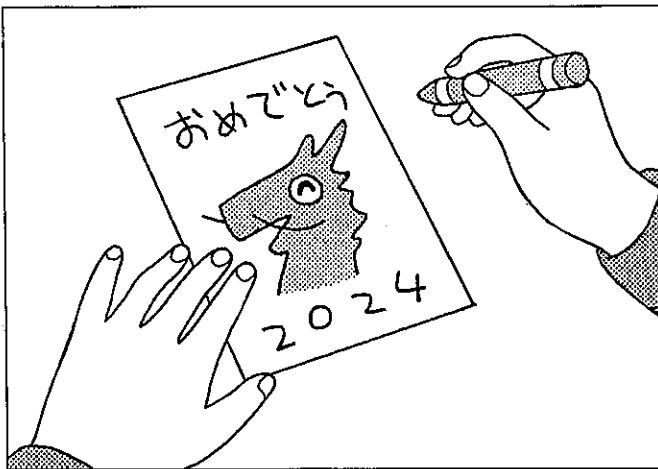
あいうべ体操をすると、口の周りや舌の筋肉を鍛えることができます。大切なことは、毎日続けることです。1日30回を目標に挑戦してみます。お風呂の中や寝る前など、時間を見つけて親子で習慣にしてみませんか。

# わくわくはっけんニュース

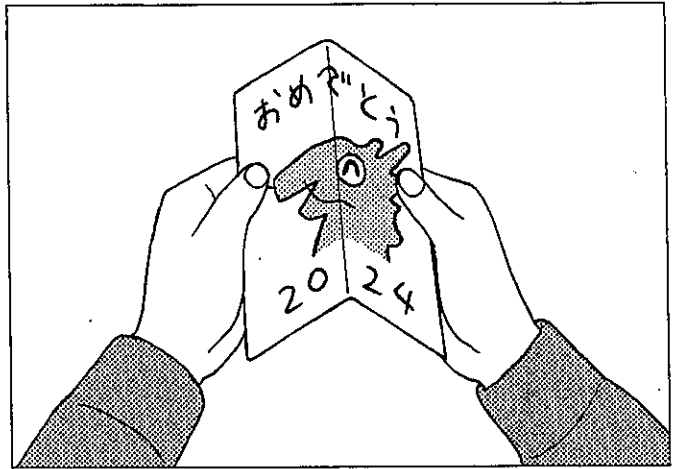
## たこを つくって とばそう

新年あけましておめでとうございます。お正月の伝統的な遊びといえば、羽根つき、福笑い、かるたとりやこま回しなどがありますが、今回は簡単に作れるたこを取り上げました。広くて安全な場所で試してみてください。

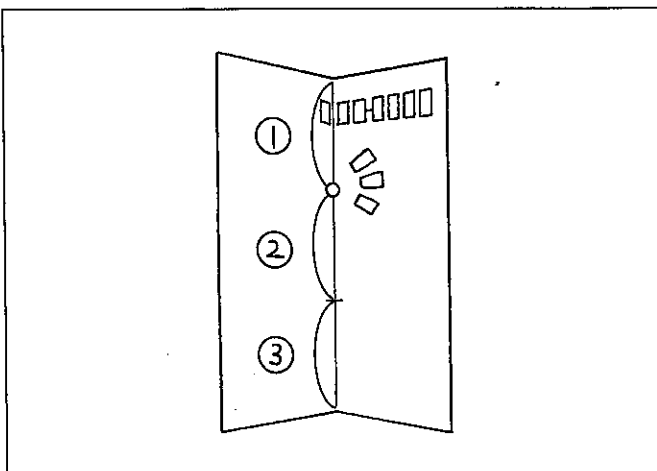
### はがきで つくる たこ



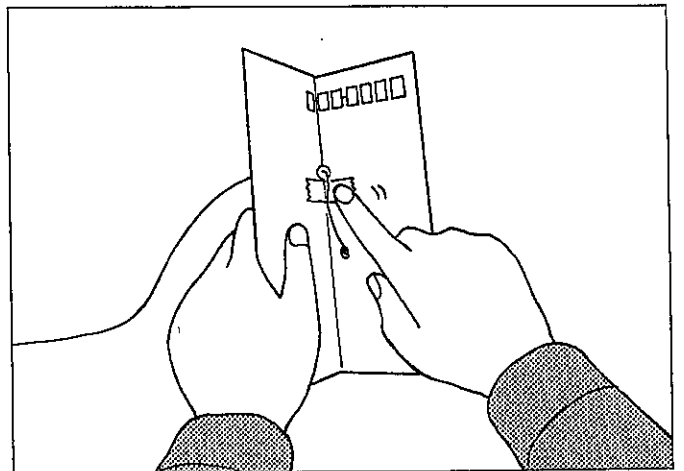
はがきを たてながに つかい  
すきな えや もじを かく。



えを かいた ほうを うえに  
して はんぶんにおる。

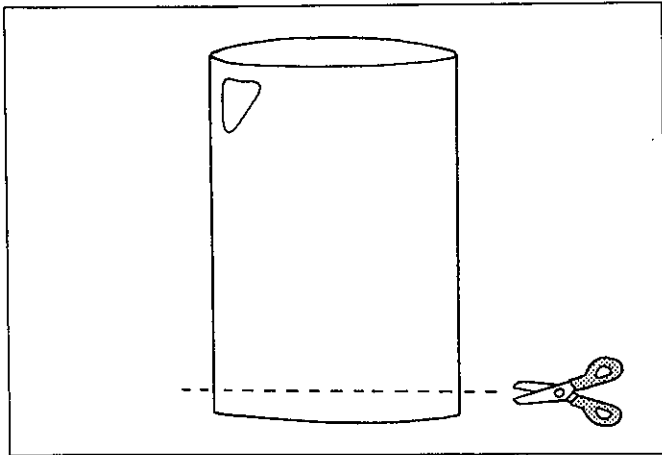


うえから さんぶんの いちの  
ところに あなを あける。

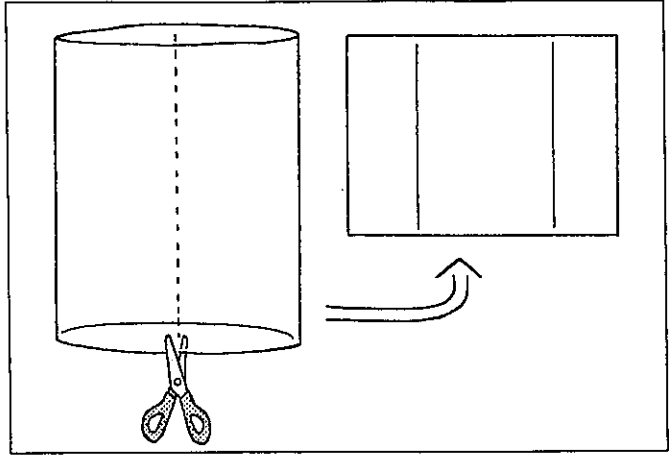


あなに いとを とおして  
テープで とめる。

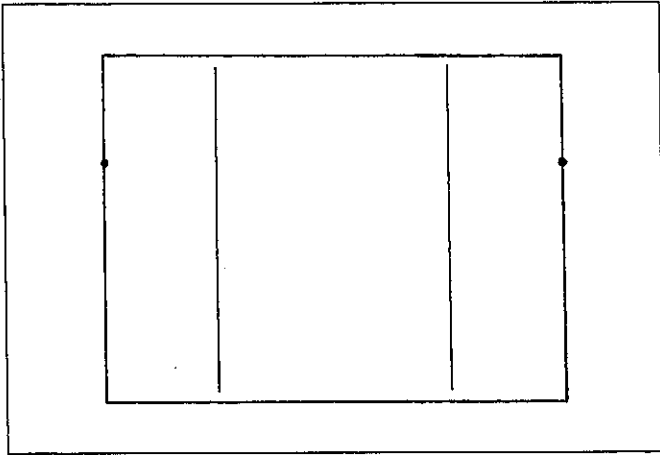
# びにるぶくろで つくる たこ



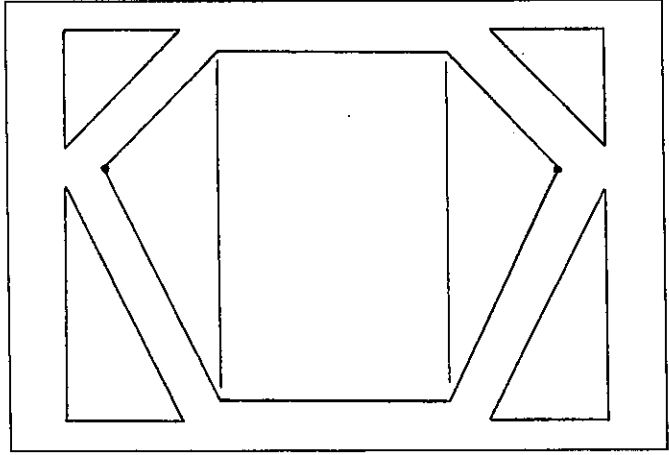
びにるぶくろの そこを  
きって つつに する。



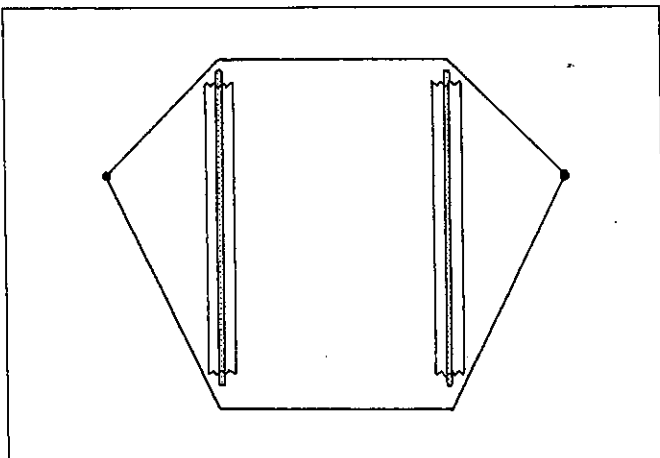
はんぶんのところを たてに  
きって ひらく。



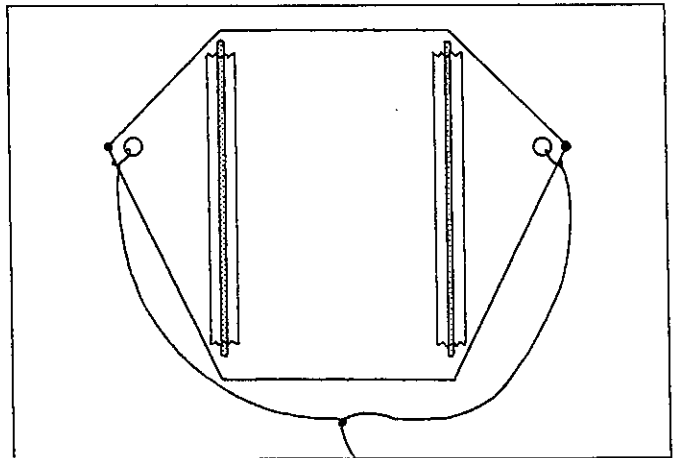
うえから さんぶんのところを  
いちのところに しるしをつける。



おりめと しるしを むすび  
かどを きりとる。



たけひごや ストローで たこの  
ほねをつける。



かどのところに あなをあけて  
いとを むすぶ。