

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------|------------------------------------------|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 年末年始特別休暇12/29～1/4 まで | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 制服着用 始業式 新年お楽しみ会 1号認定・午前保育 | 10 | 11 |
| 12 成人の日 | 13 誕生会 | 14 記念撮影(全園児) 制服着用 | 15 なわとび ボールつき大会 (以上児) | 16 発育測定 体育教室 (年中児・年長児) | 17 | 18 |
| 19 鼓隊指導(年中児) | 20 交通安全指導 ※スナップ写真販売(1/20～1/27) | 21 | 22 防犯訓練 | 23 特別保育申し込み 締切日 スイミングスクール (年長児) | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 ちびっこキラキラ 発表会 | 29 避難訓練 | 30 | 31 | |

～2月行事予定～

- ・ 2/14 (土) キラキラコンサート午後開催: ラポールにて(以上児) ・ 2/20(金) 2月生まれ誕生会
- ・ 2/18 (水) 参観日 年少: 給食参観 年中・年長: 体育教室
- ・ 2/25 (水) 年長: 卒園親子製作 (PM)



※冬季休業日に変わったこと、緊急連絡などありましたら、学園本部 (55-3342) へ連絡して下さい。

9日 始業式(3歳以上児)・午前保育(1号認定のお子さん・11時20分降園)

3学期の始業式を行います。制服(ブレザー・指定ブラウス・ネクタイ・ズボンorスカート・紺のハイソックス)着用で登園して下さい。尚、午前保育ですので、制服で過ごします。体操服はいりません。(2号認定・1号認定のお子さんで預かり保育を申請されているお子さんは体操服をお持たせ下さい。)持ち帰った用品はこの日にお持たせ下さい。 ※制服着用の時は必ず名札をつけましょう!!

14日 記念撮影(クラス集合写真:年長アルバム用)(全園児)

<3歳以上児> 制服着用
制服(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)着用で登園し、体操服を持たせて下さい。

<1・2歳児>
普段着(いつも通りの服装で)

体調を整えてお休みのないよう
お願いいたします。

15日 なわとび・ボールつき大会(3歳以上児)

寒さに負けない体力づくりのためになわとびやボールつきをしています。この日は日頃の練習の成果を発揮してくれることでしょう!

28日 あおいっ子ちびっこキラキラはっぴょうかい(1歳児・2歳児)

1・2歳児(ひよこ組・うさぎ組)の発表会を幼稚園のお遊戯室で行います。ひよこ組10時～開演、うさぎ組10時50分開演です。2部入れ替え制で行います。発表会後お子さんと一緒に降園となります。ひよこ組・うさぎ組の保護者の皆様ご来園お待ちしております。お子さんの登園時間はいつも通りです。

スナップ写真販売 販売期間:1/20～1/27

職員スナップ(2学期)・キラキラはっぴょうかい(年長)
※インターネット写真販売は1月27日までです。期間中に必ずご覧ください。

おねがい

- ◎ティッシュ1箱…園児一人につき1箱
 - ◎白雑巾(普通サイズのもの) 2枚…園児一人につき2枚お持たせください。
(1月16日までお願いいたします)
- 各クラスで使用しますので、ご協力をお願いします。



教育理念

生かせるのち

すべてのものにいたわりと思いやりの心を持ち、社会の一員としての責任を果たす個性豊かな人間を育てることを目的とする。

教育目標



4歳児 こすもす組

- この時期ならではの遊びに興味を持ち、ルールを守って友達と一緒に楽しく遊ぼう。
- 自分の思いを伝えたり、相手の意思を聞き入れたりしながら思いを伝え合おう。

2歳児 うさぎ組

- 冬の自然に興味や関心を持ち、見たり触れたりして遊ぼう。
- 友達や先生と言葉のやり取りをしながら、表現遊びを楽しもう。



歌ってみよう♪

- 十二支のうた
- お正月
- ゆき
- 雪のこぼうず
- 雪のペンキ屋さん
- いとまき
- コンコンくしゃんの歌 など



元気いっぱい！
みんななかよし♪
第三あおいっ子の
1月は…

5歳児 あじさい組

- 時間や約束を意識しながら見通しを持って、落ち着いて生活しよう。
- 音やリズムを感じながら、友達と気持ちを合わせて表現する楽しさを味わおう。

3歳児 つつじ組

- 冬の自然に興味を持って、冬ならではの遊びを楽しもう。
- 生活リズムを整え、見通しを持って自分から進んで行動しよう。

1歳児 ひよこ組

- 冬の自然に触れながら、元気いっぱい体を動かして遊ぼう。
- ごっこ遊びやリズム遊びなどを通して、友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わおう。

鷹 寺 学 園

INFORMATION

1月9日始業式より 令和7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、進級・進学に期待を持てるよう、子どもたちと十分にふれ合いながら、落ち着いた保育活動を行っていきます。
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、子どもの三步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、子どもたち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、何かを感じ取ってくれるでしょう。
園でも、子どもたち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、子どもたち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26日(月)を予定しています。





1月 献立カレンダー



| 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。 ・●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。 21日(水)は小松菜、 27日(火)は水菜です。 | | 日付 主食 午前おやつ  (3歳未満児) 昼食献立 午後おやつ | 1 ● 元日 | 2  | 3  |
| 5 (卵・乳・小麦なし) 花花せんべい (ごはん) 鶏肉の照焼き 紅白なます 玉ねぎのみそ汁 | 6 牛乳・たべっこBABY (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 | 7 牛乳・鉄塩せん (ごはん) チキンロール ひじきのサラダ 七草うどん | 8 りんごゼリー (ごはん) 野菜炒り卵 白菜のコーンと和え なめこのみそ汁 | 9 牛乳・ミレービスケット (ごはん) さばの煮付け かぶの即席漬け 油揚げのみそ汁 | 10 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 |
| りんごジュース・この樺くん(小豆餅茶のり) | 牛乳・☆マカロニあべかわ | 牛乳・ぼたぼたやき | 牛乳・ベジタブルせんべい | ☆芋ぜんざい | きになる野菜(白ぶどう)・お菓子 |
| 12 ● 成人の日 | 13 ◎●誕生会 牛乳・白い風船 小松菜のよごしごはん えびフリッター スティックきゅうり すまし汁 | 14 牛乳・きなこもち (ごはん) 魚の和風マヨかけ おひたし 田舎汁 | 15 牛乳・カルシウムせん (ごはん) 春巻き ドレッシング和え ねぎ入りポトフ | 16 牛乳・アンパンマンのペビーせんべい (ごはん) マーメイドチキン にんじんサラダ 水菜のみそ汁 | 17 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 |
| | 牛乳・揚一番 | 牛乳・ミニハート | 牛乳・☆ミニあんまん | ☆フルーツヨーグルト | きになる野菜(キャロット)・お菓子 |
| 19 牛乳・マンナウエファー (ごはん) 鮭の塩焼き 白菜とりんごのサラダ 豚汁 | 20 (卵・乳・小麦なし) バナナ (ごはん) 鶏肉の竜田揚げ ナムル 里芋のみそ汁 | 21 牛乳・ミニぼん こさかな (ごはん) オムレツ 変わり和え カレーシチュー | 22 牛乳・星たべよ (ごはん) 蒸し魚のねぎ味噌かけ なめたけ和え 豆腐のすまし汁 | 23 ヨーグルト (ごはん) 五目野菜肉団子 ごまじゃこサラダ 卵とコーンのスープ | 24 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 |
| 牛乳・チョイス | きになる野菜(白ぶどう)・ソフトせんべい | 牛乳・カルテツサブレ | 牛乳・☆ジャムサンド | 牛乳・こぶ柿 | 幼児ぶどう・お菓子 |
| 26 牛乳・のりわかめせんべい (ごはん) 里芋コロッケ 切干ナポリタン もやしのみそ汁 | 27 ◎きときとの日 牛乳・ねじねじ (ごはん) ジンジャーチキン やみつきキャベツ 水菜入りワンタンスープ | 28 牛乳・ポテとほうれん草のおせんべい (ごはん) ヒレカツ グリーンサラダ かぼちゃのみそ汁 | 29 コーンフレークの牛乳かけ (ごはん) 親子煮 ゆかり和え 白菜のみそ汁 | 30 牛乳・味しらべ (ごはん) 魚の磯辺天ぷら 三色和え 貝だくさんすまし汁 | 31 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 |
| 牛乳・カリポテ ミニ | ☆キャラメルプリン | 牛乳・味付小魚 | 牛乳・ばかうけ青のり | 牛乳・☆りんご蒸しパン | りんごジュース・お菓子 |

※飲み物がない日はお茶が付きます



1月 食育だより



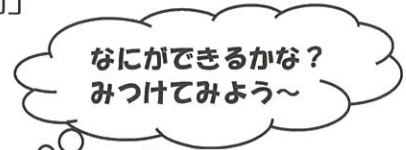
令和8年1月
射水市子育て支援課
第三あおい幼稚園

いよいよ新しい年がスタートしました。お正月は、新しい年を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。今年も子どもたちが健康に過ごせるよう、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料理を取りいれ、食について楽しく学べる給食に努めていきます。

いっしょに「つくって・たべて・つたえよう！」おてつだいにチャレンジ

子どものお手伝いは、「作る・食べる・かたづける」を体験しながら、人とのコミュニケーションや食文化、命の育ちなどを学ぶことができます。できることから、子どもといっしょに挑戦してみましょう。

幼児にできる「食事のおてつだいの例」



こどものころから食事作りに親んでもらうためには、「お手伝い」がおすすめです。「よくできたね」「ありがとう」といった声掛けは、子どもの主体性や自己肯定感を育てることができます。



今月の食材：小松菜

小松菜はカロテン、ビタミンC、ビタミンK、カリウムなどのミネラルをたっぷり含む緑黄色野菜です。カルシウムはほうれん草の約3倍も含み、骨や歯の強化に役立ちます。おいしい小松菜の見分け方は、『葉と茎にハリがありみずみずしい』『葉の緑が鮮やかできれい』『根元が太くしっかりしている』ものを選びましょう。

今月のレシピ「小松菜のよごしごはん」

保育園の給食先生おすすめ！

●材料（1人分）

| | |
|-----|-----|
| 米 | 40g |
| 小松菜 | 30g |
| 人参 | 10g |
| コーン | 5g |
| 味噌 | 7g |
| さとう | 2g |
| みりん | 2g |
| ごま油 | 1g |

●作り方

- ① 小松菜を茹で、水にさらしてよくしぼり、こまかく刻む。
- ② 人参を千切りにし柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ①、②、Aを合わせ、ごま油で炒める。焦げないように注意する。
- ④ コーンをゆで、③と合わせ味を整える。
- ⑤ 米は洗米し、炊飯し炊きが終わったら、上に④のをせて完成。

よごしは富山県の郷土料理です。大根菜の代わりに小松菜を使用し、子ども達が食べやすいよう、人参とコーンを加えました。小松菜の苦みが苦手な子ども達も食べやすいように、甘みのある味つけにしました。つくってみた感想やアレンジ方法等、園に教えてくださいね。



【クイズ】 こまつな と おなじ なかまは どれでしょう？

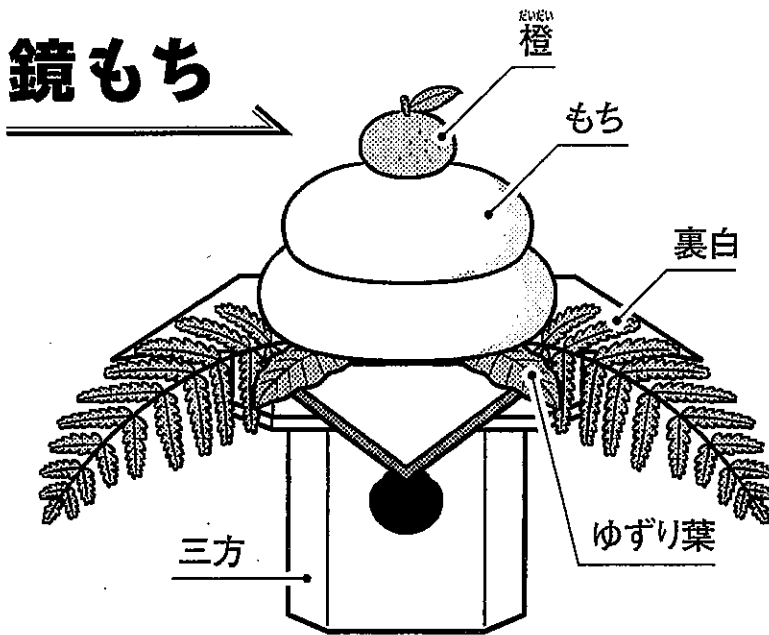
- ① みずな ② ほうれんそう ③ セロリ 答えは下にあります

たのしくたべようニュース

鏡もちと鏡開き

正月は、1年で最初の行事です。1年の始まりを祝い、一家の健康と幸せを祈ります。正月には、鏡もちをお供えする家庭も多いかと思います。正月にお供えする鏡もちと鏡開きについて、見てみましょう。

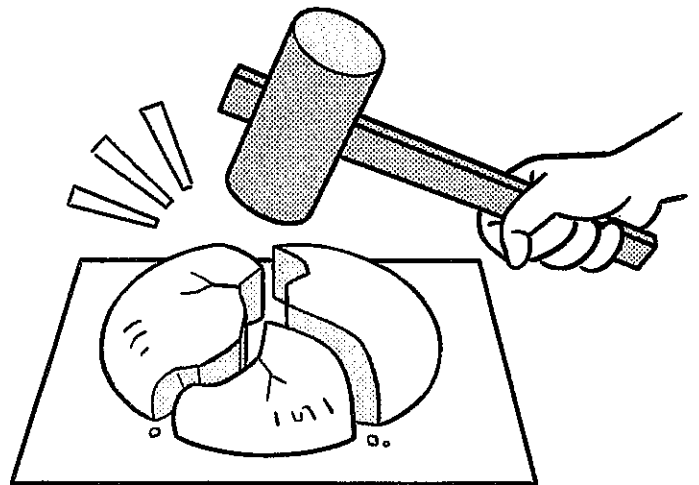
鏡もち



鏡もちは、年神様を迎え入れるために神仏の前や床の間などに飾ります。丸い形にした大小2つのもちを重ねて三方にのせ、^{しろ}裏白、ゆずり葉やこんぶ、くし柿、伊勢えびなどを飾ります。この飾りには、それぞれ意味が込められ、例えば橙には、「代々家が続くように」といった意味があります。飾るものや飾り方は、地域や家庭によって異なります。

鏡開き

鏡開きでは、1月11日に年神様にお供えしていたもちをおろして、木づちなどでたたいて小さくし、おしるこなどにさせていただきます。お供えしたもちなので、刃物で切ることは避けます。もとは武家社会の風習で、^{かざり}鎧や兜などの具足にお供えしたもちを、雑煮などにして食べたことが由来だそうです。もともとは、1月20日に行われていましたが、江戸幕府3代将軍徳川家光が20日に亡くなったため、11日に行われるようになったといわれています。地域によっては、15日や20日に行われるところもあります。



鏡開きをしたもちはどうするの？



鏡開きをした後、細くなったもちはおしるこにして食べます。ほかにも、油で揚げて、かきもちにしたり、雑煮にしたりして食べます。

市販のあんを手軽につくろう

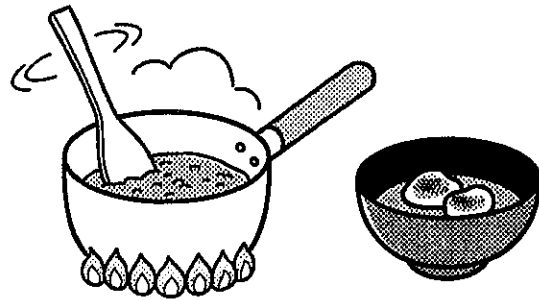
おしるこ

材料(4人分)

市販のこしあん、
またほつぶあん... 400g
水..... 400mL
もち..... 好みの量
塩 少量(1~2g)

作り方

- ① あんと水を鍋に入れ、こげないように煮溶かして、塩を入れます。
- ② もちを焼きます。
- ③ わんにもちを入れ、①を注いでできあがりです。



子どもたちに伝えたい年中行事と行事食



「行事」の「行」と「事」は、もともと「まつり」という意味があるといわれています。年中行事は、江戸時代の中期以降、一般庶民にも定着し、現在わたしたちが行っているような原型が次第にととのえられました。

年中行事と行事食は切り離せないもので、それぞれの行事には、食を媒介した健康への願いが込められているといえます。

ほけんニュース



大切な子どもの睡眠



眠りの役割

脳と体の休息

日中の活動で疲労した脳と体を休ませて、回復させます。



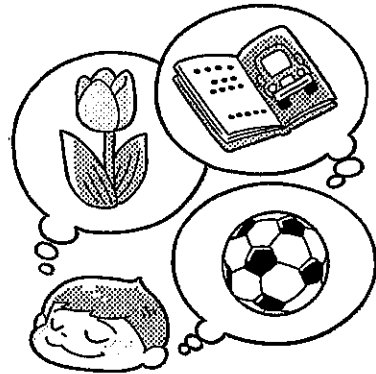
成長ホルモンの分泌

体の成長や、細胞を修復させるホルモンの分泌を促します。

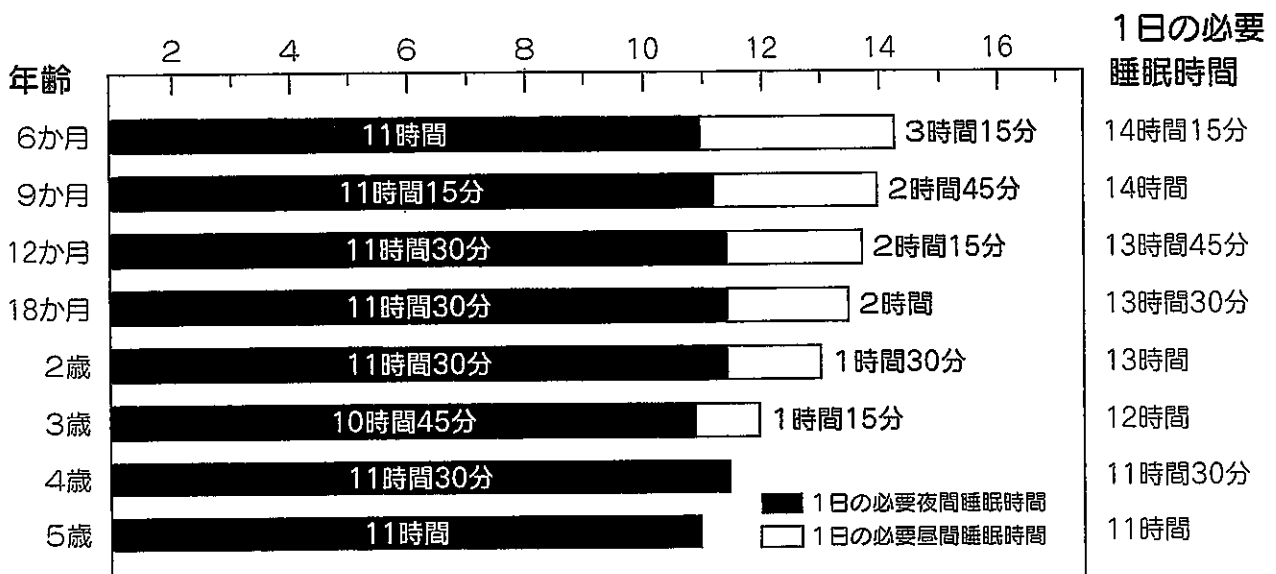


記憶の整理・定着

その日に学んだ知識や経験が整理されて、脳に記憶されます。

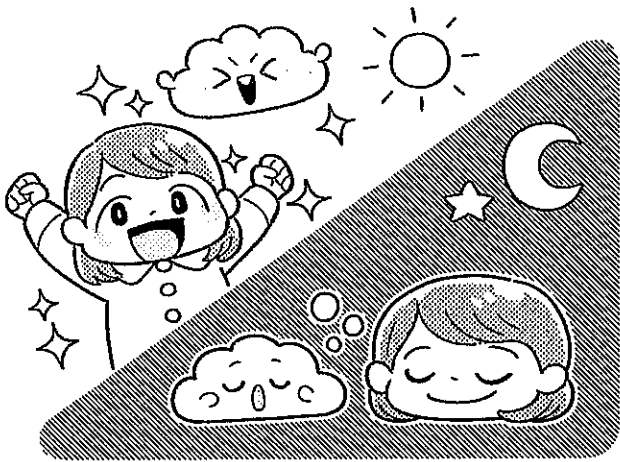


子どもに必要な睡眠時間



出典 R.M.Kliegman et al. *Nelson Textbook of Pediatrics*, 19th ed, Saunders, 2011より、成田奈緒子先生改変

「朝は明るく 夜は暗く」が乳幼児の脳に大切



乳幼児の脳で特に大切なのが、朝に明るい太陽の光を浴び、夜は暗く静かな環境を与えることです。毎日規則正しく過ごすことで、睡眠と覚醒のリズムがつくられ、脳の中の体内時計が正常に動き出し、体内環境をととのえる物質が、タイミングよく分泌されるようになります。すると、朝に目が覚め、夜に眠くなる脳を育てることができます。

子どもの不調の原因は睡眠にあり？



「食が細い」「便秘」「けがが多い」などの子どもの不調は、睡眠が原因の場合があります。不調のある子どもの生活を見てみると、睡眠時間が足りないことも多いので、お子さんの年齢に合わせた十分な睡眠時間を、規則正しくとることを習慣にしてください。

スマートフォン タブレットは 眠る前に見せないで

電子機器から出る光で、脳はまだ昼間だと勘違いして、寝る時間になっても眠くならなかったり、睡眠が浅くなったりしてしまいます。夜はタブレットなどを見ないように、保護者の方が気をつけてあげてください。



眠る前の入眠儀式

寝る前にいつも同じことを行う習慣をつけると、子どもは安心して眠れます。絵本の読み聞かせやお話、歯みがき、家族やぬいぐるみにおやすみをいうなど、さまざまな方法があります。

