




## 新年明けましておめでとうございます

一月は寒さが一段と厳しくなります。そんな中子ども達は外遊びに目を輝かせ、元気に園庭を走り友達と遊びを楽しむことでしょう。この時期だからこそ体験できる季節の遊びや活動を通して、子ども達の心と体の成長を大切に育んでいきたいと思ひます。

今年も保護者の皆様と連携しながら、子ども達の笑顔溢れる毎日をサポートしてまいります。本年もどうぞよろしくお願い致します。

### 1月・2月の行事

- |    |        |                 |  |
|----|--------|-----------------|--|
| 1月 | 1日(木)  | 元旦              |  |
|    | 2日(金)  | 年始休業            |  |
|    | 3日(土)  | 〃               |  |
|    | 16日(金) | 12・1月誕生会        |  |
|    | 22日(木) | 避難訓練            |  |
| 2月 | 4日(水)  | 年長児 二小交流会       |  |
|    | 5日(木)  | 避難訓練            |  |
|    | 6日(金)  | 2・3月誕生会         |  |
|    | 10日(火) | 年長児             |  |
|    |        | すくわくワークショップ「絵画」 |  |
|    | 26日(木) | 年長児 お楽しみ会       |  |

### 1月・2月体操教室



- |    |        |        |
|----|--------|--------|
| 1月 | 19日(月) | 26日(月) |
| 2月 | 2日(月)  | 9日(月)  |



### 巡回指導・相談事業のお知らせ

1月20日(火) 臨床発達心理士の植村先生による巡回指導があります。お子さんの日頃の様子など相談できますので、希望の方はお申し出ください。



### アプリケーション「ルクミー」について

1月1日(木)より保育園アプリケーション「ルクミー」の利用を開始します。登降園時刻・欠席・遅刻・早退連絡・連絡帳の記入と確認の利用ができます。また、今年度はアプリケーションとメールが併用となります。



### 駐車場のご利用について

送迎時の駐車場は多数の方が利用されます。利用時は速やかに移動する、お互いに譲り合うなど、マナーを守ってご利用ください。

## 子どものすこやかサポート

### 心とからだを育てる「良い眠り」

子どもの健全な脳とからだの成長発育には「良い眠り」が欠かせません。

「良い眠り」を得るためには十分な睡眠時間、規則正しい生活リズム、質の良い睡眠が必要です。乳幼児の推奨睡眠時間は1～2歳では11～14時間、3～5歳では10～13時間ですが日本の子ども達の睡眠は世界一短く、就寝時刻も遅いと言われています。

#### 睡眠不足になると

- ① 風邪など病気にかかりやすくなる
- ② 成長の遅れを引き起こす
- ③ 運動能力を下げる
- ④ 学力を低下させる
- ⑤ 心が落ち着かない状態になる
- ⑥ 太りやすくなる

就寝時刻の遅さも同様の弊害があります

「早寝・早起き」ではなく「**早起き・早寝**」から始めましょう。

まず1週間、頑張って早起きをします。そして、窓辺で日光を浴びましょう。

1～2週間ほども続けると子ども達の体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。

おきゅうしょく はくはく すくすくの おてつだい

## 冬を楽しむ食事

寒さが厳しい今の時期に旬を迎える食材が沢山あります。また、寒い時期に食べる温かな食事は身体にも心にも良い影響を与えます。

保育園でも旬の食材を使用し、季節に合った調理方法で給食を提供しています。冬ならではの食事をご家庭でも楽しんでみて下さい。

### 冬に旬を迎える食材

冬の寒さにより野菜は凍らないよう糖分を蓄えます。また、冬の柔らかな日差しによって、えぐみが少なく柔らかな野菜が育ちます。例（白菜・大根・人参・小松菜など）

また厳しい寒さを乗り越えるため、魚は皮下脂肪を蓄え、脂がのります。（ぶり・さわら・たらなど）

### 冬におすすめの調理法

**鍋物**…冬の調理法の代名詞『鍋料理』。様々な食材やベースとなるだしを組み合わせることにより、色々な種類の鍋料理を食べることが出来ます。火にかけたまま食べることにより、より体が芯まで温まります。

**汁物**…冬は寒さで、水分を摂る機会が減り、体の水分量が減少することがあります。汁物は効率的に水分を摂取でき、体を温めるのにも役立ちます。また、汁に溶け出した水溶性のビタミン等を摂取するのにも効果的です。

**味付け**…冬は暑い時期に比べ、脂質や濃い味付けを好む傾向があります。うまみの多い食材を使用することで薄味でもおいしく食べることが出来ます。塩分や脂質の過多にならないよう、気を付けましょう。