

令和6年度 あおい幼稚園
えんだより・あおいっ子
1月 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
【今後の予定】 2/15 以上児キラキラ コンサート(PM) 2/27 以上児保育参観 2/28 未満児保育参観 3/14 修了証書授与式 3/21 三学期終業式		1	2	3	4	5
6	7	8 三学期 始業式 以上児制服着用 1号認定午前保育	9	10	11	12
13  成人の日	14 新年 お楽しみ会	15 鼓隊指導 年中児PM スナップ 販売開始	16 発育測定	17 記念撮影 AM (全クラス) 以上児制服着用	18	19
20 防犯訓練	21 避難訓練	22 体育教室AM (年長・年中) 交通安全 指導 スナップ 販売最終日	23 さくらんぼ クラス	24 誕生会 特別保育 申込締切日	25	26
27	28	29 スイミング 教室(年長) AM	30	31 未満児 なかよし 発表会 AM		



8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



14日 新年お楽しみ会 AM

全園児が集まり新年のご挨拶から始まり、各クラスに園長先生からお年玉をいただきます。その後、以上児・未満児に分かれて、干支の話やお正月ならではの遊びを楽しみます！



15日 鼓隊指導 PM (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！



17日 記念撮影 AM

17日(金)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・かんな組・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(プレザー・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。

31日 なかよし発表会 AM(未満児)

たんぽぽ組さん、かんな組さんの“なかよし発表会”を開催します。子どもたちの頑張りにより温かい拍手を送って頂きたいと思えます。どうぞ、楽しみにしててください！
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21日(火)に行います。)

スナップ写真販売

1月15日(水)～1月22日(水)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児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、配布済みのおたよりをご確認ください。

やってみよう!

たんぽぽぐみ

- 保育者や友だちと一緒に好きなお話しに親しんだり、音楽に合わせて踊ったりして、楽しく遊ぼう。
- 生活リズムを整えながら、元気に過ごそう。

かなぐみ

- 冬の自然に興味を持ち、見たり触れたりしながら冬ならではの遊びを楽しもう!
- 先生や友だちと一緒にセリフを言ったり、踊ったりしながら劇遊びを楽しもう!

さくらぐみ

- 冬ならではの遊びや、製作あそびなどを通してクラスの友だちや異年齢の友だちと一緒にふれ合って楽しもう。
- 自分の思いや気持ちを言葉で伝えよう。

すみれぐみ

- 寒さに負けず、友だちや保育者と一緒に身体を動かして遊ぼう!
 - 年長組への期待感を持ち、張り切っているいろんな活動に取り組もう!
- ～鼓隊指導にレッツ、トライ!～

きぐぐみ

- 雪や氷の面白さや不思議さを感じ、試したり工夫したりして楽しもう。
- 年賀状ごっこなど、お正月ならではの遊びを通して文字や数字に関心を深め、友達と手紙のやり取りを楽しんだり、郵便屋さんになりきったりして遊ぼう。





1月生まれのおともだち おめでとう

❀たんぽぽ組❀

19日

❀すみれ組❀

4日

❀きく組❀

22日



❀かな組❀

12日
13日
14日
15日

❀さくら組❀

9日
10日
25日
28日



鷹 寺 学 園

INFORMATION



いよいよ1月8日始業式より 令和6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



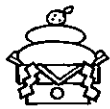
◎お正月を経験して

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20日(月)を予定しています。



1月 献立カレンダー



毎月19日は
食育の日

令和7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。 ・●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「きとぎとの日」です。 9日(木)は「小松菜」、 28日(火)は「水菜」です。		1  元日	2 	3 	4
6 (卵・乳・小麦なし) きになる野菜(白ぶどう・鉄罐せん) (ごはん) 鶏肉の照焼き 紅白なます 玉ねぎのみそ汁	7 牛乳・たべっこBABY (ごはん) ちくわの磯辺揚げ ひじきのサラダ 七草うどん	8 牛乳・花花せんべい (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	9 ◎きとぎとの日 牛乳・小麦胚芽のクラッカー (ごはん) 小松菜たっぷりチャブチェ 茹でブロッコリー かきたまスープ	10 牛乳・ばりんご減塩 (ごはん) 魚の和風マヨかけ おひたし 油揚げのみそ汁	11 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 きになる野菜(キャロット)・お菓子
りんごジュース・カルシウムせんべい	牛乳・ぼたぼた焼き	牛乳・揚一番	牛乳・おにぎりせんべい	牛乳・ハーベストパタートースト	幼児ぶどう・お菓子
13  成人の日	14 牛乳・きなこもち (ごはん) マーマレードチキン にんじんサラダ 水菜のみそ汁 ☆フルーツヨーグルト	15 牛乳・ミレービスケット (ごはん) さばのみそ煮 かぶの即席漬け 田舎汁	16 牛乳・白い風船 (ごはん) 春巻き ドレッシング和え ねぎ入りポトフ	17 牛乳・バナナ (ごはん) 焼き肉 白菜のコーン和え なめこのみそ汁	18 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 きになる野菜(キャロット)・お菓子
20 (卵・乳・小麦なし) りんごゼリー (ごはん) 鶏肉の竜田揚げ ナムル 里芋のみそ汁	21 牛乳・むらさきいもせんべい (ごはん) ◆ぶりの照焼き ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	22 ヨーグルト (ごはん) アップルチキン グリーンサラダ 卵とコーンのスープ	23 牛乳・星たべよ (ごはん) 魚のねぎ味噌かけ なめたけ和え 豆腐のすまし汁	24 誕生会 🎂 牛乳・マンナウエファー カレーライス ヒレカツ 変わりりや お米のパパロア(みかん)	25 幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー 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
27 牛乳・おせんべい(サラダ味) (ごはん) 里芋コロケ 切干ナポリタン 白菜のみそ汁	28 ◎きとぎとの日 牛乳・ねじねじ (ごはん) 豚肉と水菜のカレーオイスター炒め やみつぎキャベツ 中華スープ	29 牛乳・味しらべ (ごはん) 魚の磯辺天ぷら 三色和え 貝たくさんすまし汁	30 コーンフレークの牛乳かけ (ごはん) 親子煮 ごまじゃこサラダ 大根のみそ汁	31 牛乳・アンパンマンのおやさいせんべい (ごはん) 鮭の塩焼き 白菜とりんごのサラダ 豚汁	日付 主 食 午前おやつ (3歳未満児) 昼食献立 午後おやつ
牛乳・味付小魚(味:カリボテミニ)	牛乳・チョイス	牛乳・☆りんご蒸しパン	牛乳・ばかうけ(青のり)	☆ココアプリン	午後おやつ

※飲み物がない日はお茶が付きます



1月 食育だより



令和7年1月
射水市子育て支援課
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年の豊作と家庭の健康を願う行事です。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料理を取り入れ、食についても学べる給食に努めていきます。

お雑煮ってどんなもの？

『お正月にやってくる神様』に供えた餅や里芋、にんじんなどを煮込んだ汁物です。餅の形、だしや味付け、使用される具材も地域や家庭によって様々あります。



- ・西日本中心
- ・茹でた丸餅
- ・白みそ味



- ・東日本中心
- ・焼いた角餅
- ・しょうゆ味のすまし汁



- ・四国・九州地方
- ・茹でた丸餅
- ・しょうゆ味のすまし汁

お雑煮に入っている餅は角型？丸型？



ご家庭ではどんなお雑煮を食べていますか？作る人によってお雑煮の中身が違うかもしれません。それぞれのご家庭の味を子どもたちに伝えていきましょう。



きときとの日



今月の食材：小松菜

千成保育園の
給食先生考案！

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「小松菜たっぷりチャプチェ」

●材料（1人分）

たまねぎ	30g
にんじん	5g
干しいたけ	0.3g
小松菜	20g
にんにく	0.2g
春雨	6g
豚肉	20g
油	3g
中華だし	1g
しょうゆ	1g
さとう	0.1g
料理酒	0.1g
ごま油	1g
白いりごま	1g

●作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんと水に戻した干しいたけは千切り、小松菜は2cm程度のざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 春雨を茹で、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンに油、にんにくをいれ香りをだし、たまねぎ、にんじん、しいたけ、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、②と小松菜を入れてAで味付けする。
- ⑤ ごま油と白いりごまで風味をつける。

冬の小松菜は甘みも増して、より一層おいしくなります。油との相性もよく、炒めることでクセも少なくなるので、野菜が苦手なお子さんでも食べやすい一品です。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。



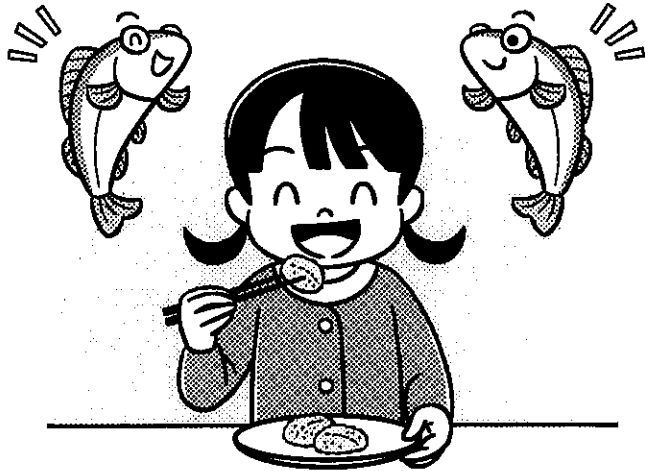
【クイズ】 こまつな と おなじ なかまは どれでしょう？

- 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

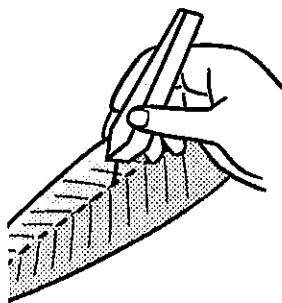
もっと魚を食べましょう



魚は、子どもの成長に大切なたんぱく質や、ビタミン、ミネラルのほか、生活習慣病の予防や脳の発達を促進するDHA（ドコサヘキサエン酸）などを豊富に含んでいます。そのため、魚介類は、幼児期の食事で積極的に取り入れたい食材のひとつです。

魚を食べやすくする工夫

小骨を取り除く



食べた時に小骨があると、不快に感じやすく、魚ぎらいの要因になってしまいます。

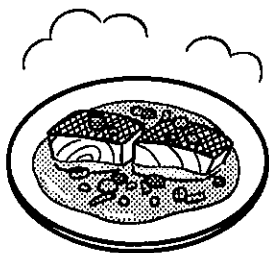
骨抜きなどの器具などを使って、小骨をていねいに取り除きましょう。

生臭さをやわらげる



しっかりと水気を拭き取り、内臓を取り除くなどの下処理をきちんとします。また、しょうゆやしょうがなどで下味をつけるのも効果的です。

片栗粉でとろみをつける



パサパサしがちな魚は、片栗粉をまぶしてから、ゆでたり焼いたりするほか、あんかけにすると、しっとりして口当たりがよくなります。

食べやすい大きさにする

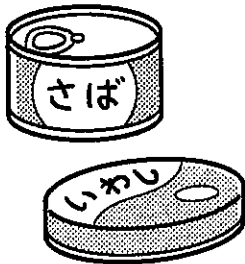


子どもの歯の状態やかむ力に合わせた大きさに切りましょう。ほぐしてから、ごはんやじゃがいもに混ぜても食べやすくなります。

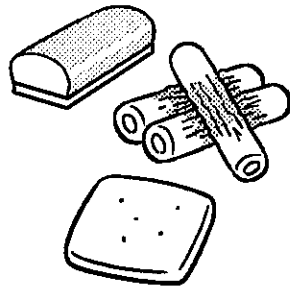
手軽に取り入れられる魚の加工食品

開けるだけ、温めるだけで食べられる商品や、骨を取った商品など、便利なものがあります。

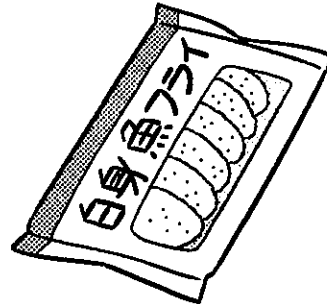
缶詰



練り製品



冷凍食品

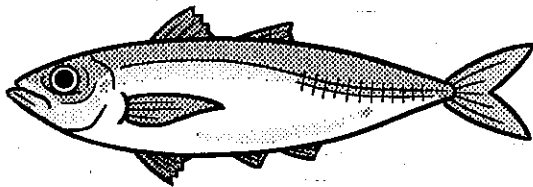


骨なし・骨取り魚



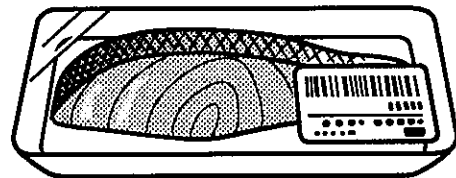
新鮮な魚の見わけ方

丸ごとの魚



- ・目が濁っていないもの
- ・えらや体の色が鮮やかなもの
- ・ピンと弾力があるもの

切り身パック

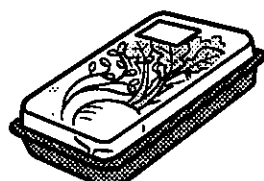


- ・加工日と消費期限を確認する
- ・色は鮮やかできれいなもの
- ・傾けてみて液汁が少ないもの

1月の行事と食べ物

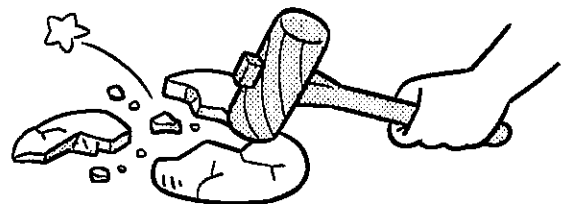
七草がゆ

1月7日に七草がゆを食べて、無病息災を願う風習があります。七草はせり、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。昔は、冬場の青菜が少ない時期のビタミン源でした。



鏡開き

鏡開きは、年神様に供えていた鏡もちを雑煮やお汁粉にして食べ、一家の円満と繁栄を願う習わしです。鏡もちを切るのは縁起が悪いとされ、木づちでたたいたり、手で割ったりします。



子どもの便秘を防ごう

子どもの便秘は珍しくなく、悪化すると、腸が異常に膨らんだり、便のおもろしが続いたりすることもあります。子どもの便秘に早く気づいて対応することが大切です。

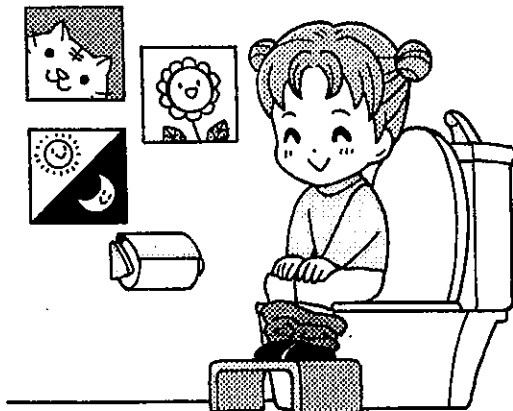
がまんして悪化する 子どもの便秘

子どもは、かたい便を出して痛い思いをすると、排便をがまんするようになります。すると、大腸に残った便の水分が吸収され、便がさらにかたくなり、出す時に非常に痛いので、ますますがまんをするといった悪循環になっていきます。

さらに、常に便が直腸にたまっている状態になると、腸が広がり便意が起こりにくくなります。そうすると、もっと便が腸にたまるため、便秘は悪化してしまいます。



うんちをがまんしない環境づくりを



子どもが、うんちをすることは気持ちがいい、楽しいと感じることが大切です。トイレを楽しい空間にしたり、ゆとりのある時間帯にゆったりしたトイレタイムを確保したりするようにしましょう。便座に座った時に足を乗せる台があるといきみやすくなり、排便がスムーズにできます。また、トイレに失敗して叱られると、がまんをするようになることもあるので、叱らないようにしてください。

☑ 子どもの便秘をチェック

便秘とは、便が長い時間出ないか、出にくいことをいいます。排便が週に3回よりも少なかったり、5日以上便が出ない日が続いたりすれば便秘です。毎日便が出ていても、やわらかい便が少しずつ出る、小さいコロコロの便になるなども便秘が疑われます。

便秘が悪化すると、治療が必要になることもあります。下の表に当てはまる場合は、医療機関を受診するようにしてください。

【4歳未満】

4歳未満の乳幼児で、1か月間に以下の2項目以上が当てはまる。

- 排便が週2回以下(3回より少ない)
- 便を大量にためていた(ことがある)
- 便をする時に痛がる、またはかたい便をする
- いつもより明らかに大きな便をした
- 下腹を触ると大きな便があるのがわかる

※トイレトレーニングが済んだ小児は、以下の追加基準を用いてもよい

- 週に1回以上、便をもらす
- トイレが詰まるくらいの大きな便をした

【4歳以上】

少なくとも最近1か月間にわたり週1回以上、以下の2項目以上が当てはまる。

- トイレでの排便が週2回以下(3回より少ない)
- 週に1回以上、便をもらす
- 足をクロスさせて排便をがまんする、また過度にがまんをする
- 便をする時に痛がる、またはかたい便をする
- 下腹を触ると大きな便があるのがわかる
- トイレが詰まるくらいの大きな便をした

Rome IV 基準を参考に作成

便秘の予防・改善のために

生活リズムをととのえる

早起き早寝をして、規則正しい生活をします。朝ごはんをはじめ、バランスのよい食事を3食とり、決められた時間以外には間食をしないようにします。また、体を動かすことは、腸の運動を活発にして便通をよくするといわれています。

食物繊維をとる

食物繊維は、便がかたくなることを防いだり、腸に刺激を与え、排便を促す効果があります。野菜、海藻、果物、いも類、豆類などの食物繊維の多い食材を食事に取り入れてみてください。また、食事の量や水分が少なくないかを見直すことも効果的です。

