



# ももやまだより 1月号

No. 35

新年明けましておめでとうございます。お正月は、おうちで楽しく過ごせたいでしょうか？今年も子どもたちの楽しい声が聞こえるように職員一同笑顔いっぱい頑張っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

今から厳しい寒さが続きますが、皆様風邪やインフルエンザ等にかからないよう体調管理に気を付けてください。  
園長

## あかぐみ

歌や楽器が大好きなあかぐみさん。発表会では練習の時からどの子もノリノリでマラカスや太鼓を鳴らしていました。本番は大勢の人にちょっと固まってしまうましたが、誰も泣くことなく可愛い姿を見て頂けたのではないかと思います。最近では一人ひとり出来ることもたくさん増えてきました。歩く練習やスプーンで食べる練習、トイレに座る練習など、少しずつ頑張っています。今年も、みんなで楽しみながらいろいろ経験し、成長できたら良いなと思っています。宜しくお願ひ致します。

## ももぐみ

生活発表会では、とても可愛い小トトロちゃんたちがよく頑張りました。練習してきた中でも一番、楽しそうに舞台上で表現出来ていたように思ひます。発表会が終わってからも、「トトロしよう!」と言ったり、「♪どんぐりころころ～」と歌ったりする姿がたくさん見られます。今年度も残り3ヶ月。子どもたちとたくさん体を動かして遊んでいきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひ致します。

## きぐみ

12月にあった生活発表会では、うた・合奏・リトルマーメイドのミュージカルとたくさんの良い経験になったと思ひます。発表会を通して一段と成長した子どもたち。自分をしっかりと表現出来るようになり、友だちとの関わり方も深まりを増してきました。3月の修了式まであと3ヶ月。互いに高め合える子どもたちの関係を大切に伸ばしていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひします。

1月生まれのおともだち

1月の行事予定

- 15日 消火訓練
- 16日 玉うさぎ合同お正月遊び
- 18日 誕生日会
- 21日 不審者避難訓練



# ほけんだより

## インフルエンザ対策

インフルエンザは毎年、冬から春にかけて流行します。

- ・家に帰ったら、まず手洗いをしましょう。
- ・咳が出るときはマスクをつける、ティッシュで口を覆う等しましょう。
  - ・十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。
  - ・乾燥しやすい室内は、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。
- ・人混みや繁華街への外出を控え、外出時はマスクを活用しましょう。
- ・予防接種は、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。

## 症状が現れたら？

突然の高熱、咳、頭痛などの症状が見られ、インフルエンザが疑われる時はまず、かかりつけ医に電話をして受診方法など確認し、マスクをして受診しましょう。



# 給食だより

明けましておめでとうございます！昔からお正月には、お正月ならではの料理でお祝いします。今年一年の家族の「健康」と「しあわせ」への願いが込められています。

### 「七草がゆ」って知っていますか？

1月7日に食べる春の七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)を具材にしたお粥です。お正月料理で疲れた胃を守り1年間病気をしないとも言われています。

### 1月11日の「鏡開き」とは・・・

正月飾りとして神様や仏様にお供えしていた鏡餅を食べやすい大きさに切り分けて、お雑煮やおしるこなどに入れて食べる風習のこと。一年間の一家の無病息災を祈願して行われるという意味。また、鏡を開くことによって、これからの運が開けるとも言われています。



### おしるこの作り方

<材料>子ども1人分

<作り方>

小豆 10g

① 小豆は洗ってザルにあげ、水切りして豆の3倍量の水を入れゆで、沸騰したら、一度ゆで汁を捨てる(ゆでこぼすことで豆の渋みが取れる)

砂糖 5g

塩 少々

② さらに豆の4~5倍の水を加え煮る。アクを取りながら豆に芯が残らないくらい柔らかくなったら砂糖を加え塩少々して味付けする

※おもちの代わりに白玉団子を入れて作ってください。

[白玉粉：7g 豆腐：7g]

1月は行事を食べる機会が多くあります。食べ過ぎに注意しましょう。

社会福祉法人 浩福会 桃山保育所  
〒763-0091 丸亀市川西町北 998-1  
TEL:0877-35-7068 FAX:0877-35-7066