



# ももやまだより

1月号

No.57

新年あけましておめでとうございます

明るい未来を祈りながら令和3年が開けました。桃山保育所も4月から6年目に入ります。これも保護者の皆様のご理解とご協力があったの事と深く感謝しております。ありがとうございます。

これから厳しい寒さが続きますが、体調管理に気をつけこの寒さとコロナ禍を乗り切ってください。  
園長

## あかぐみ

生活発表会では、いつもと違う雰囲気緊張していた子どもたちですが、かわいい表情で頑張ってくれましたね！最近のあかぐみさんは、自分でしたい！の気持ちが大きく育ってきています。ズボンを自分で履こうとしたり、給食は意欲的にスプーンを使って食べたりしていて、できた時は達成感に満ちた表情で「見て！」と訴えています。12月に入所したお友だちにも小さいながらもヨシヨシして優しく関わっている姿を見ると、大きな成長を感じます。今年もどうぞよろしくお祈りします。

## ももぐみ

ここ最近の流行りは、お友だちと手を繋いでお部屋中を散歩すること！歩いて転んで大爆笑！『友達と一緒に』が合言葉のようです😊

12月19日は生活発表会でした。今年はコロナ禍の中で様々な行事がなくなった分、子どもたちの緊張もいつもより大きかったのかもしれないね。お家の人の顔が見え、いつもと違う雰囲気の中で精一杯頑張ったと思います♪予行ではバッチリ☆出来ていたのでDVDで確認してみてくださいね！今年もよろしくお祈りします。

## きぐみ

まだまだ『てぶくろ』ブームが続いているきぐみさん。発表会では緊張しながらも歌や楽器、劇遊びなど練習通りのものが発揮できたと思います。みんなよく頑張りました！

発表会が終わっても友達同士で「いーれーてー」「いーいーよー」「もういっぱい」の掛け合いを楽しんだり、「かえるって言って～」「ねずみてって～」と役柄を楽しんだりしています。まだまだ『てぶくろ』ブームは続きそうです😊

きぐみさんと一緒に過ごせるのも残り3ヶ月となりました。最後までみんなで楽しくいっぱい笑って思い出を作っていこうと思います。今年もよろしくお祈りします。



## 1月の行事予定

- 20日 誕生日会
- 27日 避難訓練





### かぜに気をつけましょう

寒さが厳しくなってきました。元気に過ごせるよう日頃から気をつけましょう。

- うがい、手洗いをしましょう
- 室内の温度や湿度に気をつけ定期的に換気をしましょう
- 十分な睡眠を取って体を休めましょう
- 毎日3食をしっかりと食べ、栄養をきちんととり丈夫な体を作りましょう

### 換気をこまめに

冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分に出来ないことがあります。暖房によって室内の空気が汚れていて頭がぼんやりしたり、かぜやインフルエンザが増えたりします。1時間に1回は窓を開け風の流れを作り、部屋に新鮮な空気を取り入れましょう。



🌱 新年あけましておめでとうございます 🌱

年末年始は、生活習慣が乱れやすい時期です。規則正しい食生活と適度な運動を心掛けましょう。1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる様々な行事食があります。

### 春の七草がゆ

「春の七草」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。

1月7日に食べる七草がゆには、お節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという役割があります。

また、7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

\*都合により献立やおやつが変更になることがありますので、ご了承ください。

### ☆今月のおすすめ食材☆

毎月おすすめ食材を紹介していきます

今月は『大根』です！

- 旬 11月～3月
- 多い栄養素 ビタミンC、ジアスターゼ

\*\*\*\*\*

大根は消化酵素のたっぷり入った野菜と言われていいます。根の部分は、95%が水分でビタミンCと消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれています。根は春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。



本年も安心、安全に気をつけて美味しい給食づくりに努めていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



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