



あけましておめでとうございます  
本年もよろしくお願ひいたします



新しい年が始まりました。年末年始はご家庭でゆっくりと過ごすことが出来ましたでしょうか。週明けに子ども達が揃い、お休み中のお話を聞けるのをとても楽しみにしています。

1/8はお餅つきがあり、ぶどう、みかん、すいかがお餅つき体験をします。みんなの元気な掛け声のもと美味しいお餅がつき上がるのが楽しみです。

今年も、保護者の皆様と子ども達の成長を喜び合い、温かく見守っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。



1月行事

6 (月)	凧揚げ すいか組が宮川小学校で、打出保育所のお友達と凧揚げをします
7 (火)	絵本の読み聞かせ会
8 (水)	おもちつき
9 (木)	内科健診 (乳児クラス) 15:30~ 乳児身体測定
10 (金)	幼児身体測定 上宮川文化センターへ避難訓練 (みかん・すいか)
16 (木)	誕生児紹介 内科健診 (幼児クラス) 15:00~
17 (金)	阪神淡路大震災のお話 (すいか) 震災を経験した職員より話を聞きます 避難訓練
20 (月)	耳鼻科健診 (すいか・みかん・ぶどう・もも) 14:00~
21 (火)	音楽あそび (みかん)
22 (水)	懇談会・参観日 (さくらんぼ)
23 (木)	懇談会・参観日 (いちご)
24 (金)	懇談会・参観日 (もも)
25 (土)	消防点検
27 (月)	個人懇談 (ぶどう) 31(金)まで 詳細はクラスよりお知らせします

詳細は、12/10 にルクミーにて配信しました。出欠締切は 1/8 です。よい子ネットアンケートからお願いします。

【お知らせとお願い】

- ・ 幼児クラス個人懇談 2/3~2/7 (みかん)・2/10~2/14 (すいか)
- ・ 幼児クラス参観日 2/19 (ぶどう)・2/20 (みかん)・2/21 (すいか)
- ・ 9:05 登園完了して門を出て頂くようお願いいたします。防犯の観点より電子錠の施錠を行っています



12/23 火災避難訓練  
12/25 不審者避難訓練  
12 月は火災と不審者の2つの避難訓練を行いました。  
子ども達には、絵付きのパネルを使い分かりやすく伝えていきます。繰り返し伝えることで、意味を理解して行動に移す事が出来ています。職員会議では、避難訓練の振り返りを行い、職員間で再確認しています。



### 12/14 幼児クラス育ちあいをたたえる集い

たくさんのご参加本当にありがとうございました。保護者の方々に見守られて、緊張しながらもいつも以上に頑張る姿、ドキドキしながら台詞をいう姿に感動しました。ノートにも温かい感想をお寄せいただきありがとうございました。月曜日の子ども達は、「かんだうしたよっていつてくれたよ」「なみだがでんだって」と保護者の方に褒めてもらったことを嬉しそうに話してくれました。子ども達の自信と成長に大きく繋がった育ちあいをたたえる集いとなりました。



### 12/20 精道中学校のお兄さん、お姉さんとの交流

家庭科の授業の一環として、保育体験に来てくれました。0歳児～5歳児それぞれの部屋に分かれてもらい、制作、体操、授業で作った絵本の読み聞かせなどをしてくれました。子ども達とも直ぐに打ち解け、優しい笑顔で接してくれる姿がとても印象的でした。最後は合唱コンクールで金賞をとった「地球誕生」を聴かせてくれました。素晴らしい歌声とピアノ演奏に、子ども達もじーと見上げて聴き入っていましたよ。素敵な世代間交流となりました。



手作り絵本を読んでくれました

0歳児さくらんぼ組との交流。誰も泣かなかつたよ



### 12/24 クリスマス会

子ども達が心待ちにしていたクリスマス会がありました。保護者の方も、6名ご参加いただき楽しい時間を一緒に過ごしました。オープニングは、すいか組の歌と合奏、保育士によるパネルシアターを楽しんだ後、サンタさんが登場！大きなプレゼントを沢山持って来てくれました。英語で、話すサンタさんに、「Thank you!」と英語でお礼を伝えることができました。また来年もぼっぴにきてね☆

### 12/26 27 みんなで大掃除とお正月準備

毎年保育室の大掃除とお正月の準備を子ども達としています。自分のロッカータンス、みんなで使ったおもちゃの整理など年齢により出来ることは異なりますが、きれいにして新年を迎える日本の風習を伝えています。そしてお正月のお花（千両センリョウ）をすいか組に、各クラスに配ってもらいました。おめでたい縁起の良いお花として、お正月に飾られることが多いです。



乳児クラスも見様見真似でお掃除



千両の花を配っています



# ほけんだより 1月号



2025.1.4 芦屋こぼとぼっぼ保育園

あけましておめでとうございます♪新しい1年がスタートしました。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。皮膚のうるおいを逃さないようにして、すこやかな皮膚を保ちましょう。

## おふろタイムでバほっこり、肌しっとり!

お風呂に入る前には……



**38～40度**  
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのぼせません。

**41～42度**  
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

### ● 部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

### ● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

### ● 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



### point 2

**油分の高い保湿剤がおすすめ**

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

### point 1

**大人の手も温めて**

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

### point 3

**保湿剤も温めて**

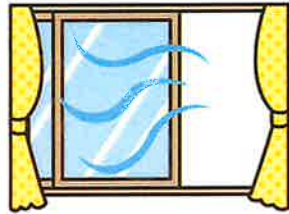
冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

# 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをしましょう



今年度2回目

## 内科・耳鼻科健診のお知らせ

### ●内科健診

0~2歳児クラス：1月9日(木) 15:30~

3~5歳児クラス：1月16日(木) 15:00~

### ●耳鼻科健診

2~5歳児クラス：1月20日(月) 14:00~

※0、1歳児は希望者のみ(耳鼻科を受診していない場合に限る)

健診をお休みされた場合は、後日ご自身で受診をお願いしています。

各健診の1週間前になりましたら、玄関前ボードに医師への質問用紙を設置しますので、必要な方はお取りいただき、健診前日までにご提出をお願いします。



あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。

あと3ヶ月食育活動やクッキングに取り組んでいきたいと思えます。

12月は、急に寒さが厳しくなり体調を崩しやすくなっています。感染症も流行っているとニュースでも言われているので、規則正しくしっかり食べて遊んで十分な睡眠をとりましょう。

お誕生日会には、もも組さんからすいか組さんはクリスマスツリーのクッキーに飾りつけをしました。クリスマス会にもケーキにピックと生クリームをうれしそうに飾りつけしていました。みかん組さん、すいか組さんはスポンジが見えないくらい生クリームをたっぷりつけて口にまわりにもたくさんつけていました。サンタさんからのプレゼントも届いたようでみんないい笑顔でした(^▽^)/

## 旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

最近では、1年中いろいろな食材が出回っているので、旬がわからなくなってきました。旬の時期に旬の食材を食べてみてください。今の時期は、大根・白菜・かぶがととてもおいしいです。



### 鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

#### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



## おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



- 1月8日はみんなでおもちつきです。  
出来立てのおもちを触ってみましょう。



# ★ 給食こんだて ★

(さくらんぼ・いちご・もも・ぶどう・みかん・すいか組)



こぼとぼっぼ保育園

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
4	土	高野豆腐の鶏肉丼	ごはん 高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 グリンピース 砂糖 醤油	お菓子	
18	土	ブロッコリーとコーンのサラダ さつま芋の甘露煮 おすまし	みりん 酒 片栗粉 ブロッコリー コーン ツナ マヨネーズ 砂糖 さつま芋 醤油 砂糖 みりん 大根 玉葱 かぼちゃ 醤油 塩	牛乳 フルーツ	
6	月	野菜ハンバーグ	ごはん 豚ひき肉 ミックスベジタブル 玉葱 パン粉 ケチャップ ソース 塩	6日 みかん缶 ケーキ	みかん缶 卵 砂糖 バター 牛乳 ホットケーキミックス
21	火	さつま芋と昆布の煮物 ひじきと枝豆のサラダ お味噌汁	さつま芋 昆布 醤油 砂糖 みりん ひじき 枝豆 人参 コーン ツナ マヨネーズ 砂糖 醤油 白菜 ジャがいも わかめ えのき 味噌	21日 マカロニきなこ	マカロニ 砂糖 きな粉 塩
7	火	鶏肉の味噌マヨ焼き	ごはん 鶏肉 味噌 砂糖 マヨネーズ 塩	7日 七草かゆ	ごはん 七草 人参 醤油 みりん 塩
20	月	五目豆 キャベツとチーズのマヨサラダ 卵スープ	水揚げ大豆 人参 こんにゃく 干椎茸 昆布 砂糖 醤油 みりん キャベツ きゅうり チーズ 魚肉ソーセージ マヨネーズ 砂糖 卵 白菜 大根 しめじ 青葱 塩 醤油	20日 お菓子	
9	木	大根と白菜のあんかけ丼	ごはん 白菜 大根 豚ひき肉 しめじ 醤油 砂糖 みりん 酒	9日 ジャコマヨ トースト	食パン ちりめんじゃこ マヨネーズ 青のり 胡麻
23	木	きゃべつ卵焼き なます / ごぼうのおかかスティック お味噌汁	卵 キャベツ 鰹節 醤油 砂糖 大根 きゅうり 人参 酢 砂糖 / ごぼう 醤油 砂糖 鰹節 さつま芋 人参 玉葱 なめこ 味噌	23日 お菓子	
10	金	鶏肉とかぶの煮物 れんこんのさんぷい ブロッコリーのおかか和え おすまし	ごはん 鶏肉 かぶ 醤油 砂糖 みりん 酒 れんこん 人参 ちくわ こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 胡麻油 ブロッコリー コーン きゅうり ツナ 醤油 砂糖 鰹節 キャベツ かぶ 青葱 しめじ 醤油 塩	10日 お菓子	
11	土	スパゲティポリタン	スパゲティ ウィナー 玉葱 ピーマン しめじ コーン 豆乳 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油	お菓子	
25	土	人参ゆかりスティック さつま芋のサラダ おすまし	人参 ゆかり さつま芋 コーン きゅうり マヨネーズ 醤油 人参 玉葱 さつま芋 醤油 塩	牛乳 フルーツ	
14	火	ゆかりごはん ポークピニッス	ごはん ゆかり 豚肉 水揚げ大豆 人参 玉葱 ピーマン 生椎茸 ケチャップ ソース 砂糖	14日 豆乳寒天	寒天 水 豆乳 砂糖 みかん缶
30	木	里芋と人参の煮物 ほうれん草のツナ胡麻和え おすまし	里芋 人参 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 ツナ コーン きゅうり 醤油 砂糖 胡麻 白菜 玉葱 豆腐 青葱 醤油 塩	30日 お菓子	
15	水	ぶり大根 金時豆	ごはん ぶり 大根 醤油 砂糖 みりん 酒 金時豆 砂糖 塩	15日 駄のラスク	駄 砂糖 バター
29	水	さつま芋サラダ 卵スープ	さつま芋 きゅうり コーン マヨネーズ 砂糖 卵 玉葱 キャベツ 豆腐 青葱 醤油 塩	29日 五平餅	ごはん 白玉粉 水 油 味噌 砂糖 みりん 胡麻
17	金	さわらの胡麻マヨ焼き 大根のおかかスティック お味噌汁	ごはん さわら マヨネーズ 胡麻 コーン 砂糖 醤油 ごぼう れんこん 人参 えのき 醤油 砂糖 みりん 大根 醤油 砂糖 鰹節 玉葱 木綿豆腐 わかめ しめじ 味噌	17日 ぜんざい	小豆 砂糖 塩 餅 (餅は幼児のみ)
22	水	鮭の照り焼き 切干大根の胡麻炒め	ごはん 鮭 醤油 砂糖 酒 切干大根 人参 チンゲン菜 しめじ ちくわ 醤油 砂糖 みりん 胡麻 油	22日 おから クッキー	おから 小麦粉 卵 牛乳 バター 砂糖 ベーキングパウダー
28	火	もやしと海苔和え お味噌汁	大根 玉葱 豆腐 なめこ 味噌	28日 お菓子	
27	月	鶏ミンチボール唐揚げ じゃことしきの煮物 コーンクリームポテトサラダ わかめスープ	ごはん 豚ひき肉 玉葱 キャベツ パン粉 片栗粉 ソース ケチャップ 醤油 油 ひじき ちりめんじゃこ 干椎茸 人参 醤油 砂糖 みりん 酒 じゃがいも 人参 ブロッコリー コーン コーンクリーム 砂糖 マヨネーズ わかめ 白菜 えのき さつま芋 醤油 塩	焼きそば	中華麺 ウィナー キャベツ 人参 玉葱 もやし 青のり ソース 塩 こしょう 鰹節

- ※ 手作りおやつの日、するめ、昆布、うるめなどの噛むおやつがきます。
- ※ 噛みごたえのある食材を使ったメニュー（**赤字表記**）を週に1~2回取り入れています。意識してしっかり噛む習慣をつけましょう。
- ※ 都合により、献立・材料を一部変更することがあります。
- ※ 卵・乳成分の食材も**赤字表記**にしています。

### 行事

8	おもちつき	豚汁うどん	ゆでうどん 豚肉 人参 大根 白菜 油揚げ 生椎茸 青葱 味噌 醤油 みりん 塩 餅 (3~5歳のみ)	ぜんざい	小豆 砂糖 塩 餅 (3~5歳のみ)	
16	お誕生会	もち米おにぎり かぶのそぼろ煮 おかがブロッコリー 中華風おこわ 豚じゃがバーグ かぶの味噌煮 春雨ツナサラダ わかめスープ	もち米 塩 かぶ 鶏ひき肉 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 ブロッコリー 砂糖 醤油 鰹節 ごはん もち米 人参 生椎茸 ハム 小松菜 グリンピース 昆布 醤油 塩 胡麻油 豚ひき肉 ジャがいも 片栗粉 醤油 酒 みりん 胡麻油 かぶ 人参 ちくわ 干椎茸 味噌 醤油 砂糖 みりん 酒 春雨 ツナ 白菜 コーン きゅうり 砂糖 醤油 酢 わかめ キャベツ もやし 豆腐 醤油 塩	牛乳 フルーツ 牛乳 フルーツ	りんごとチーズの ケーキ 牛乳 フルーツ	小麦粉 ベーキングパウダー バター 牛乳 チーズ 卵 砂糖 りんご

- ※ さくらんぼ組は、黒糖・はちみつ・栗は摂取していない可能性が高いので、食材が変わります。
- ※ 今月のフルーツは、**りんご・みかん類**です。
- ※ 都合により、献立・材料を一部変更することがあります。
- ※ マヨネーズ・ちくわには**卵が入っていません**。
- ※ 乳成分の入った食品…牛乳・ヨーグルト・バター・チーズ・ハム・ベーコン・食パン・ロールパン・ホットケーキミックス  
(ウィナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だし・カレールウ・は乳成分なし)