



# 1月げんきっこだより



あけましておめでとうございます

子どもたちの元気な挨拶と共に、新しい年が明けました。今年もひまわり組が力いっぱいお餅について作った鏡餅を飾っています。

新しい一年が、お子さんや保護者の皆様にとって幸せいっぱい、笑顔いっぱいの年になりますよう、お祈り申し上げます。

## 《懇談会があります》

先月のお便りでもお知らせしていますが、クラス懇談会を行います。今年度のお子さんの成長を一緒に振り返りましょう。ぜひご参加いただきますよう、よろしくお願ひいたします。

ひまわり組：1／17（土）

その他のクラス：2／7（土）

時間は後日お知らせいたします。

☆年明けに参加や保育の有無を確認します。

## 《おしらせ・おねがい》

☆1月末から令和8年度新入園児の身体測定や面接が始まります。

☆長寿命化工事につきましては随時コドモンにてお知らせします。引き続きご協力お願いします。

☆保育所施設の自己評価アンケートへのご協力をお願いします。（12月23日コドモンにて配信）

☆年末年始のお休みの間に感染症に罹患した場合や検査を受けることになった場合などは、コドモンにてご連絡ください。

## 【つくろうあそぼうデー担当より】

今年も『つくろうあそぼうデー』を1/21（水）・22（木）に計画しています。お家に眠っている「これは使える！」というお菓子の空き箱や、製作に使えそうなリボンや毛糸等、是非活用させてください。

収集BOXを設置します。ご協力よろしくお願いします。

令和8年1月1日 中有馬保育園

こども未来局  
保育・子育て推進部

日	曜日	《1月の予定》
1	木	元旦
2	金	休園
3	土	休園
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	園医健診（0・1・2・5歳児）
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	親子でランチ
15	木	あそびの広場
16	金	
17	土	ひまわり組懇談会
18	日	
19	月	
20	火	有馬中学校職場体験
21	水	つくろうあそぼうデー 有馬中学校職場体験
22	木	つくろうあそぼうデー
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	親子でランチ
28	水	
29	木	おはなし会
30	金	
31	土	

感染症の状況により、行事などの日程や実施方法が変更になることがあります。

●身体測定、防災訓練は毎月行います。

イラスト出典：メイト

# ～楽しい保育園になりますように♪～

環境係の  
取り組み

子ども達にとって楽しく過ごせる環境となるように…と、職員皆で考えながら、保育環境を日々整えております。その取り組みを支えるため「環境係」が存在します。

今年度、環境係が取り組んできたことを、一部ご紹介します。



## ある時は、砂の掘り起こし…

子ども達が大好きな、砂場の遊び。砂場は何もせずにそのまま放っておくと、どんどん砂が踏み固められて掘りにくくなってしまいます。そこで、月に一度、環境係を中心に職員総出で掘り起こし、下に固まった砂が掘り起こされて、空気に触れ日に当たるようにし、サラサラの砂で子ども達が様々な遊びを楽しめるようにしています。定期的に、砂場の遊具整理も行っています。

## ある時は、ペンキ塗り…

保育室の雰囲気を少しでも明るくしたいな…ということで、今年度は水道周りを明るい色のペンキで塗ってみました。少しだけ優しい雰囲気になりました。



## ある時は、補修…（マルチパーツ補修）

車になったり、基地になったり、子ども達の豊かな発想で組み合わせて、遊びがどんどん広がっていくマルチパーツ。  
毎日たくさん使ってくれるから、劣化も激しいです。  
そこで、環境係で少しずつメンテナンスして入れ替えていきながら、子ども達の自由で創造的な遊びを保障していきます。



## ある時は、ガーデニング…？（草を植える）

草がたくさん生えるコーナーを作ったら、子ども達の大好きな虫たちが園庭にたくさん来るかな？一段と園庭あそびが盛り上がるかもしれない…と思いつき、いろんな香りの葉っぱを植えてみました。（ダンゴムシも、たくさん集めてきて園庭に放しました）  
和はっか・ペニロイヤルミント・アロマティカス…香りの違いに気づいて、「くっさ～！」「歯磨き粉だ」「スースーする」「甘い（におい）！」など、子ども達の反応は様々。  
面白がってたくさんちぎって楽しんでくれました。年長さんが、水とちぎった葉をカップに入れてジュース作りで遊び、「いい匂いだよ～！」「おいしそうでしょ」と、楽しんでいました。



環境係：遠藤・竹下・中田・池谷・市川





# 1月 ほけんだより

こども未来局  
保育・子育て推進部



令和8年1月1日  
中有馬保育園

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいいたします。年末年始は、子どもが飾り物に触れたり、プレゼントをもらう機会増える時期です。子どもは好奇心が強く様々なものに興味を示し、口に入れる事もあり、そのことが誤飲や窒息につながる可能性があります。以下のことに注意して、安全に楽しく過ごしましょう。

## 飾り物や玩具の誤飲に注意!



- ・玩具の場合、子どもの年齢や発達にあっているかを確認して使いましょう。  
また、日本玩具協会のSTマークも参考にしましょう。
- ・年長のきょうだいの玩具の取扱いにも注意しましょう。
- ・もしもの時に備えて、応急手当の方法を確認しておきましょう。  
こども家庭庁「こどもの事故防止ハンドブック」の「応急手当方法」  
「異物を飲み込み喉に詰まってしまった時」や「誤飲対処早見表」  
をご参照ください。

こども家庭庁  
もしもの時の「応急手当方法」他  
<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/handbook/content-7/>

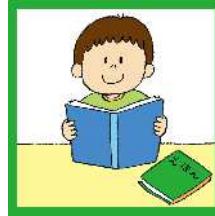
口に入る小さなもの、小さな部品がはずれて口にはいる可能性がないものか



子どもの年齢・発達にあっているか



取扱説明書の注意事項を確認したか



破損や不具合がないか



## ＜眠りの役割について＞

- ・日中の活動で疲れた脳や体を休ませて、回復させます。
- ・身体の成長や傷ついた細胞を回復させるホルモンが出ます。
- ・その日に経験した事や学んだ事を脳に整理して記憶します。



## ＜生活リズムの大切さ＞

- ・カーテンを開けて朝の光に当たって動くことによって体温が上がり、体が活発に動き出します。
- ・朝ごはんは脳の「目覚まし時計」であり、脳を活性化させる大事な役割があります。
- ・子ども同士の中で目覚める脳もあり、集団生活の中で生活リズムや人との関わりが作られていきます。

12月の感染症：インフルエンザ

1月の健診予定：9日（金）13時～ 0, 1, 2, 5歳児クラス

イラスト出典 メイト、熊アート

# 1がつ きゅうしょくだよ!

こども未来局  
保育・子育て推進部

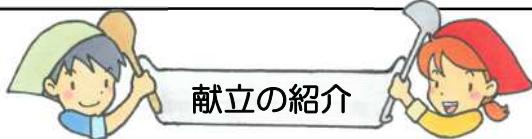
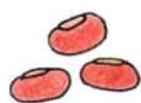
令和8年1月 中有馬保育園



## ●小豆

あんこの元となる小豆は、鬼が苦手な赤色であることから、悪いものを払う力があると言われています。

身体を作るたんぱく質やお腹の調子を整える食物繊維、疲労回復に役立つビタミンB群など、身体に必要な栄養素も豊富に含まれています。今月は小倉サンドや小豆ドーナツなど、子どもにも食べやすいおやつで登場します。



行事に合わせたメニューを多く取り入れています。

- お正月のおせち料理にちなみ、松風焼き・炒めなます・ごまめを入れました（6日）。
- 七草粥にちなみ、すずな（かぶ）とすずしろ（大根）を使った雑炊を入れました。（7日）。
- 11日の鏡開きにちなみ、もち米を使ったひじきおこわを入れました（9日）。
- 小正月にちなみ、小豆を使った小倉サンドを入れました（15日）。



## お正月料理を楽しみましょう

### れんこん

穴があいていることから、「将来の見通しが良い」と縁起を担いでいる。



### 伊達巻き

その形が巻き物（＝書物）と似ているため、学業成就を願う。また卵は子宝を象徴する食材であり「子孫繁栄」を願う。

### 松風焼き

表面には青のりなどがまぶされていて、裏側には何もないことから、表裏なく正直な生き方ができるように願う。

### 黒豆

黒色には魔除けの力があるとされている。また「まめ」には健康・丈夫という意味もある。

### 数の子

卵の数が多いことから、子孫繁栄を願う。

### 田作り（ごまめ）

カタクチイワシを肥料とするごまめが豊作となったことから、豊作を願う。

## 初めて＆久しぶりの食材に注意！

年末年始でいろいろなものを食べる機会があると思います。乳児期には普通に食べられていたものも、幼児期になってからアレルギー症状がでる場合や、うまく咀嚼できず誤嚥してしまう可能性もあります。子どもの体調や様子をよく見ながら、そして食べるときのポイントを押さえながら食事を楽しみましょう。

### 誤嚥・窒息を防ぐ食べ方のポイント

- ☆丸くツルツルしたものは1/4に切る
- ☆歩きながら・寝ながら・遊びながら食べない
- ☆食事中にびっくりさせない
- ☆口の中に食品があるときは話さない
- ☆水分を摂りながら食事する
- ☆一口の量を多くしない（スプーンの1/3くらい）