



2024年

新年明けましておめでとうございます。穏やかに迎えるはずの新年早々…能登半島地震が起き大勢の犠牲者が出来てしまい大変心が痛みます。富山県は震度5、津波警報が出たため避難指示が出された地域もありましたが支援物資の提供も速やかに行われたようで黒部市の体制に安心することが出来ました。

日頃、園でも避難訓練をしているので子ども達も慌てることなく対応できたのではないかと思います。さて、2024年の干支は「甲辰(きのえ・たつ)」です。「甲」は十干の一番目の文字で物事の「はじまり」を象徴し「辰」は万物が成長して動きが盛んになる象徴とされているそうです。

まさに今年は「物事のはじまり」と「大きな成長」の年と言えそうですね。

私達も子ども達と一緒に元気いっぱい遊び、学び、より一層成長につながる年にしていきたいと思っています。また、これまでチャレンジしてきたことを極めるのも、新たなことに挑戦するのも素敵だと思います。子ども達だけでなく、大人も「やってみよう」「できた」「嬉しい」の精神で取り組んでみませんか？きっと新しい世界が拓けるはずですよ。

【今年も健康な心と体で、いろいろなことにチャレンジできる一年にいたしましょう！  
よろしくお願ひいたします】



- 6日 里穂ちゃん 6歳
- 7日 いろりちゃん 5歳
- 7日 雨晴ちゃん 3歳
- 11日 春臣くん 2歳
- 12日 紗生ちゃん 4歳
- 17日 凌佑くん 5歳
- 23日 愛梨ちゃん 5歳

11日 真里子先生 14日 智恵先生

おめでとうございます！



### お知らせ & お願ひ

- ※1月から体操服(半袖短パン)教材等、4月から漢字絵本、かるた等が値上がりします。価格につきましては、改正価格表でお知らせ致します。
- ※17日(水)おもちつき当日、たんぽぽ組以上の園児はエプロン・三角巾(バンダナ可)マスクを着用し参加します。※必ず爪を切り長い髪は結んであげてください。
- ※24日(水)に、ちび☆きらかるた大会を行います。昨年から練習に励んで来た成果を発揮するチャンスです。また、来月は全国大会同様の形でちび☆きらでかるた大会を開催しますので是非エントリーし親子の思い出を増やして下さい。 ※参加費は800円です。また詳細につきましては後日お知らせ致します。  
★24日(水)の大会で各部門優勝者は、来月の大会2/10日(土)は**決勝からの出場**となります。
- ※雪遊びの準備につきましては、天候・積雪の具合で判断しますので、保育ノートまたはホワイトボードで確認して下さい。  
※体調不良などで雪遊びを控えなければならない時は、必ず保育ノートにてお知らせ下さい。  
※おもちつき・雪遊びについてのお願いですが、持ち物を忘れてきてしまった場合は参加不可となりますので注意して頂きたいと思います。
- ※保育参観日が未定となっておりますが2/28日(水)に行います。

# 2023年音読コンクール個人の部 最優秀賞受賞



## さくら組 幸哉くん

2 連覇おめでとうございます!

### 優秀賞

ひまわり組

快俐くん

遼哉くん

ゆり組

いろりちゃん

知快くん

さくら組

玲奈ちゃん

おめでとうございます!

音読コンクールに参加し一緒に練習に励み、背中を押し、見守って下さったご家族の皆さん、お疲れさまでした。そして、受賞されたご家族の皆さん おめでとうございます。

昔と違い本を読む機会が減少している中、ちび☆きらでは漢字絵本やかるたの文字に触れることで国語力を育むことができます。また、音読コンクールに参加することで親子の絆もより一層深まったのではないかと思います。『参加することに意義がある』…「その場に居れば良い」と誤解されることがあるそうですが、【人生で重要なのは、成功することではなく、努力することです。大切なのは、勝利したかどうかではなく、よく闘ったかどうかなのです】とクーベルタンが述べています。そうなのです!!「参加することに意義がある」の本当の意味は「**その場で最大限の努力をすること**」私も同感です。幼少期は子どもだけの能力・努力だけでなく親との関わりがとても大切ですから…可愛い声を残す、間違っただって大丈夫! 取り組むことが大事なのです。幼少期に音読コンクールやかるた大会を通して「努力することの大切さ・楽しさ」を育てあげましょう♪今月は、かるた大会があります。「覚えさせよう」ではなく「楽しんで取り組む」冬ならではの遊びとして家族で楽しんでみてはどうでしょうか?

※諺・俳句・百人一首は、漢字交じり、諺は絵札なので未満児さんでも楽しめます(^\_-)-☆

## 1月の行事予定

- 4日(木) 保育始め・お弁当の日
- 8日(月) 成人の日
- 16日(火) 茶道教室(ひまわり組)
- 17日(水) おもちつき
- 19日(金) 職員会議(18時閉園)
- 19日(金) 茶道教室(ひまわり組)
- 19日(金) お布団洗濯日
- 20日(土) 休園日
- 23日(火) 茶道教室(ひまわり組)
- 23日(水) 1月のお誕生会
- 24日(水) 漢字かるた大会
- 25日(木) 避難訓練
- 30日(火) 茶道教室(ひまわり組)

### ☆今後の予告☆

- 2/2(金) 豆まき
- 2/10(土) 全国さながら漢字かるた大会
- 2/28(水) 保育参観日

### ひまわり組の保護者の方へ

例年と異なり開始が遅くなりましたが短期集中で子ども達に作法を学ぶ時間を設けることにしましたので、茶道教室がある日は必ず白いソックスか白足袋を持たせて下さい。  
※茶道教室の費用は後日集金させていただきますのでご理解下さい。

### お願い

今後体操服を注文される方、名前が取れてしまった場合には、名札の位置を胸から背中側首元に変更して頂きたいと思います。



新しいおともだち

すみれ組 湊也くん

仲良くしてね~(^\_-)-☆

備品のご協力をお願いします!

すみれ組・つくし組 です

- ①雑巾 2枚
  - ②トイレトーパー 3
  - ③ティッシュBOX 1
- ※記名不要です。



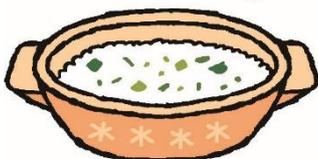
令和5年度1月の献立

	曜日	未満児 午前おやつ	主食	副食 牛乳は以上児のみ（記入は省略）	午後おやつ
4	木	牛乳 せんべい		お弁当の日	お煎餅
5	金	牛乳 卵ホーロ	ご飯	味噌煮込みうどん ひじきサラダ 大豆の甘辛煮	ポップコーン
9	火	牛乳 手作りパン	ご飯	白菜のみそ汁 鶏肉と青菜のクリーム煮 大根サラダ	おにぎり
10	水	牛乳 シュガービス	ご飯	もやしのみそ汁 ふんわりつくねのあんかけ かぼちゃ煮	蒸しパン
11	木	牛乳 せんべい	ご飯	ねぎのみそ汁 白身魚の竜田揚げ キャベツのおかか和え	ゼリー
12	金	牛乳 せんべい	ご飯	わかめのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え	ポップコーン
15	月	牛乳 ごまスティック	そばろ ご飯	冬野菜のポトフ マカロニサラダ フライドポテト	ホットケーキ
16	火	牛乳 せんべい	ご飯	えのきのみそ汁 白身魚の磯辺揚げ 卵の花 パナナ	混ぜご飯
17	水	牛乳 クラッカー	お餅つき	お雑煮 きな粉餅 あんこ餅 ごま餅 お漬物	ゼリー
18	木	牛乳 せんべい	ご飯	切り干し大根のみそ汁 白身魚の香り蒸し じゃがいも炒め	おにぎり
19	金	牛乳 せんべい	ご飯	白菜のすまし汁 鶏のから揚げ れんこんサラダ	ポップコーン
22	月	牛乳 手作りパン	おこわ	もやしの中華風スープ 蒸し野菜のあんかけ 春雨サラダ	手作りパン
23	火	牛乳 せんべい	お誕生日会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー	揚げドーナツ
24	水	牛乳 シュガービス	ご飯	揚げのみそ汁 魚の香りみそ焼き ひじきの煮物	ヨーグルト
25	木	牛乳 せんべい	ご飯	じゃがいものみそ汁 白身魚と玉ねぎのケチャップあん ゆでブロッコリー	マカロニソース味
26	金	牛乳 卵ホーロ	ご飯	わかめのみそ汁 ミートローフ キャベツとにんじんのごまサラダ	ポップコーン
29	月	牛乳 せんべい	枝豆ご飯	豆腐のみそ汁 コロコロ野菜の筑前煮 カリフラワーサラダ	蒸しパン
30	火	牛乳 ごまスティック	ご飯	揚げのみそ汁 鶏肉の香味焼き 切り干し大根の塩昆布和え	おにぎり
31	水	牛乳 手作りパン	ご飯	青菜のみそ汁 鮭スパゲティ 揚げなすのだし浸し	チヂミ

食育だより

## 七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おながが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近スーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



※保護者の方や卒園児の保護者の方から、魚や野菜を戴くことがあります。その際は、メニューの変更がありますのでご理解ください。

## 生活リズムの乱れは、朝ごはんを取り戻す!

年末年始のお休みをゆっくり楽しんだことと思います。ただ、長期のお休みで気になるのが生活リズム。遅寝遅起き、食事時間もバラバラになってしまっていないですか。乱れてしまった生活リズム。まずは食生活から戻します。決まった時間に起きて、しっかりと朝ごはんを食べる……一日のスタートから整えていきましょう。





# 保健だより

明けましておめでとうございます。子ども達の元気な声と共に新しい年が始まりました。今年も元気に過ごせるように「早寝・早起き・朝ご飯」で生活のリズムを整えながら病気に負けない体づくりを心掛けましょう。また、冬に流行る感染症などを予防するために、うがい・手洗いをし、お部屋の温度や湿度調整・換気にも気を配りながら過ごしていきましょう。今年も、子ども達が健やかに過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきたいと思っています。本年もよろしくお祈りします。



## “笑い”で体の免疫力アップ

若くて健康な人の体にも1日3000~5000個ものがん細胞が発生しているそうです。これらのがん細胞や体内に侵入するウイルスなど、体に悪影響を及ぼす物質を退治してくれているのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞です。人間の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症にかかりにくくなると言われます。このNK細胞は『笑い』が発端となって活性化し、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので、免疫力が高まります。逆に、悲しみやストレスなどのマイナス情報を受け取るとNK細胞の働きは鈍くなり免疫力も低下してしまいます。家族で楽しめるゲームや面白いテレビを見たり、日頃の会話の中にユーモアを取り入れたり、明るい気持ちを心がけて免疫力を高め、困難な時期を乗り越えていきましょう(^\_^)-☆



### ○その他の笑いのプラス効果

☆脳の働きが活性化 ☆血行促進 ☆自律神経のバランスが整う ☆筋力アップ ☆幸福感と鎮痛作用

## 備えて安心

### 非常持ち出し袋をチェック!

災害に備えて非常持ち出し袋を買って、そのままになっていませんか?  
市販のものは大人用のものなので、お子さんの年齢に合わせて必要なものを補充しておきましょう。  
まずは、1泊2日の旅行の用意をするつもりで考えると、そろえやすいかもしれません。



#### 子ども用の持ち出し用品を準備しておこう

#### 乳幼児用の非常持ち出し袋に入れておきたいもの

- おむつ** おむつを卒業していても、慣れない環境でおむつが必要になる場合も。
- おしりふき** 液体ミルクやレトルトの離乳食・哺乳瓶 数日分あればベスト。
- 着替え** 少し大きめのものを入れておき、定期的に入れ替えることとなります。
- おもちゃ** 緊張を和らげてください。
- ミネラルウォーター** 500mlを2~3本。



#### 持ってみよう

災害時にはベビーカーは使えない場合がほとんど。避難するときは赤ちゃんを抱っこひもで、小さな子どもは手をつないで連れていくことになるので、その状態で非常持ち出し袋を持っていきましょう。安心のためにあれこれ入れても、重くて持てなくては意味がありません。無理なく移動できるよう調整しましょう。



#### 実際に使ってみよう

非常時に備えて液体ミルクやレトルトの離乳食などを準備していても、食べたことがないと、いざというときに子どもが食べてくれないことがあります。普段から食べさせ、味に慣れておくこと安心です。備蓄品にも、賞味期限があります。大人用の備蓄品もチェックして、期限に近づいたものは食べてみましょう。好みの味や使いやすいものが見つかればベストです。

## 溶連菌感染症は 治った後も検査を受けて

溶連菌感染症は、突然の高熱、のどの真っ赤なはれ、かゆみのある発しんが全身に広がるなどの症状が出ます。抗菌薬を飲めば治りますが、大切なのは、症状が治まった10日~2週間後に1回、さらに1か月後に1回、尿検査を受けること。「急性糸球体腎炎」などの合併症を起こしていないか確認するためです。忘れずに受診しましょう。



新年早々、能登半島地震で大変なことになっています。今後も余震が続くと思います。自宅にある**災害時の荷物の点検**を済ませておきましょう。

懐中電灯やランタン、乾電池・充電電池、レトルト食品、インスタント食品、現金や水、モバイルバッテリーを持って行って良かったと聞いています。