

# エンジェルだより

令和 4 年 1 月 号

## 今月の予定

- 年始休み 1日(土)~3日(月)
- 成人の日 10日(月)
- 身体測定 11日(月)~15日(土)
- 避難訓練 14日(金)
- 職員会議 15日(土)
- 収穫祭 17日(月)~19日(水)
- お弁当会 19日(水)
- カレーパーティー 21日(金)
- お誕生会 26日(水)



## 謹賀新年!



明けましておめでとうございます。  
保護者の皆様のお力添えのもと無事新年を迎えられたこと、心より感謝いたします。  
年末年始のお休みはご家族で楽しく過ごされていることと思います。休み明け、明るく元気いっぱい登園してくる子どもたちの姿を楽しみにしています。  
今年も職員一同、新たな気持ちで保育に励み、日々成長していく子どもたちの姿を1日1日大切に見守っていききたいと思います!



## 生活リズムについて

連休明けは生活リズムの乱れから体調を崩しやすくなります。早寝早起きをし、朝食をしっかり摂って健康的な生活を改めて見直していきましょう。  
生活リズムを整えることで、風邪を引かない丈夫な体になり、元気いっぱい活動することができます。



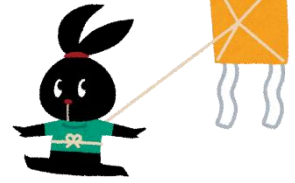
## 冬のスキンケア



肌の乾燥が気になる季節となりました。空気が乾燥し、汗の量が減って、保湿力が低下することで肌の乾燥は起こります。肌が乾燥すると痒みも出てきますよね。肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりしてスキンケアをしっかり行っていきましょう。暖房がついている部屋での乾燥にも注意が必要です。スキンケアにはワセリン等の油分が入った保湿剤がおすすめです(^^)

## 今月の歌

- たこのうた
- 十二支のうた
- どすこいずもう
- たたたたたこう



1月生まれのおともだち  
おたんじょうびおめでとう!

- 6さい
- 6さい
- 6さい
- 6さい
- 5さい
- 2さい
- 2さい



## 七草粥で胃腸に優しく 根菜類で身体を温かく



春の七草を知っていますか?セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロです。7日に七草粥を食べると、1年間病気になるいで元気に過ごせるといわれています。お正月はつつい美味しいものをたくさん食べるので、七草粥は胃腸にとって優しい食べ物ですね。

また、ニンジン・レンコン・ごぼうなど根菜類には身体を温める効果があるので寒い冬にはぴったりの食材です。旬の野菜をシチューやスープにして食べると身体がぽかぽかになりますので、ぜひご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

## 1月の伝承あそび



1月は昔から親しまれている、かるた、こま回し、凧あげなどの伝承あそびを行います。凧あげは江戸時代ごろ、男の子の誕生祝いとして親しまれていた遊びで、凧が高くあがるほど子どもが健やかに成長すると言い伝えがあるようです。昔ながらの遊びも大切に引き継いでいきたいですね。

## おねがい

- ◆ 持ち物にはすべて名前を書いて持たせるようお願いいたします。
- ◆ 歯ブラシ、コップ、水筒は毎日洗浄して清潔に保つようお願いします。
- ◆ 登園時間は朝 9 時までとなっています。遅刻者が多いと、その対応でカリキュラムがスタートできず、他の子の迷惑となってしまいます。朝 9 時までの登園のご協力をお願いします。

