

エンジェルだより

令和 5 年 1 月 号



- 年始休み 1日(日)～3日(火)
- お手玉講習会 6日(金)
- 成人の日 9日(月)
- 身体測定 10日(火)～14日(土)
- 避難訓練 13日(金)
- お弁当会 18日(水)
- 職員会議 21日(土)
- お誕生会 25日(水)
- カレーパーティー準備 30日(月)
- カレーパーティー 31日(火)



謹賀新年



明けましておめでとうございます。

今年も保護者の皆様のご理解ご協力のもと無事新年を迎えられたこと心より感謝申し上げます。

子どもたちは年末年始のお休みをご家族の皆さんと楽しく過ごしていることでしょう。お休み明けには、元気いっぱい子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

今年も子どもたちが楽しい園生活を送れるよう、職員一同、一日一日を大切にはりきって保育に励みます。

胃腸休めに七草粥



1月7日はお正月で疲れた胃腸を休める日とされており、お腹に優しい七草粥を食べるのが良いとされています。

沖縄では旧暦の1月7日(ナンカヌスクー)に菜の雑炊(ナージュシー)を食べる風習があるそうです。

～春の七草～

- せり
- なずな
- ごぎょう
- はこべら
- ほとけのざ
- すずな(かぶ)
- すずしろ(だいこん)

～沖縄の七草～

- 高菜(シマナー)
- よもぎ(フーチパー)
- 大根の葉(デーケンパー)
- 不断草(ンスナパー)
- ねぎ(ピラ)
- 水前寺菜(ハンダマ)
- 長命草(サクナ)

今月のうた

- たこのうた
- 十二支のうた
- ねえねえ
- あうあう



休み明けの生活リズム



年末年始のこの時期は、寒さや生活習慣の乱れ等により体調を崩すケースが多く見られます。早寝早起きや正しい食生活を心掛け、体調管理にはより一層注意していきましょう。生活リズムを整えて気持ちの良い一日を過ごしましょう。

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。肌が乾燥すると赤くカサカサになり、痒みも出てきます。肌に優しい素材の服を着せたり、保湿剤を塗ってあげたりしてスキンケアをしっかりおこなっていきましょう。暖房がついている部屋では特に乾燥に注意が必要です。子どもの肌はデリケートなのでしっかりと保湿ケアをしてあげましょう。

1月の伝承遊び



毎年1月は、こま、かるた、凧あげ等の昔から親しまれている遊び(伝承遊び)をおこなっています。

1月6日(金)には外部講師をお招きしてお手玉講習会を予定しております。先日、講習会に先駆けて講師の方からお手玉をたくさんいただきました。伝承遊び楽しみですね!