

# ななくにだより



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

## 1月の行事予定

- ♪ 12日(火) 10:00～ (育児講座)つくってあそぼう
- ♪ 28日(木) 9:30～ 誕生会
- ♪ お正月あそび



★月曜日から金曜日まで  
予約なしで、保育園の遊びや  
 行事等にご参加できます。  
 (※詳細は下記をご覧ください。)

### 【園長コラム】『 ゆっくり 』

今月は「おゆうぎ会」がございました。  
 ご家庭のご協力もあり、お子様の楽しい様子をご覧いただけたのではないかと安堵しております。  
 子ども達は引き続き衣装の制作に没頭したり、おゆうぎを遊びの中に取り入れて、ますます活動が広がっているようです。  
 ご協力いただいたアンケートでも「大変満足・満足」を合わせて84%という高い結果が出ておりました。いただいたご意見を参考に、さらに子ども達の成長に寄り添う保育ができればと考えております。

年の瀬です。  
 年末年始に向けての準備やお仕事の始末など、慌ただしい毎日であろうと存じます。心を亡くすと書いて「忙」しい、とも言いますが、それこそ心ならずの状況と言えましょう。  
 こういう時は普段と同じように動いているつもりでも、普段よりもやり過ぎているものです。また寒さや日照時間の短さもあって、気分もふさがちになります。

何が言いたいのかと言いますと、あまり頑張りすぎないで欲しい、ということです。  
 いつも通りでも十分に大変なのに、年末という空気に飲み込まれてしまうと、オーバーヒートしてしまいます。  
 今年中に間に合わなかったとしても、来年の自分に任せて、ゆっくり年の瀬をお過ごしください。お願いします。

園長 橋本貴志

### 今井保育園 栄養士より ワンポイントコーナー

#### 気をつけたい 7つの「こ」食

- ★ 孤食 …核家族化、生活リズムの違いなど、独りで食事をしていることです。幼いころから孤食をしていると協調性が身につかないといわれています。
- ★ 個食 …家族が揃って食事をしているのに、各々が別々のものを食べていることです。食事は、味を共有することでコミュニケーションが生まれるのです。
- ★ 固食 …同じものばかり食べていることです。栄養バランスが崩れやすくなります。
- ★ 小食 …食事の量が少ないことです。必要な栄養が不足しがちになり、抵抗力が落ちる、やる気がでないことがあります。
- ★ 粉食 …麺類やパン・パスタなどの粉が原料のものばかり食べていることです。やわらかいものが多いので、咀嚼する力が弱くなるといわれています。
- ★ 子食 …子どもだけで食事をする事です。食事は子どもの心身を成長させるものです。一緒に食卓に座るだけでも違います。
- ★ 濃食 …濃い味付けのものを好んで食べていることです。塩分の過剰摂取、カロリーオーバー、味覚障害の原因にもなります。



♡♡ 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」って知ってますか？ ♡♡

「ま」は豆類、「ご」はごま、「わ」は若布や海藻類、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」は椎茸やキノコ類、「い」はいも類です。これらの食材を取り入れることでバランスのよい食事になると言われています。

### … つくってみませんか!! 今井保育園 給食メニューレシピ …

#### ☆☆☆ 豆乳リゾット ☆☆☆

- <材料> (3歳以上児一人分)  
 米 30g ・白菜 15g ・玉葱 7g ・ベーコン 6g ・油 適量  
 豆乳 10g ・粉チーズ 2g ・塩 適量 ・胡椒 適量 ・コンソメ 適量

#### <作り方>

- ① 米は、洗って普通に炊く。
- ② ベーコンは千切りにしておく。
- ③ 白菜は、短冊切りにしておく。
- ④ 玉葱は、半分に切ってからスライスしておく。
- ⑤ 鍋に油をひいて火にかけてベーコンと玉葱を加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥ 白菜、豆乳、塩、胡椒、コンソメ、粉チーズを加えて煮る。
- ⑦ ①のごはんを加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。



### 今井保育園 子育てひろば『 ななくに 』

【利用日】月～金曜日の毎日(祝日を除く)(予約なしです。直接お越し下さい。)

【時間】9:00～11:00 14:30～15:30

【会場】保育園の園庭・保育室 【対象】乳幼児と保護者  
 ☆育児相談も随時受けております。

【お問い合わせ】今井保育園

電話:0428(31)5856 FAX:0428(31)6665



### おしょうがつあそび 一緒にあそぼう!!



たこあげ、ふくわらい、はねつき、すごろくなど、好きな遊びを一緒に楽しみましょう。凧も作れますよ。作り方はとっても簡単! 自分の凧をつくってたこあげしてみませんか? おまちしています!

### 2月の行事予定

- 1日(木) (育児講座) 交通安全教室
- 2日(金) 豆まき(午後)
- 22日(木) 誕生会



### 絵本・紙芝居の貸し出し利用について

本の読み聞かせはお子さまの感性を豊かに育みます。どうぞご利用下さい。

- ★場所 園ホール後方
- ★貸出し期間 2泊3日  
(貸し出し期間をお守り下さい。)
- ★貸出しノートに記入して下さい。

### ☆ 図書コーナーより 新刊本のお知らせ ☆

- ・ふしぎなえ
- ・よい子への道
- ・ほしをもったひめ
- ・いつもみていた
- ・あれこれたまご
- ・チムとゆうかなせんちょうさん
- ・たんじょうびのごちそう
- ・新幹線しゅっぱつ!
- ・きょうはマラカスのひ
- ・ぼく、だんごむし
- ・どうぶつサーカスはじまるよ

