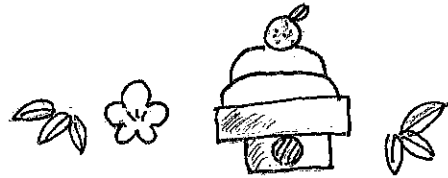


あけまして おめでとうございます。



お天気に恵まれた今年の初日の出はひときわ神々しい感じがしました。いかがお過ごしでしたか。普段なかなかゆつくりできないお子さんとの触れ合いを楽しまれたのではないのでしょうか。自分の子育てを振り返ってみると手のかかるこの時期が一番華やいていたように思います。

さて、保育園生活が残すところ 3 カ月となった年長組さん。お泊り会や運動会では話し合いながら進めてきた活動を通して仲間関係を深め、遊び会では自分たちで企画したものを実行に移して楽しむことを味わいました。そして、卒園までのこの時期はたっぷり遊びながら卒園に向けての準備も始まり年長クラスは子どもも大人も忙しくなります。子どもたちにはあまり負担にならないように楽しみながら進めていってほしいと思います。

1月16日から1月21日 各クラスの写真を掲示いたします。

各クラスの子どもたちの成長ぶりも目を見張るものがあります。そうした姿をぜひお知らせできたらと思い上記の期間にほっとタイム週間として写真を掲示致します。大切にしたいことや保育者の思い、子どもたちの言葉なども盛り込み保育内容がより伝わる工夫などをしながら準備を進めています。ご覧になっての率直なご意見や感想を是非お寄せ下さい。

今年度最後の保護者会があります

1月末から2月にかけて保護者会があります。普段の日の日中ということでお仕事の都合もあるかと思いますが、子どもたちの姿を通してこの一年間を振り返りたいと思います。また、進級についてのおはなしもあります。懇談での父母の方のお話はこの機会に保護者同士の親睦も深めて頂けたらと思います。多数の方の参加をお待ちしております。

(日程については今月の予定をご覧ください)

産休に入った大和田園長に代わり1月4日より勤務することになりました。

「おおくぼせんせいどこいったの?」「しょうけいこうえん?」「しょうがっこうにいったんでしょ」「(指輪に気づいて) けっこんしたの? 朝倉せんせいけっこんしたよ」玄関先でゆりぐみさんと久しぶりに会った時こんな声を掛けてくれました。子どもらしい歓迎ぶりに愉快的笑いに包まれました。子どもたちと触れ合うことを楽しみ、保護者の方とは子どもたちの成長の喜びを分かちあいながらやっていきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願い致します。

大久保 光枝

すずらん 1月

<地域子育て情報誌> 荻窪北保育園

03-3391-5171

一時保育室 03-3391-5176

2017.1.4

あけましておめでとうございます

来年度から保育園に入所する子ども達の内定通知が今月には各御家庭に届くという時期になりました。どの子ども希望の保育園に入れ、親子共に待ち遠しい春になりますようにと祈るばかりです。今年もどうぞよろしくお願い致します。

“ふれあい保育”

随時受け付けています。

ふれあい保育は親子で同年齢クラスに入り、一緒に遊びます。

食事の提供もしておりますので、離乳食で困っていることなど栄養士が相談に応じる事も出来ます。ご希望の方はお電話下さい。

おおきくなあれ

1月20日(金)

10:30~11:30

身体測定・絵本・ふれあい遊び等
予約の必要はありません。お気軽にお出かけ下さい。

♪おがあさんがあんでくれた
ほくのチヨッキ
ほくはびつぱり
じあうでしよ
あひるくん♪ららん♪

公演のごあんない

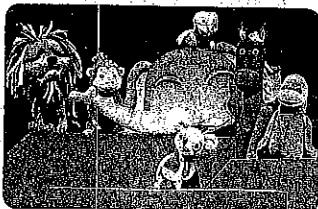
★人形劇団 **フク**

1月18日(水)

10時開演

ねずみくんのチヨッキ

おがあさんがあんでくれた赤いチヨッキ。
ねずみくんはうれしくてうれしくて・・・
そこへあひるがやってきて。
「いいチヨッキだね。ちよつと食べてよ。」「うん。」



みんなが着たがるすてきなチヨッキ。
あひるくんからさるくんへ
さるくんからあしかくんへ・・・
ねずみくんのチヨッキは・・・??
フク人形劇場で好評を得た。
「ねずみくん」が全国に解立ちます。



お父さんと一緒に観に来て下さい。(お手紙でもかまいませんが上記の電話に事前にご連絡下さい。)

にっこり ほっこり さくらだより

2017. 1. 4

荻窪北保育園 ひととき保育荻窪

明けましておめでとうございます

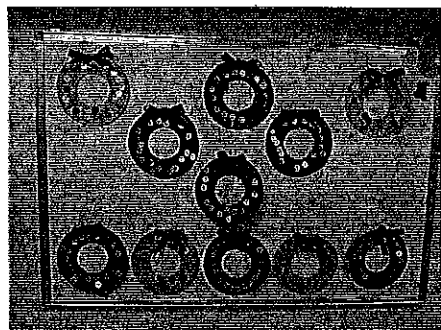
昨年はおたくさんのご利用ありがとうございました。
今年も、子どもたちと楽しく、元気に過ごせたらと思っています！
どうぞ、よろしく願いいたします。

時期は過ぎてしまいましたが、12月はクラスでクリスマスツリーとリースの製作をしました。画用紙でクリスマスツリーとリースの形を切り抜いて、子ども達に丸のシールで飾り付けをしてもらいました！シールに初めて触るお子さんもいらっしゃいましたが、台紙からシールの取り方を見せてあげたり、一緒にやってみることで、すぐにコツを掴んでたくさん貼っていた子どもたちです。シールを貼る位置も、悩みながら貼っている子や、とにかくたくさん貼りたい子と、様々でそれぞれ個性が出ていて良い作品になっていました。



1つ作ると、「もう一つ作りたーい！」と言って何個も作り続けていたり、作ったものをお部屋に飾ると「私のも貼って〜。」と飾るのを楽しみにしている姿がありました。子どもたちが作ってくれた、ツリーとリースでお部屋もクリスマスの雰囲気となりました☆

シール遊びは子どもたちも楽しめて、また手先の練習にもなるので、ぜひお家でも遊んでみてください。



～お散歩時の上着について～
フードがついているものだと、引っかかってしまう可能性がありますので、安全上できるだけフード付きではないタイプの上着のご用意をお願いします。

○1日の始まり…生活のリズムは朝食から

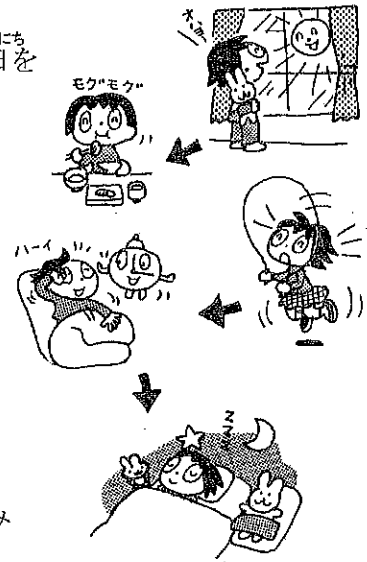
お休みも終わり、保育園での生活が始まりました。大人も子供も元気いっぱい1日をスタート出来る様に、朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんは、栄養を補給するだけではありません。食べ物を見る、噛んで食べる、胃に食べ物が送られるなどの一連の動作で体が目覚めて体温が上昇します。

体を内側から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。

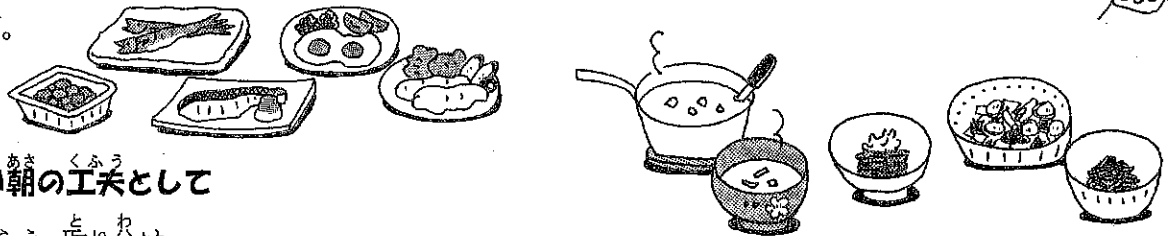
朝食をしっかり食べないと、集中力や記憶力が低下してしまいます。

1日の始まり…朝ごはんをしっかり食べて、生活のリズムを作っていきます。



○はなまる朝ご飯

ご飯やパンなどのエネルギー源と、肉・卵・魚などのたんぱく質、野菜や果物を組み合わせて。



○忙しい朝の工夫として

★下ごしらえ・取り分け

前日の夕食のついでに、野菜などを切ったり茹でておくと便利！

味噌汁やスープの具にすぐに使えます。

また夕食で残った炒め物をとっておけば、朝、卵でとじて簡単に出来る一品に。

★そのまま食べられるものを用意しておく

時間のある時に、定番の金平、そぼろを常備菜として用意しておくくと便利！

また冷凍野菜や缶詰、チーズや果物なども大活躍！

子供達に人気のおやつ♪チーズ焼きおにぎり

<材料 大人2人分+子供1人分>

- ご飯 350g
- 酒 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1強
- みりん 小さじ1強
- とろけるチーズ 30g

<作り方>

- ①ご飯を温める。
- ②酒、醤油、みりんを合わせて①に混ぜる。
- ③とろけるチーズを混ぜて、食べやすい形に握る。
- ④オーブン180度7～8分、又はオーブントースター、ホットプレートで焼き色がつくまで焼く。

♪チーズは混ぜずに、表面にのせて焼いても美味しいです。

先月はひまわり組さんがチーズ焼きおにぎりをホットプレートで焼きました。焼きたての焼きおにぎりは大人気でした。クリスマスデコレーションケーキでは2歳と3歳は先生に生クリームを絞ってもらい、美味しそうに食べていました。4～5歳児は自分達で生クリームを絞って楽しそうに食べていました。ちょっとしたことですが、楽しいおやつ時間になりました。今年も意欲的に食へ向かう事の出来る食事作りをしていきたいと思っております。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

◎病気の時の食事

本格的な冬の到来ですね。風邪をひきやすい時期です。症状にあった食事を作って、回復力を高め、長引かない様にしていけるといいですね。

熱が出た時、おなかをこわした時には

熱があっても食べたくない、そんな時でも水分補給は必要です。熱により体内の水分が失われると脱水症状になります。おなかをこわして下痢の時はさゆや麦茶などをこまめに与えましょう。熱がどんどん上がっていく時は寒くなりますので、こんな時は飲み物を温めてください。少し落ち着いたなら、すりおろした果物や野菜、みそ汁、スープなどがおすすめです。元気に向かって少しずつ食べ物を増やしていきます。

おかゆ、煮込みうどんなど消化の良い温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、普通食に近づけていくのがよいでしょう。

矢印の順に消化がよくなります。病状によって使い分けてください。

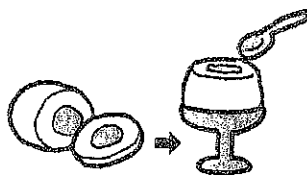
ごはん⇒おかゆ⇒おもゆ



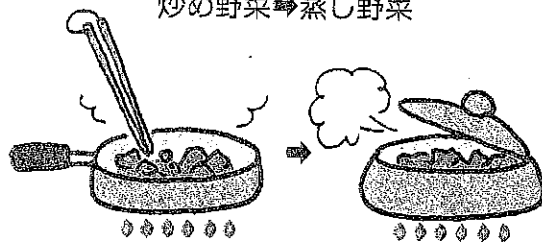
パン⇒トースト⇒煮てかゆ風に



かた茹で卵⇒半熟卵



炒め野菜⇒蒸し野菜



りんご（そのまま）⇒すりおろしりんご いつもの塩味⇒いつもより薄味

