

令和6年



# えんだより



西出水認定こども園

園長 萩嶺善信

出水市西出水町367番地

電話62-0577

担当 島田 昌子



## 新年あけましておめでとうございます。



新年を迎え職員一同心新たに、子ども達一人一人の育ちに丁寧に関わっていきたくと思います。本年度も残り3か月、より子ども達のがびのびと成長することができますように、毎日笑顔で登園できますように努めていきます。また、体調管理に気を付けながら、この季節ならではの遊びもたくさん経験していきたくと思います。

本年も、ご理解、ご協力をどうぞよろしくお願い致します。



## 自由保育参観

日にち…1月12日(金)、1月13日(土)  
1月15日(月)

時間…9時30分～11時

子どもたちの普段の様子を是非、見にいらしてください。

※床が冷たいのでスリッパをご持参下さい。



## 生活リズムは大丈夫？

お正月休み中のリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。

生活リズムが崩れてしまっても、夜泣きが多くなったり、保育園にいきたがらなかつたりする場合は、いつでもスタッフにご相談ください

## スキンケアについて

寒い季節は、空気が乾燥して肌も乾燥してしまいます。子供の肌は大人に比べると皮脂の分泌が少なく敏感なので余計に肌荒れやあかぎれ、痒みが起こりやすいのです。肌に優しい素材の服を着たり、手洗いや入浴後はクリームやオイルなどでスキンケアをしましょう。



## 生活リズムをチェック

毎日元気に登園するためには、生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしていますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- 歯みがき・顔洗いをしていますか？
- うんちをしていますか？
- 自分で身じたくをしていますか？





# そうぐみだより

1月号

担任 長谷川 純子

新しい年が始まります。そうぐみとして過ごす時間はあと、3ヶ月となりました。大きな行事が待っています。子ども達もとても楽しみにして、練習をしています。体調を整えて、全員での参加をしたいと思います。ご協力をよろしくお願い致します。

あけまして おめでとうございます  
今年もよろしくお願ひ致します



餅つき、楽しんでいました。  
お手伝いして下さった皆さん、あ  
りがとうございました！

## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入っ  
ぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



## お知らせ

- ◎保育始めは、4日(木)からです。
- ◎保育参観は、12日(金)、13日(土)、15日(月)です。詳しくは別紙、もしくは別ページをご覧ください。
- ◎発表会は3/2(土)、お別れ遠足は3/8(金)(子どものみ)、卒園式は3/23(土)の予定です。卒園後は、28(木)まで登園できます。変更等があれば、お知らせ致します。

1月うまれのおともだち

5日 といさと はるさん

おたんじょうびおめでとう♪





# きりんぐみ



担任 上間 愛

## 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。今学期も残すところあと3カ月となりました。保護者の皆様のお力添えのおかげで無事新年を迎えられたこと、心より感謝いたします。少しずつ大きくなっていく子どもたちの姿を、1日1日大切に見守っていきたいと思います。ことし1年が子どもたちと保護者の皆様にとって幸多き年となりますよう、お祈り申し上げます。



### お知らせ!

自由保育参観

12日(金)・13日(土)・15日(月)

時間:9:30~11:00



お正月遊びを楽しみ、昔からの遊びを大切にしていきたいと思えます。こま回し・たこ揚げ・羽根つき・カルタなど、たくさん遊びがありますが、羽根つきは厄払い、たこ揚げは子どもの成長を祈るなど、それぞれに意味があります。昔ながらの遊びを引き継いでいきたいですね。



せいさく



おもちゃつき たのしかったね。おもちゃもおいしかったね。

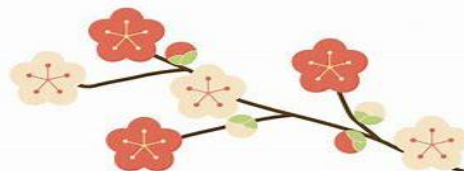


おてつだい

ありがとうございました



# うさぎぐみだより



担任 出口 なつえ

新年あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました！！今年も子ども達の成長とたくさんの笑顔が見れるようにお手伝いしていきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

最近はお友達との関わりも深まり、その分お友だちとの言い合ひも増えてきています。自分の伝えたいことを言葉にしてつたえていく大切さを大事にしていきたいので、ケガの無いように見守っている所です。家庭でもお友達との関わりについての話が出てくると思ひますが、気になることがありましたら、是非保育者の方に聞いてくださいね。よろしくお願ひ致します。



ゆきがふった～！！うれしいな～～♪



たんじょうびおめでとう！！

9日 よつもと ゆうなちゃん



## お知らせとおねがい

◎12日(金)、13日(土)、15日(月)は、自由保育参観があります。詳しくは別紙をご覧ください。

◎冬の着替えに苦戦している子どもたち。厚手の物はどうしても着脱しにくいようです。家庭の方でも出来るだけ自分で頑張れるように見守りをお願いします。また、サイズの合った服の準備の方もよろしくお願ひ致します。





# いすぐみだより



担当 丸畑 ゆかり

## 新年あけましておめでとうございます

新しい一年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔があふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願い致します。

今年も元気いっぱい子ども達と楽しく過ごす中で、自分で出来ることを増やしなが、自信を持ってうさぎ組へ進級していけるように手助けしていけたらと思います。



## 製作や外あそびの様子です。

### 鼻水が出るとき

普段はある程度の鼻水があっても、鼻からあふれ出ることはありませんが、風邪のウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはがれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出ると風邪のひき始めで黄色い鼻水になるとウイルスと戦っているということです。

栄養や十分な睡眠をとって、元気な体で過ごせるようにしたいですね。

### おしらせ・お願い

○1月12, 13, 15日に保育参観が行われます。

詳細は別紙にてお知らせいたします。

○寒くなって厚手の服になり、着替え用の袋が小さくて、脱いだ服を入れにくかったり、入りきれない様子が見られますので、今一度、袋のサイズの見直しをして頂けると助かります。

よろしくお願いたします。





# ひよこぐみだより



担当 松下美香

年が明けて新たな1年がスタートする1月。空気が乾燥し体調を崩しやすい時期のため、くれぐれも健康管理に気を付けて過ごしていきたいです。

進級に向けて少しずつ身の回りの出来ることを頑張っている子どもたち、ご家庭でも温かい目で見守って頂けたらと思います。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



おたんじょうびおめでとう!!

1月10日生まれ (1歳)

かしわぎ とわなちゃん

## ☆おねがい☆

持ち物の名前が消えかかっていたり、名前のシールが剥がれたりしています。

靴下や肌着、登園時に自宅から履いてくるオムツにも記名をお願いします。



もちつきを見学して、  
つきたてのお餅を少しだけ食べました(\*~\*)



### 保育参観のお知らせ

1月12日(金) 13日(土) 15日(月)の3日間

保育参観を予定しています。詳細は別紙にてお知らせいたします。



## 出水中央児童クラブ

担当 山並 博樹

新年あけましておめでとうございます。去年は、たくさんの事に挑戦した子ども達。今年も色々な事に挑戦し、経験していきたいと思います。

今年度も残り3カ月となりました。来年度に向けて、1日1日を大切に、いっぱい楽しんでいきましょう。

冬休みの宿題を、みんな頑張っています。学校からもらった宿題も、すぐに終わりました。各ご家庭で、学習の時間に使うドリルなど、ご準備してください。ダイソー等にもありますので、よろしくおねがいします。

また、園外にもでることがありますので、ひも付きの水筒、帽子は必ず持たせてください。よろしくおねがいします。

### 餃子作り



### 大根収穫





熊本県美里町の  
3333段の石段登りに  
挑戦し、みんなで頑張  
りました！

みんな、最後まで頑張  
ることができました。

ご協力ありがとうございました。







# 今月の行事予定 ~1月~



日	月	火	水	木	金	土
	1 ←	2 年始休み →	3	4 保育はじめ	5	6 小寒 児童クラブ クッキング
7 春の七草	8 成人の日	9 2歳児歯科相談	10 3歳児健診	11 鏡開き	12 自由保育参観	13 自由保育参観
14	15 自由保育参観 発育測定	16 2歳6か月歯科 相談	17 避難訓練 3歳児健診	18	19	20 大寒
21	22	23	24 1歳6か月健診	25	26 5歳児歯科相談	27
28	29	30 誕生会	31	※1/30~2/2出水商業高校生が体験学習に 来ます。よろしくお願ひします。		

母子健診のお知らせ・・・出水保健センター：1歳6か月健診 1/24(水)、2歳児歯科相談 1/9(火)、  
2歳6か月歯科相談 1/16(火)、3歳児健診 1/10(水)、5歳児歯科相談 1/26(金)  
・高尾野健康管理センター：3歳児健診 1/17(水)

## 春の七草

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが疲れていませんか？7日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)です。疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると、1年間病気をしないとされています。



## 小寒と大寒

二十四節気の「小寒」は、寒さの始まりで1月5日ごろ、小寒から数えて15日後が「大寒」です。小寒から立春までを「寒の内」といい、1年でいちばん寒い時期です。大寒はその中でもいちばん寒いとされる日で、武道の寒稽古など耐寒のための行事がいろいろ催されます。



## 冬の送迎にはご注意ください！

冬場の道路は、凍りついたり、滑りやすくなります。

登降園の際は、必ずお子さんの手をしっかりとらないでの登降園をお願いします。

また、駐車場が時間帯によっては、大変混雑します。危険ですので手を放さず、安全に十分気を付けてください。



## 鼻のかみ方

鼻水は、すすりより出すほうがよいそうです。鼻水が出たらティッシュペーパーでかみましょう。反対側の鼻を押さえて口から息を吸い、優しく

片方ずつかみます。その後は必ず手を洗いましょう。間違ったやり方をしていると、鼻血が出たり耳が痛くなったりすることがあります。鼻水が出る季節です。ご家庭でも練習してみてください。





担当：栄養士  
上井



あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



3時のおやつは、きなこ餅にして食べました♪



### 体を温める食材をとろう

食べものには、体を温めるものと冷やすものがあります。土の中のできるしょうが、ごぼう、にんじん、ねぎなどの野菜や、みそやしょう油などの発酵食品、黒豆、黒砂糖、海藻などの黒い色の食材、赤身の肉や魚などは体を温めるといわれています。食事に積極的に取り入れるといいでしょう。



### 今日は何の日？

1月11日は  
鏡開き



地域によって様々ですが、一般的には松の内が明けた1月11日におこなわれます。お正月にお供えたもちには神さまの霊が宿っているといわれているため、刃物を使わず、木槌などで叩いて割ります。割ったもちは、お雑煮やお汁粉にさせていただきます。



月	火	水	木	金	土
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
			牛乳・コーンフレーク ごはん 松風焼き 味噌汁 おかか和え	牛乳・食パン 麦ごはん ポークケチャップ 野菜スープ 大根の炒め煮	牛乳・せんべい ゆかりごはん 肉団子スープ バナナ
振替休日	休園	休園	ほうじ茶 しょうゆ団子	牛乳 チーズ蒸しパン	ほうじ茶 スナック
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11 (鏡開き)</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
	牛乳・ポーロ ごはん 鶏肉のカレー焼き 味噌汁 ナムル	牛乳・ごまスティック 麦ごはん 魚のフライ 春雨スープ 小町和え	ほうじ茶・みかん缶 ごはん 豚肉のごま焼き 味噌汁 人参しりしり	牛乳・ビスケット 麦ごはん 魚の甘辛がらめ すまし汁 大根サラダ	牛乳・ふかし芋 とほろ丼 わかめスープ 酢の物
成人の日	ほうじ茶 プリン・クラッカー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 おしるこ	牛乳 フライドポテト	ほうじ茶 コーンパンケーキ
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
牛乳・野菜バー 麦ごはん 魚の照り焼き 味噌汁 ビーフンサラダ	牛乳・サフシ 味噌ラーメン シューマイ・ゼリー	牛乳・ふかし芋 麦ごはん ミートローフ 野菜スープ マヨ和え	牛乳・ゼリー ごはん 鶏のBBQソース すまし汁 ジャーマンポテト	牛乳・バナナ 麦ごはん 魚のピカタ そうめん汁 豆菜サラダ	牛乳・野菜クラッカー ふりかけごはん 栄養すいとん みかん缶
牛乳 せんべい・みかん クッキー	ほうじ茶 おにぎり チーズトースト	牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳もち	牛乳 きなこクリームサンド ドーナツ	牛乳 お好み焼き さつま芋ケーキ	ほうじ茶 ビスケット おやつはお楽しみに♪
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
牛乳・せんべい 麦ごはん 魚のマヨ焼き すまし汁 きんぴらごぼう	牛乳・ポーロ ごはん 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁 中華和え	牛乳・ビスケット カレーライス 魚の葱味噌焼き 卵スープ ひじき煮	ほうじ茶・ヨーグルト ごはん フルコギ 中華スープ ポテトサラダ	牛乳・クラッカー ナポリタン コンソメスープ りんご	牛乳・牛乳バー 豚玉丼 味噌汁 ゆかり和え
牛乳 クッキー	牛乳 ほうじ茶	ほうじ茶	牛乳	牛乳	ほうじ茶
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<div data-bbox="805 1512 1500 1892" data-label="Complex-Block"> <h3>水分補給をしっかりと</h3> <p>感染症にかかり発熱や下痢があると、体の水分がどんどん失われていきます。脱水症状にならないよう、水分補給をしっかりとこなってください。ジュースや牛乳は避け、ぬるめのお茶や白湯を用意します。食事がとれない場合は、経口補水液を活用するといいでしょう。</p> </div>		
牛乳・ビスケット おにぎり 親子うどん 白菜のお浸し	牛乳・ゼリー 	牛乳・食パン 麦ごはん 魚の葱味噌焼き 卵スープ ひじき煮			
牛乳 揚げパン	誕生会 お楽しみに♪	ほうじ茶 りんごケーキ			
<b>お節料理の意味を知ろう</b>	<p>数の子=子孫繁栄                  黒豆=まめに暮らせるように                  かまぼこ=日の出を表す                  昆布巻き=「よろこぶ」の縁起もの                  エビ=腰が曲がるほど、長生きするように</p>				

**お知らせ**

※朝のおやつは、3歳児未満のみです。  
 ※園の畑で収穫した野菜を使用しています。