



# おたより

はびねす nursery school

2023年

1月

No.10

あけましておめでとうございます。  
いよいよ新年の幕開けです。今年も子どもたちの元気なパワーをもらって、がんばりたいと思います。「笑う門には福来たる」といわれるように、笑い声のあふれる、笑顔の絶えないすばらしい一年になりますように。

本年もどうぞよろしくお祈りいたします。



## おせち料理

一年の節目で最も大切な正月にふるまわれる料理を「お節料理」といいます。

食材にはそれぞれ縁起のいい意味や、いわれがあります。

エビは腰が曲がるまで長生きするように、黒豆は健康でマメに働けるように、昆布はよろこ(ん)ぶことがたくさんあるように・・・など。他にもいろいろないわれがあります。調べてみると楽しいですね。



## 1月生まれのおともだち

グエン ユウくん (平成29年1月26日)  
うえた けんとくん (平成30年1月1日)  
かたやま ちあきちゃん (平成30年1月18日)  
おおやま ひなたくん (令和2年1月29日)

## 〈生活習慣チェック〉

年末年始のお休みで生活のリズムも乱れがち。毎日の生活をふり返ってみましょう。特に年長さんは4月の入学に向けてしっかり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、しっかり食べていますか？
- 歯みがき、顔洗いをしていますか？
- うんちをしていますか？
- 自分で身支度をしていますか？



## 〈みかんで風邪予防〉

ビタミンCが豊富なみかんは、風邪予防にピッタリ。白い筋や小袋にもビタミンCの吸収を高めるビタミンPや食物繊維などが含まれているので、取らずと一緒に食べるといいですね。また、みかんの皮は、乾燥させて入浴剤に。保温効果があり、風のひき始めに効果があるそうです。是非お試しください。

## 寒の内

1月6日に小寒を迎え、一年で最も寒さの厳しい時季に入ります。

立春までの間を「寒の内」や「寒中」といいます。

酒やみその製造は、この頃の寒さを生かして始まります。また、寒ブリなど、この時期に旬を迎える食材には滋養があり、品質もよくておいしいといわれています。

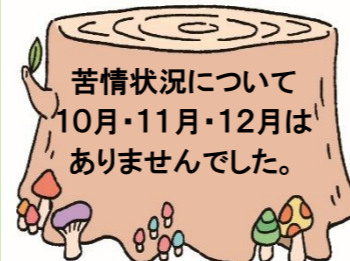


## 春の七草

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)

1月7日に七草がゆを食べる習慣は、江戸時代に広まったそうです。七草を食べることで災いから身を守り、元気にすごせるといわれています。

年末年始は、いつもよりたくさん食べたり、つい飲みすぎたりしてしまいますね。七草がゆを食べ、飲みすぎ食べすぎで疲れた胃腸を休ませてあげましょう。



苦情状況について  
10月・11月・12月は  
ありませんでした。

## クリスマス会・・・お世話になりました！！

はびねすナーサリースクール最後のクリスマス会となった年長児の劇。「十二支のおはなし」、いかがでしたか。

練習がしんどかった分、やり切った満足感を肌で感じとってくれた子どもたちの成長に大きな喜びを感じています。

温かく見守ってくださった保護者の皆様に、心からお礼を申し上げます。ありがとうございました。

「おわりのことば」にもありましたが、「これからもげんきですごします。みまもってください。」

子どもからのメッセージを大切に家庭と園が協力して、育ちを確かめていきましょう！！

