



# あたより

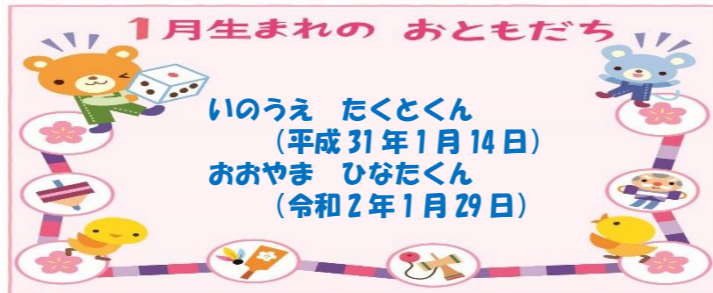
はぴねす nursery school

2025年

1月

No.10

新しい年を迎えました。  
 新年、明けましておめでとうございます。  
 昨年は、子どもたちのために多大なるご支援・ご協力をいただきありがとうございました。  
 4月からさまざまな行事や日々の生活を通して、子どもたちは、たくましく成長してきました。  
 今年も、いろいろなことに挑戦し、育てていく子どもたちを見守っていきたいと思います。  
 本年も、どうぞよろしくお願いいたします。



**1月7日 七草がゆ**  
 年末・年始は、おごちそうをたくさん食べて、胃も疲れ気味。胃の調子を整えるためや回除けのために「七草がゆ」を食べます。  
 七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)

鏡もちの飾りには、それぞれ意味があります。  
ウラジロ  
 裏白…長寿と夫婦円満 コンブ…よろこぶ  
 ダイダイ(みかん)…代々栄える

おせち料理の意味  
 黒豆…毎日を「マメ」に元気に過ごす  
 田作り…豊作を祈る  
 昆布巻き…毎日の健康をよろこぶ  
 レンコン…先々の見通しが利くように などなど



## 〈食育〉

旬の食材を積極的に食べましょうー

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体と大いに関係しています。春には、苦みのある物を食べて陽気からくるのぼせを防ぎます。夏には、きゅうりやウリ、スイカなど水分の多い野菜が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多い魚類などで、冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれます。

日本の伝統食品として「漬け物」があります。ダイコンならタクアン、ナス・きゅうり・白菜などをぬかに漬けるぬか漬け。ごはん、みそ汁、漬け物はとてもバランスの良い「食べあわせ」です。

## 保健

空気が乾燥するこの季節は、カゼやインフルエンザなどが流行しやすくなっています。予防の基本である手洗い、うがいを怠りに行くことを家庭でも心がけ、生活のリズムを整え元気で冬の寒さに向かっていきましょう。手洗い・うがいのあと、適度な水分をとるようにしてください。のどの乾燥もかぜをひく要因の一つです。

〈スキンケアしましょう〉「乾燥に気をつけて」  
 寒くなってくると、肌がガサガサしたり、切れたりすることがあります。冬は汗の量が減り、空気が乾燥して保湿力が低下してくるためです。肌荒れを起こすと、かゆくてかきこわすことがあります。悪化しないよう、肌に優しい素材の服を着たり、保湿剤を塗ったりして、スキンケアを心がけましょう。

## 〈やけどに注意〉

冬は、やけどをしてしまう熱いものが子どもの身のまわりにたくさんあります。(おみそ汁、カップラーメン、スープなど)  
 もし、やけどをしたら・・・  
 早く冷水に当て冷やす。小さなやけどでも必ず受診をしてください。  
 服の上からやけどをした場合は、服を着たまま冷水に当てる。慌てて服を脱がせて傷を広げないよう、冷静に対処することが大切。



## 鏡開き

鏡開きは古くから行われてきた行事です。正月に神様にお供えしていた鏡もちを食べると、神様の力を頂くことができるので、一年を健康にすごせるといわれています。また、鏡を開くことにより、運が開くとも考えられています。

武家が発祥の行事ということで、刀物は切腹を連想させるため、鏡もちを木槌や手で開くようになったそうです。また、「割る」という言葉も縁起が悪いとされ「開く」と表現するようになったそうです。



1月は「お正月あそび」をみんなで楽しみたいと思います。

カルタとり、すごろく、福笑い、トランプなど日本伝統のあそびがたくさんありますね。これらのあそびは、一人ではできません。仲間と一緒に輪になってあそぶことで、楽しいあそびとなり、コミュニケーション能力も育まれるあそびです。

昔ながらのあそび、おじいちゃん・おばあちゃんから教わったものなど、教えてください。みんなで盛り上がりたいたいと思います。



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…ご出席、子どもたちへの温かいまなざし、ありがとうございました。

「小さいクラスも泣いたりぐずったりもなく、とてもいい雰囲気でした。」  
 「一人ひとりのがんばりが、よく見えました。」  
 「劇のせいふをしっかりと覚えていて、感動しました。」…などたくさんの感想をありがとうございました。



劇「かぐや姫」…がんばりました！