



1月の保育所だより

令和7年1月1日 風早保育所

明けましておめでとうございます。厳しい寒さに負けず、子どもたちは元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいます。「一緒に遊ぼうよ!」「いいよ!」と、友達同士で誘い合って遊ぶ姿が増えていることを嬉しく感じています。

今年度も残り3ヶ月となりました。一日一日を大切に、楽しく過ごしていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



行事予定

- | | |
|--------|----------------------|
| 4日(土) | 保育始め |
| 6日(月) | 身体測定 |
| 9日(木) | 交通安全指導 |
| 15日(水) | 避難訓練 |
| 16日(木) | 園庭開放 |
| 17日(金) | 不審者対応訓練 |
| 21日(火) | お楽しみ会 |
| 24日(金) | おでんクッキング |
| 28日(火) | 青組卒園記念写真撮影
10:00~ |
| 31日(金) | 保育参加日 |

☆お知らせとお願い☆

- ◎24日(金)はおでんクッキングがあります。幼児組は、エプロン・マスク・三角巾に名前を書き、袋に入れて21日(火)までに持ってきてしょう。
- ◎28日(火)は、卒園記念写真撮影があります。いつも通りの服装に、制服・名札を着用してきてください。
- ◎年末に着替え袋を持ち帰っています。2組程度の着替え、靴下とハンカチの予備、マスク、ビニール袋を入れておいてください。また、持ち物全てに名前が書いてあるかご確認をお願いします。
- ◎寒くなり、体調を崩す子が増えてきています。与薬がある際には、必ず職員への手渡しをお願いします。かばんやノートに入れたままの場合は投薬できません。



体力づくり 頑張っています!

毎朝、9時30分からラジオ体操とマラソンに取り組んでいます。ラジオ体操では、最初は動きがぎこちなかったのですが、毎日続けるうちに動きがなめらかになってきたように思ひます。当番が前に出て、見本をしてくれています。

マラソンでは、1曲が終わるまで止まらないことを目標にしています。一人で走るのはつらいけれども、友達と一緒にだと頑張れるようです。

年末年始のお休み、ラジオ体操やマラソンにご家族みなさんで取り組まれてみてはいかがでしょうか?



子どもも、職員も、一緒に
風早保育所のみんなで
体力づくり☆
(ラジオ体操は簡単そうに見えて、意外と良い運動になりますよ)



今月の目標
バランスよく
何でも食べよう



きゅうしょくだより

2025年1月
東広島市立
風早保育所



☆21日(金)は誕生会です。

ごはんはいりません。

箸だけ持ってきてください。

☆24日(金)はおでんクッキングをします。エプロン・三角巾・マスクの用意をおねがいします

☆17日は食育の日です

☆20日(月)は市制50周年記念東広島給食です。東広島で採れたにんじんを使ったおやつになっています。

日	曜日	こんだて	9じのおやつ	3じのおやつ
4	ど	つなじゃが すみそあえ みにぜりー	くっきー	びすけっと
6	げつ	ちくぜんに さんしょくなます ばいんかん	せんべい	おにぎり
7	か	はやしらいす きゃべつのどれっしんぐあえ ばなな	うえはーす	ななくさがゆ
8	すい	さかなのりんごそーすかけ こんぶとだいずのいために みかん	みにぜりー	ようふういもきんとん
9	もく	がんせきあげ こーんすきむすーぶ ばなな	ばなな	ふる一つぽんち
10	きん	もずくどん とうふどれっしんぐさらだ ぜりー	ぼーろ	おしるこ
11	ど	かやくうどん こーんさらだ ばいんかん	くっきー	せんべい
14	か	ぶたにくのくわやき じゅりえんぬすーぶ ばなな	ばなな	ちーずけーき
15	すい	さかなのくらっかーあげ うめまよあえ みかん	くっきー	はりはりおにぎり
16	もく	しょうゆらーめん きりこんぶのきんぴら ぜりー	びすけっと	こーんふれーくすなっく
17	きん	よしのに ごしょくあえ りんご	みにぜりー	おからどーなつ
18	ど	ういんなーのごまふうみいため こんそめすーぶ みかんかん	ぼーろ	くっきー
20	げつ	えいようあげ さつまいものトンじる みかん	くっきー	ひがしひろしまにんじんのけーき
21	か	おたのしみかい	ぼーろ	ぷちしゅー
22	すい	やむによむちきん やさいすーぶ りんご	うえはーす	ふる一つさんど
23	もく	からふるころっけ すましじる ばいんかん	びすけっと	ゆかりおにぎり
24	きん	おでんくっしんぐ れもんさらだ ばなな	みにぜりー	こーんふれーくくっきー
25	ど	ぼとふ だいこんさらだ ばいんかん	びすけっと	せんべい
27	げつ	みそからあげ れんこんのあえもの みかん	くっきー	あおりんごぜりー
28	か	さばのこうみに ふゆやさいのみそしる りんご	ばなな	ごへいもち
29	すい	にくだんごとはくさいのとまとに こまつなのごまあえ ばいんかん	ぼーろ	さつまいものかりんとう
30	もく	かつかれー はくさいとりんごのさらだ ばなな	みにぜりー	ほっとこあ ばーむくーへん
31	きん	つなとまとのすばげてい ませどあんさらだ みにぜりー	せんべい	くっきー

3歳以上児 栄養目標量 574 kcal

エネルギー 566 kcal

タンパク質 20.6g

食塩 1.5 kcal

3歳未満児 栄養目標量 475 kcal

エネルギー 538 kcal

タンパク質 19.6 kcal

食塩 1.4g



ほけんだより 冬号

令和7年1月 風早保育所



あけましておめでとうございます。お休みの間は楽しく過ごせましたか？
つい不規則な生活をしたり、食べすぎたりしていませんか？今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して
病気の予防法などをお伝えしていきます。
本年もよろしくお願いいたします。

鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に
役割を果たす大切な気管。
気になる症状があったら、
耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、
しょっちゅう鼻が詰まったり、
鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副
鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、
しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや
鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の
疑い

冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・
のどの炎症・
発熱

→呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

→消化器系にくるかぜ

両方の症状

→インフルエンザの疑い

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気をつけましょう



ポケットに手を入れたまま
歩かないようにしましょう



1時間に1度、
換気をしましょう



感染症にならないよう、
人の多い場所は避けま
しょう



手洗い・うがいを
こまめにしましょう



咳エチケットを
守りましょう



乾燥しないよう加湿
器をつけましょう



早寝早起きを
しましょう

じょうずに鼻をかみましょう



まず、口から息を
吸い込みます。
ティッシュを広
げ、鼻全体を包
むように押さえ
ましょう。



片方の鼻の穴を押
さえ、ゆっくり少
ずつかみます。
強くかみ過ぎない
ように気を付けま
しょう。



鼻をつまむよう
に拭き取り、
ティッシュはゴ
ミ箱に捨てま
しょう。

鼻水の色をみてみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合
に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌
荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近い
ほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょ
う。また、透明の鼻水に比べてドロツとしている
ため、鼻の奥で溜まってしまうことがあります。
その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしま
しょう。



食育だより 冬号



2025年1月
東広島市立
風早保育所

あけましておめでとうございます。今年もおいしい給食を作りたいと思います。よろしくお願いします。

さて、元気にお正月を迎えることができましたか？ ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？
大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

春の七草

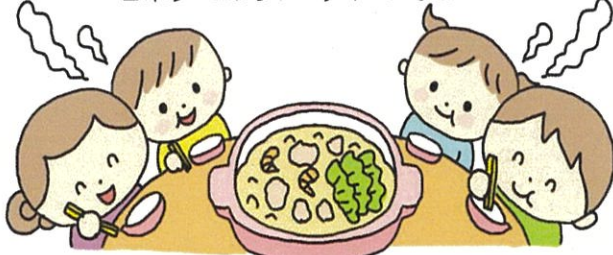
七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



ブロッコリーのみそマヨサラダ

冬が旬のブロッコリーをシンプルに味わえるレシピです。ブロッコリーをゆでる際に少量の油を入れると、水っぽくならず仕上がります。

〈材料〉大人2人前

ブロッコリー.....100g
コーン(缶詰).....20g
水.....100g
油.....小さじ1/2

☆ドレッシング(合わせておく)
みそ.....大さじ1/2
マヨネーズ.....大さじ1/2
白すりごま.....小さじ1

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けよく洗う。
- 2 鍋に水と油を入れて湯を沸かし、ブロッコリーを入れて3分ほどゆでて冷水にさらし、ざるにあげて水気を切る。
- 3 ②、コーン、ドレッシングを合わせる。

