



令和8年1月5日発行  
小浜保育園

## あけましておめでとうございます

2026年がはじまりました。新しい年のスタートにきらきらした笑顔で登園してきた子どもたち。大好きなお友達に会えて、喜びが顔いっぱいに溢れています。今年度も残りわずかとなり春には進級・卒園を迎えますが、楽しい思い出をたくさん作り、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

また、休み明けは生活リズムが乱れやすい時期です。寒さのため、なかなか布団から出られない子もいます。少しずつ起床時間や食事の時間を整え、朝の準備をスムーズに進められるようにしましょう。規則正しい生活を取り戻し、元気いっぱい過ごしていきたいですね！



### 1月の行事

日	月	火	水	木	金	土
				1 元旦	2 年末年始休業	3 年末年始休業
4 休日	5	6 もちつき会 伝承あそび	7	8 身体測定	9 体操教室 身体測定	10
11 休日	12 成人の日	13 身体測定	14 身体測定	15 英会話教室 身体測定	16	17
18 休日	19 スイミング教室	20 食育レッスン	21	22	23 雪上運動会	24 布団持ち帰り
25 休日	26 スイミング教室	27 お誕生会 (バイキング)	28	29 英会話教室	30 避難訓練 (地震)	31

- ・寒くなり、防寒着のほか手袋や帽子を着用して登園するお子さんも増えてきました。防寒具は、全て記名をしてくださるようお願いいたします。
- ・2/7(土)は保育参観日です。詳細は後日別紙にてお知らせいたします。

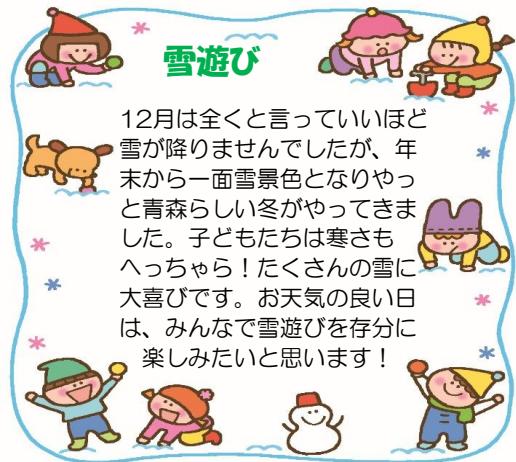
### おもちをのどに詰まらせないように！

おもちを食べる機会が多い季節。おもちをのどに詰まらせる窒息事故には気をつけたいものです。窒息事故は、6歳以下の幼児と60歳以上の高齢者で多く発生しています。おもちをひと口で食べられるサイズにしておく、食べる前に水や汁物を飲んで口中やのどを濡らし滑りをよくしておくなどの注意が必要です。おもちの表面の粘り気が強いと詰まりやすいため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりして食べるのがよいでしょう。



### 雪遊び

12月は全くと言っていいほど雪が降りませんでしたが、年末から一面雪景色となりやっと青森らしい冬がやってきました。子どもたちは寒さもへっちゃら！たくさんの雪に大喜びです。お天気の良い日は、みんなで雪遊びを存分に楽しみたいと思います！



### 食育レッスン (すみれ・さくら組)

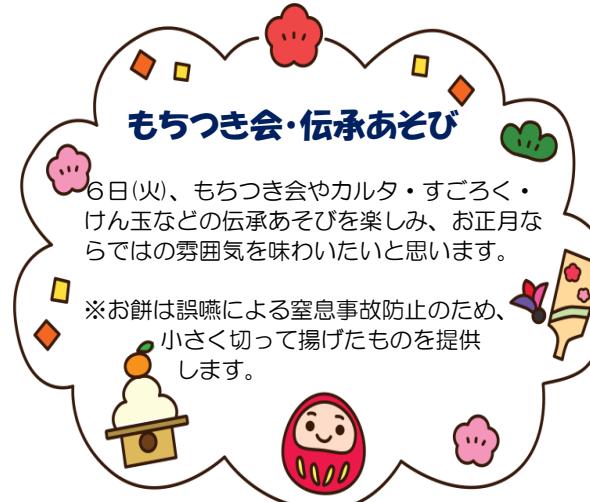
20日(火)、子どもたちの健やかな成長を願い健康的な食習慣づくりを進めることをねらいとし、『青森市食生活改善推進員会』の方々が訪問して食育レッスンを行います。タペストリーで三色食品群について学んだり、クッキングで『おにぎらず』を作ったりと、食べものへの関心を深めていきたいと思います。



### もちつき会・伝承あそび

6日(火)、もちつき会やカルタ・すごろく・けん玉などの伝承あそびを楽しみ、お正月ならではの雰囲気を味わいたいと思います。

※お餅は誤嚥による窒息事故防止のため、小さく切って揚げたものを提供します。



### 雪上運動会 (ひまわり・すみれ・さくら組)

23日(金)、『梵珠少年自然の家』の職員の方が出席講座に来て、雪上運動会を開催します。雪上で、宝探しやそり引きリレーなど体をたくさん動かし、冬ならではの活動を思いきり楽しみたいと思います！



### 緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

ほうれんそうは、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、まさに緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのアクリ成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから冷水にさらし、あく抜きをしてから調理します。炒めると食べやすく、ナツツやごまと組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

