

# 2025 1月園だより

社会福祉法人ふれあいの森 東桂保育園  
令和 7 年 1 月 1 日発行 TEL 43-7185  
E-MAIL higashiho@ia9.itkeeper.ne.jp



新年あけましておめでとうございます。  
昨年中はたくさんのご理解とご協力を頂き1年を無事終えることができ感謝申し上げます。  
本年も保護者の皆様や地域の方々、お子さん達の笑顔と健やかな成長を支えていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願いいたします。

新年と言えは毎年、年賀状をお届けしていましたが、今年度より控えさせていただくことと致しました。寂しい気持ちもありますが、園だよりやブログ、Instagram等をご覧ください。そちらからのご挨拶とさせていただきます。休み明けには保護者の皆様やお子さん達とお顔を合わせたいと思っております。年賀状がきっかけのお手紙ごっこ遊びは例年通りに保育の中で経験して、お友だちとのやり取りを楽しみながら、字に興味を持てるように計画をたてています。絵や字がたくさん可愛いお手紙が行きかうことでしょう。

先日のくりすますはっぴょうかい会では朝に初雪が舞い、とても寒かったのですがサンタクロースさんがやってくるのにピッタリな日でしたね。うぐいすホールでの開催は4回目になり、お子さん達は大きなステージでの発表に慣れてきたようです。保護者の皆様やご家族に温かく見守っていただき、たくさん拍手をありがとうございました。それぞれが練習の成果を発揮し、みんないい笑顔で発表が出来、一人ひとりのこの1年の成長に目を見張ります。どのお子さんも沢山たくさんお家で誉めていただいたことでしょう。お楽しみプログラムでは都留文科大学吹奏楽部の素敵な演奏と一緒に歌ったり踊ったり、サンタクロースさんからはプレゼントを頂き、楽しくて嬉しい保育園の思い出となりましたね。ご協力をありがとうございました。

年末年始のお休みはこの時期ならではの日本文化に触れる良い機会をご家族で楽しくお過ごしください。都留市では現在コロナウイルス感染症とインフルエンザが大流行中ですので、体調面に気をつけてお休み明けには元気で明るい笑顔の皆さんとお会いできるのを楽しみにしています。

## ほけんだより

12月は、マイコプラズマ肺炎・コロナウイルス感染症・インフルエンザ等の感染があちこちで聞かれました。保育園では引き続き感染予防のため、しっかりと手洗い、うがいを続けていきますので、手荒れ予防に朝夕の保湿をお願いいたします。体調に気をつけてご家族で楽しい年末年始をお過ごしください。

年末年始は生活リズムも乱れがちになりますね。感染症予防のためにも生活リズムを整え、冬を乗り切りましょう。又、冬は乾燥します。子どもの肌はとてもデリケートです。保湿剤を塗るタイミングが大事です。角質層が潤っているときに保湿剤を塗って水分を閉じ込めてしまうのが上手な使い方です。お風呂上がりなら汗がひいたあと10分以内のまだ肌が湿り気を帯びているうちに塗りましょう。

インフルエンザ・コロナウイルスに感染した場合の登園停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」です。薬で熱が下がってもインフルエンザの感染力はしばらくの間残っています。登園停止期間に従い、感染力が弱くなるまで登園を控えることで蔓延が防止されます。また、風邪をひいたり、咳が出るようなときは、年齢によりマスク等の着用のご協力をお願いします。  
※ご家族内の感染でお休みのお願いはしていませんが、念のためお知らせください。  
※年末年始中のお休み期間、感染した場合、その場での報告はいたしません。が、休み明け登園届の必要なものは届を出してください。

### 冬の感染症予防のために再確認

- ・人混みを避け外から帰ったら手洗い、うがいをしましょう。(ブクブクうがいの後にガラガラうがい)
  - ・寝不足は大敵です。睡眠を十分にとりましょう。
  - ・室内の乾燥、室温に注意し換気を心がけましょう。(室内環境：室内20℃ 湿度50~60%)
  - ・粘膜を丈夫にするビタミンが不足しないようにしっかり野菜や果物を食べましょう。
  - ・温かい物を食べたり飲んだりして体を温めましょう。又、運動などで体を動かしましょう。
- 子どもは体調が悪くてもうまく言葉で訴えることができません。元気づけようとしても熱がある時はゆっくり過ごしましょう。体調が回復している途中のまだ抵抗力のない時に集団生活に入ることによって再び感染症にかかってしまうことがあります。

**12月に発生した感染症**  
・インフルエンザA  
・コロナウイルス感染症  
クリスマス発表会后、ご家庭での感染から、お子さんへの感染が多く見られました。これからの季節、流行の恐れがありますのでその際は、メール等でお知らせします。

### 1月生まれのおともだち

- 5歳のおともだち  
7日 ゆめきちゃん
- 3歳のおともだち  
27日 あおちゃん

月 日	曜日	子どもの予定	園の予定
1月 7日	火	みんなでお正月遊び週間(～14日)	給食委員会 小林
8日	水	お正月ランチ	
10日	金	① 森のようちえん「楽山公園」(ひまわり組)	
13日	月	成人の日	
14日	火		職員検便 心肺蘇生研修 A
15日	水	リトミック指導(さくら組)	献立会議 心肺蘇生研修 B
16日	木	リトミック指導(すみれ組・ひまわり組)	
17日	金	① 森のようちえん「ソローの小屋」(ひまわり組) 全員寝具持ち帰り	
21日	火	② お仕舞のお稽古	合同学習会 中川
23日	木	③ 俳句カルタ大会(ひまわり組)	
24日	金	12月・1月生まれのお誕生会	
27日	月		ヒヤリハット会議
28日	火	④ 『ドキドキ楽しい交流会』(ひまわり組)	
29日	水	② お仕舞のお稽古	
31日	金	出席ノート集計 2月の園だより発行 全員寝具持ち帰り	保護者支援研修 天野

## おたより

- ① 今月から森のようちえんの活動場所が楽山公園や都留文科大学のソローの小屋になります。たき火や小屋の薪ストーブ、まき割り体験等で冬の森を楽しみます。午後の活動なので、いつもの森の支度を持たせてください。防寒着はナイロン素材のものが葉っぱや草が付きづらく適しています。また雪が降った場合は雪用の防寒具や長靴がよいと思います。
- ② お仕舞の発表会は2月13日(木)を予定しています。時間等詳細は決まり次第お伝えします。お子さん達もお家の方に見て頂けるように練習を頑張っています。当日は園の着物や袴を着用する予定です
- ③ が、もし七五三の着物や袴、親御さんの小さい時の着物等ある方は担任までお知らせください。
- ④ 市の俳句カルタ大会がコロナウイルス感染症対策の為中止となり久しいですが、せっかくの俳句に触れる機会となり、興味関心が持てるといいなという思いから、東桂保育園では園内俳句カルタ大会を続けています。園で子ども達と難しい言い回しに苦戦しながら、記憶力のUPをめざして練習を繰り返します。  
\*お家でも練習出来ます。貸し出し希望の方は担任までお知らせください。
- ⑤ 東桂小学校1年生が来年度入学児(ひまわり組)を『ドキドキたのしい交流会』に招待してくださいました。学校探検やお店屋さん巡り等、9時50分～11時頃まで楽しいプログラムを1年生が計画しているようです。小学校入学がますます楽しみになり期待がふくらみそうですね。登園は通常通りです。



### 全園児をお願いします。

\*年明け1月6日より防寒対策及び転倒による怪我防止対策として、ニット帽の着用(名前記入)をお願いいたします。2歳以上児クラスは6日には日除け帽子も持たせてください。陽射しの暖かな日には汗をかくので日除け帽子を被ります。しばらく園でお預かりします。

### ひまわり組へお知らせ(小学校入学を前に)

\*小学校入学を控えて、1月末でお昼寝を終了します。2月からお布団は使いませんが、土曜保育は合同保育で、お昼寝をします。土曜保育利用の場合は持ってきてください。  
\*肩掛けタオルから、名前をかけたハンカチ、ティッシュをポケットに入れて使います。自分で管理する練習をしていきたいと思っております。準備をお願いします。



### 《規則を守り、良いマナーを身につけるようにしましょう》

送迎時のお子さん達の安全を守るための約束、車から『降りる時は大人が先』車に『乗る時は子どもが先』『事故は一瞬』安全への気配りを声に出して伝えるようにしましょう。通路ではなく駐車場内への駐車を守っていただいておりますが、継続をお願いします。一年中でも特に寒い頃ですが、ご近所の皆様への心配り、前向き駐車、地球環境への優しい配慮アイドリングストップにご協力をお願いします。「道路横断」近くに横断歩道があったら、横断歩道を渡るように習慣をつけて育てましょう。もしも事故にあってしまったら横断歩道と道路上では扱いに天と地程の違いがあると警察の方からも都留市の交通安全に関わっている方からもうかがっております。幼い頃から横断歩道を渡ることをしっかりと身につけることは大切だと思います。



# 1月の献立

※おやつ欄の( )内は未満児に加わる食品

実施日	曜日	献立			主な食材			熱量 塩分
		主食	副食	おやつ	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
27	月	豆とひじきの ご飯	・コーンツナカレー ・白菜と鶏肉のサラダ ・バナナ	・レーズンクッキー ・番茶 (ミルク・番茶)	・大豆・ひじき・ツナ ・鶏肉・高野豆腐・豆乳・卵	・玄米・じゃがいも ・小麦粉	・コーン・人参・玉葱・ピーマン ・蓮根・白菜・きゅうり・バナナ ・レーズン	594 1.8
14 28	火	ほうとう	・サワラのゴマパン粉焼き ・小松菜の磯和え ・みかん	・さつまいもスティック ・番茶 (ミルク・番茶)	・油揚・豚肉・煮干・みそ ・サワラのり	・ほうとう種 ・ゴマ・パン粉 ・さつまいも	・かぼちゃ・人参・ゴボウ・葱 ・蓮根・しめじ・小松菜・もやし ・コーン・みかん	542 1.1
15 29	水	ご飯	・すき焼き風煮 ・三色入り卵 ・みそ汁(葱・大根・麩) ・りんご	・チヂミ風お焼き ・番茶 (ミルク・番茶)	・豚肉・焼豆腐・卵・豆乳 ・煮干・みそ ・魚肉ソーセージ	・玄米・しらす ・小麦粉 ・片栗粉・ゴマ	・人参・葱・白菜・しめじ ・インゲン・コーン・葱・大根 ・りんご・ニラ・玉葱	551 1.7
16 30	木	フランスパン	・カジキのフライ ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・たぬきおにぎり ・みかん ・番茶 (ミルク・番茶)	・カジキ・玉葱・ハム ・ベーコン・青のり	・フランスパン ・小麦粉・マカロニ ・玄米・あげ玉・ゴマ	・人参・きゅうり・コーン ・パプリカ・キャベツ・玉葱 ・みかん	593 1.6
17 31	金	麻婆丼	・もやしのナムル ・みそ汁(ニラ・エノキ・油揚) ・オレンジ	・パイナップルケーキ ・番茶 (ミルク・番茶)	・豆腐・豚挽肉・油揚 ・煮干・みそ・卵・豆乳	・玄米・片栗粉 ・小麦粉	・人参・葱・にんにく・生姜 ・もやし・ほうれん草・ニラ ・えのき・オレンジ ・パイナップル	521 1.7
4 18	土	焼きそば	・おかか和え ・みそ汁 ・柑橘	・リッツ ・バナナ ・番茶	・魚肉ソーセージ ・青のり・鮭節・わかめ	・中華種・ゴマ・麩 ・リッツ	・キャベツ・もやし・人参 ・小松菜・柑橘・バナナ	482 1.7
6	月	豆とひじきの ご飯	・ポークカレー ・コロコロサラダ ・みかん	・かぼちゃのスティックパイ ・番茶 (ミルク・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉 ・魚肉ソーセージ ・チーズ	・玄米・じゃがいも ・パイ皮	・人参・玉葱・ピーマン・蓮根 ・大根・きゅうり・みかん ・かぼちゃ	594 1.8
20		豚丼	・コロコロサラダ ・みそ汁(じゃがいも・葱・油揚) ・みかん					・豚肉・魚肉ソーセージ ・チーズ・煮干・みそ ・油揚
7 21	火	スパゲティ ナポリタン	・れんごんのゴママヨネーズ和え ・鶏団子と白菜のスープ ・バナナ	・バイクドポテト ・食べる煮干し ・番茶 (ミルク・番茶)	・魚肉ソーセージ・鶏挽肉 ・粉チーズ・食べる煮干し	・スパゲティ ・ゴマ・片栗粉 ・じゃがいも	・人参・玉葱・ピーマン・しめじ ・蓮根・ほうれん草・白菜・ニラ ・生姜・バナナ	559 1.9
22	水	納豆ご飯	・ホッケの香味焼き ・きんぴら ・みそ汁(小松菜・豆腐・しめじ) ・りんご	・にゅうめん ・番茶 (ミルク・番茶)	・納豆・ホッケ・ちくわ ・豆腐・煮干・みそ・油揚	・玄米・ゴマ ・そうめん	・人参・ゴボウ・ピーマン ・小松菜・しめじ・りんご ・ほうれん草・椎茸	539 1.9
9 23	木	食パン	・鶏肉のチーズピカタ ・フロッキーと人参のサラダ ・コンソメスープ ・いよかん	・チャーハン ・番茶 (ミルク・番茶)	・鶏肉・粉チーズ・卵 ・わかめ・しらす	・食パン・小麦粉 ・玄米・ゴマ	・フロッキー・人参・コーン ・えのき・インゲン・いよかん ・ねぎ	526 1.8
10	金	ご飯	・さばの塩焼き ・ひじきサラダ ・みそ汁(大根・豆腐・ネギ) ・バナナ	・みかん豆乳蒸しパン ・番茶 (ミルク・番茶)	・サバ・ひじき・豆腐・煮干 ・みそ・卵・豆乳	・玄米・小麦粉	・小松菜・もやし・人参・コーン ・大根・葱・バナナ・みかん	546 1.6
11 25	土	野菜うどん	・おかか和え ・柑橘	・リッツ ・バナナ ・番茶	油揚・鮭節	・うどん・リッツ	・人参・キャベツ・きゅうり ・柑橘・バナナ	402 1.3

## お食事だより

保育園で1日の 栄養給与目標量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養給与目標量	585kcal	21.0g	19.0g	1.8g
提供栄養量	559kcal	19.3g	17.7g	1.6g

新年もお子さん達の健やかな成長を願い、食を通して笑顔あふれる一年にしたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願いたします。1月はお正月の特別メニューや、冬が旬の食材を使ったメニューを取り入れました。ご家庭でも旬の食材をたくさん取り入れ、冬の寒さを乗り切りましょう！

**「おせち料理」** 新年を迎えるお祝いの料理です。語呂合わせでおめでたい名前や縁起の良い色や形をした食品が多く使われていて、一つ一つの料理に願いや意味がこめられています。新しい年を迎えるお正月は、気持ちを新たに1年の健康や幸せを祈り、おせち料理を頂きましょう。

**「お餅の食べ方に注意」** 一消費者庁より引用  
お正月に食べる雑煮等の餅は、久しぶりに食べる場合が多く、食べ慣れていないので注意が必要です。以下の点に注意して餅による窒息事故を防止しましょう！  
・餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしましょう。  
・お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。(よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。)  
・一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。  
・ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。  
奥歯が生え揃っておらず噛む力が未発達の子3歳未満のお子さんは、まだお餅は避けた方が良いでしょう。3歳以上のお子さんでも咀嚼能力が発達途中的なので、お餅を食べさせる際には上記の点に十分に注意し、目を離さないようにしましょう。

「だいこん」  
辛い ← → 甘い  
だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。葉に近い方は甘みが強いので、サラダなどの生食に。葉は汁の具や炒め物に。お子さんには、甘みのある葉っぱに近い方を調理してあげるといいですね。

- 1月8日(水)お正月ランチ**
- 🍱 小豆とわかめのご飯
  - 🍱 松風焼き
  - 🍱 なます
  - 🍱 みそ汁
  - 🍱 お煮しめ
  - 🍱 紅白かまぼこ
  - 🍱 いもきんとん
- おやつ  
・カルシウムせんべい  
・バナナ ・番茶

- 1月24日(金)お誕生会ランチ**
- 🍱 雪だるまカレー
  - 🍱 はんぺんチーズフライ
  - 🍱 白菜サラダ
  - 🍱 コンソメスープ
  - 🍱 いちご
- おやつ  
・カルシウムせんべい  
・バナナ ・番茶



久しぶりの提供になる食材です。アレルギーの新規発症を防ぐためご家庭で食べていただくご協力をお願いします。  
・かまぼこ(たんぱく質以上) ・はんぺん(つくし以上)  
\*変化があった場合はすぐに園に連絡してください。連絡のないお子さんには給食に上記の食材を使用したお食事を提供いたします。

# クラスだより

## ひまわり組

クリスマス発表会へのご協力ありがとうございました。体調面での不安もありましたが、当日は12名全員で元気に舞台に立つことができ安心しました。ひまわりさんは合奏、歌、オペレッタと取り組むことが多く、それぞれの動きや立ち位置など覚えることもたくさんありましたが、常に楽しみながら練習に取り組んでいる姿が印象に残っています。特に「おしゃべりなたまごやき」は自分たちで配役も決めて、動きを考えて、衣装の相談をして、と作り上げていったことでより楽しめたのではないかと思います。堂々と頑張る姿がかっこよかったです！新しい年を迎え、園生活も残り3ヶ月。卒園、就学に向けた取り組みも行いながら、みんなで過ごせる日々を大切に楽しく過ごしていきたいと思います。今年もよろしくお祈りします！

## さくら組

明けましておめでとうございます。クリスマス発表会では沢山のご協力をいただきありがとうございました。お家の人に見てもらえることが楽しみと意欲になり、恥ずかしさがあっても頑張ることができました。運動会よりも張り切る子が多く、心の成長もよく感じました。今年度も残すことあつという間に残り3ヶ月となりました。12月にまた1名のお友達が転園になり、今月から8名です。進級に向け、少しずつお箸の練習や身のまわりのことに丁寧に取り組むことができるように関わっていきたくと思います。大人がやっ飛ばせば早いといふ思ってしまうのですが、子どもが「1人でできた」「もっとやりたい」と思える機会をお家でも沢山作ってあげてくださいね。今年度もよろしくお祈りいたします。

## つくしめばえ組

明けましておめでとうございます。新しい年が、お子さんそして保護者の皆様にとって笑顔いっぱいの年になりますよう、お祈り申し上げます。先日のクリスマス発表会は、大きなホールと大勢の観客の皆様にご覧いただき、いつもの様子をお見せできませんでしたが、最後はみんなでサンタさんにプレゼントを頂き、最高の笑顔が見られ嬉しく思いました。沢山のご協力をありがとうございました。大きな行事が一つ終わり、新しいお友だちも園での生活に大分慣れ、つくしさんが小さな子に優しく接する姿、また友だちとの関わり楽しんでいる姿に癒される日々を過ごしています。寒さが一段と身に染み、インフルエンザやコロナウイルス等の感染症が気になる季節なので、体調管理などに気を配りながら元気に過ごしていきましょう。

## すみれ組

明けましておめでとうございます。早いものですすみれ組も残すところあと3ヶ月ですね。進級したばかりの頃は、ほんの些細な事でも「せんせい・・・」と訴えに来た子ども達ですが、今では、言葉で相手に自分の気持ちを伝えたり、トラブルが起きると仲立ちする姿が見られたり、困っている姿を見ると声を掛けてあげたりと相手の気持ちを理解して関わろうとする優しさや頼もしさが感じられるようになりました。先月のクリスマス発表会での練習過程の中でも子ども達の伸びる力を目の当たりにし、パワーをもらい、日々成長する姿に驚かされました。春には保育園で一番大きなひまわり組です！基本的な生活習慣を見直しながら、自分で考えて行動できるよう見守り、一緒に考えていきたいと思っています。今年も宜しくお祈り致します。

## たんぼぼ組

先日はクリスマス発表会へご参加頂きありがとうございました。大きな舞台に立つ不安や緊張もあった中、歌やダンスを頑張ったたんぼぼ組さん。夏のつどいや親子運動会など様々な行事を通して大きく成長しましたね。連絡ノートに「成長を感じた」「かわいい姿が見られた」などたくさんのご感想を頂きとても嬉しく思います。園服姿も可愛く、着ると「お兄さんみたい？」「お姉さんみたい？」と喜んでます。ポタンの練習も少しずつ始めていて、指先を上手に動かすのが難しいですが一生懸命頑張っています。今年度も残すところ3ヶ月となり、進級に向けて取り組みも始まります。個々のペースに合わせながらできることを少しずつ増やしていきましょう。今年もよろしくお祈りいたします。楽しいお正月をお過ごしください。

♪ 1月のうた ♪

- 全クラス…「ゆき」
- ひまわり組…「ドレミの歌」
- すみれ組…「ゆきとなかよし」
- さくら組…「やぎさんゆうびん」
- たんぼぼ組…「やぎさんゆうびん」
- つくしめばえ組…「コンコンクシャンのうた」  
「だるまさんころころ」

## クリスマス はっぴょうかい

PHOTO GALLERY

