



木々も雪に包まれ今年も残りわずかな日を残すばかりとなりました。
子どもたちも待ちに待った雪遊びを寒さに負けず楽しんでます。

クリスマスや年末年始と食卓の献立をあれこれと考えるのは結構大変な仕事です。つつい同じようなパターンのメニューになってしまうことがあるとは思いますが、盛り付け方をちょとお洒落なレストランをまねて小皿に盛りつけたり、ワンデッシュにしたり、ソースのかけ方、ランチョンマットを変えたり、花を一輪飾っただけでも雰囲気は随分と変わり、食欲が違うものです。

人は食事のときの雰囲気と同じものを食べても身につく栄養価に違いがあるというデータがあります。
憂鬱な気分や細かく指示されたり、強制された中で食事をしたグループと、楽しく明るい雰囲気の中で食事をとったグループとでは同一な物を食べた結果として栄養の摂取量に違いがでたというものです。

園での「食育」という観点からも何を食べるかということと、どの様に食べるかということが同時に大切なことだと考えています。そうです、愛情のエッセンスも加えて、食事を一緒に楽しむことでその食事は何倍もの栄養価を体にもたらすエネルギーとなるものです。食事が楽しくなると、調理するのも楽しくなる事が何よりです。

新年を迎えるお正月のスタートを楽しく明るい食事で盛り付け等準備など子ども達もできるお手伝いを加えて楽しむことから始めてみてはいかがでしょうか。そうそう、食事の後片付けもみんなと一緒に楽しんでしましましょう。レストランや食堂、ちょっとお洒落なカフェごっこといった気分はどうでしょうか。良い一年のスタートになることを願っています。今年一年も皆様方のご理解と支えに感謝を申し上げ、新しい年もよい一年となりますようご祈念申し上げます。

認定こども園ほっこう 園長 武田 晴彦



かぜとインフルエンザのちがい

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39~40℃	熱	37~38℃くらい
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症、等	合併症	安静を守ればひどくならない

急に高い熱が出て、ぐったりと元気がないときは、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力も強く、子どもたちの間で流行しやすい為、登園できない期間と登園し始める目安が決められています。



登園の目安

- ・熱が出た翌日から5日経っている
 - ・熱が下がってから3日経っている
- この両方を満たしていることが必要です

家庭でできる予防



- ① 手洗い・うがい、手のアルコール消毒 外出後は必ず行い、ウィルスを持ち込まないように。
- ② 室内の温度と湿度をチェック 室温は 20~25℃、湿度は 50~60%程度が目安です。

同じ北海道でも積雪の多い地域がニュースになっていましたが北見もやっと雪が積もって、子供たちは早く雪遊びがしたいようで喜んでいました。冬は雪合戦や雪だるまをつくって、たくさん冬の遊びを楽しみたいと思います。

早いもので今年も残すところ数日となりました。各お部屋では子ども達と一緒に大掃除を始めています。今年度もいろいろご協力をしていただきありがとうございました。

お遊戯会



12月7日にこども園ホールでお遊戯会が行われました。父母の皆さんに直接観覧していただけて子ども達は嬉しそうでしたね。緊張しながらも、楽しそうに発表していました。小さい子は小さい子なりの可愛さがあり、最後の舞台となるもみじ組は真剣な表情で、それぞれのクラスが力を発揮できる舞台となりました。クラス別の発表なので時間もかかりましたが、いろいろとご協力ありがとうございました。

おもちつき

今はあまり見られなくなった臼と杵でお餅つきをしました。ふかしたもち米が、杵でつくたびにお餅になっていく様子を見て歓声を上げて応援してくれました。子供たちも実際についてみましたよ。もみじ組は鏡もちも作りしました。(衛生上、給食は機械でついたおもちです)ホールで納豆もち、きな粉もち、あんこもち、海苔を巻いた磯辺もち、お雑煮といろいろな味を楽しみました。みんなで食べるとおいしいのかおかわりもたくさんしていましたよ。



もみじ組が鏡餅を作りました



1月の行事予定

あけまして
おめでとうございます



- 1日(水) 元旦
- 2日(木) 休園
- 3日(金) 休園
- 4日(土) 土曜保育
- 6日(月) 御用始め
- 9日(木) お誕生会
- 10日(金) 避難訓練
- 13日(月) 成人の日
- 15日(水) 修了写真(全クラス)
もみじ組文集写真撮影
- 17日(金) 作って遊ぼう
- 20日(月) お誕生写真撮影
- 31日(金) 節分 豆まき

※令和7年の節分は2月2日(日)のため

もみじ組の午睡しない日
10日、15日、17日、21日、23日
28日、30日

お餅をつくよ! べったんこ、べったんこ。



お誕生会・職員劇 3びきのこぶた

こどもたちも大喜び
で大騒ぎ!



お節料理 ~何事も「初め」を大事にする日本では元旦の朝は特別におめでたいもの。そのときに食べるものにはたくさんの願いが込められています。



* **年越しそば**~そばのように細く長く生きられるように、また切れやすいおそばを食べて一年の苦しかった事や嫌だったことを断ち切る意味もあるそうです。年越しそばを食べながら一年を振り返ってみるのもいいですね。

- * **かずのこ・ニシンの卵の子**~子宝に恵まれ子孫が繁栄します。
- * **栗きんとん**~黄金色は金運や商売繁盛の願いがあります
- * **黒豆**~黒い色で邪気を払い、健康に(まめに)まじめに(まめまめしく)過ごせます。



年末は何かと慌ただしい時期ですが健康に気をつけ、よいお年をお迎え下さい。

楽しい年末年始の休暇は、体調を崩しやすい時でもあります。大人のペースではなく子どもの生活リズムを崩さないことが体調を守る事になります。新年元気に登園して下さいね。