

1月の園だより

新年あけましておめでとうございます。
 楽しいお正月休みも終わり、今年度も早くも残り三ヶ月となりました。
 寒さが続いています、風邪等には気を付けて、こどもたちが楽しく
 園生活が送れるように保育していきたいと思います。
 今年もよい一年になりますように！どうぞよろしくお願い致します。

1月の 行事予定

- 21日 避難訓練
- 27日 お誕生日会
身体測定



生活リズムをチェック

毎日元気に登園するためには、生活リズムを整えることが大切です。今の生活をチェックしてみましょう。

- 早寝早起きをしていますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- 歯みがき・顔洗いをしていますか？
- うんちをしていますか？
- 自分で身じたくをしていますか？

小寒と大寒

二十四節気の「小寒」は、寒さの始まりで1月5日ごろ、小寒から数えて15日後が「大寒」です。小寒から立春までを「寒の内」といい、1年でいちばん寒い時季です。大寒はその中でもいちばん寒いとされる日で、武道の寒稽古など耐寒のための行事がいろいろ催されます。

春の七草

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが疲れていませんか？ 7日は「七草がゆを食べる日」です。七草とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケナギ・スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。

*七草の種類や風習は、地域によって違います。

新しいおともだち

くみくみ

ぎやんでいーぐみ

なかよくしようね☆

