



令和8年1月30日
清末保育園

1月は暖かい日が続くと思っていたら、急に気温が下がって雪が吹雪く日もあり、寒暖差の激しい月でした。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり、吐く息の白さを楽しんだり、全身で季節を感じながら戸外で元気いっぱい遊びました。他にも、様々な伝統行事や文化を知り関心を深めるなど、たくさんの経験を通して興味をどんどん広げていっています。これからも進級・就学の春に向けて、更に意欲的に様々な活動を楽しむ中で、心身の成長に繋がる経験ができたと思っています。

そんなたくさんの子どもたちの姿を、長年見守り続けてくれた保育園の桜の木は、老化によって状態が悪くなり、この度撤去いたしました。子どもたちが見守る中でお祓いを行い、お別れをしました。新たに桜の木を園庭に植え、これからまた子どもたちの成長を私たちと一緒に見守ってもらいます。満開の桜の下で、たくさんの笑顔があふれる日を、今からとても楽しみに過ごしていきたいと思っています。

寒さはまだ続きますが、体調管理に気をつけて冬を乗り切りましょう。

行事予定

- 3日 節分・豆まき
- 4日 ラキュー教室（青組）
- 6日 卒園記念写真撮影 9:30~
- 9・10日 身体測定
- 9日 清末小予備入学 13時降園
- 12日 紙芝居貸し出し日
- 18日 清末小1年生・幼稚園年長児との交流会
- // 絵本読み聞かせ
- 20日 誕生会
- 25・26日 集金日
- 土曜日 お弁当の日



お知らせ

本日、新年度用品の申し込み書を配布しました。代金を添えて**12日（木）**までにお申し込みください。ご不明な点などございましたら、お声掛けください。



アンケートのお礼

行事について、アンケートのご協力ありがとうございました。様々なご意見を参考に協議を重ね、子どもたちにとって無理なく安全に進めていける計画を立てられるように、そしてより豊かな経験へと繋がる保育・行事を行っていけるように努めていきたいと思っています。

今後も、ご理解・ご協力をよろしく
お願いいたします。



☆3月28日（土） 卒園式

※赤・黄・桃組はお休みです。



☆3月30日（月）～4月3日（金）

希望保育（※青組は31日まで）

新年度準備のため ご協力を
お願いします。お弁当持参です。

おわがい

日頃より交通ルールに関してお願いしておりますが、事故防止のため再度お知らせします。9時までの一方通行、そして安全運転・徐行運転をよろしくお願いいたします。





日	曜	10時(未満児)	主食	献立名	3時おやつ
2	月	麦茶 ソーセージ	ご飯	和風あんかけ丼 大根とツナのサラダ りんご	牛乳 バナナケーキ
3	火	牛乳 動物ビスケット	ご飯	鬼さんドライカレー いわし団子 ヨーグルト	麦茶 シュガーパイ
4	水	豆乳飲料 バナナ	麺	焼きビーフン サンラータンスープ パイン	牛乳 ふかし芋
5	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	鮭のチャンチャン焼き 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ
6	金	牛乳 ラスク	ご飯	ふんわり揚げ豆腐 切り干し大根の旨煮 レンコンと小松菜の和風サラダ みかん	麦茶 バードビスケット
7	土			お弁当の日	
9	月	牛乳 ふかし芋	ご飯	ふくの天ぷら 大根と小松菜のごま酢和え 麩の味噌汁 りんご	牛乳 レモンケーキ
10	火	豆乳飲料 バナナ	ご飯	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め もずくの味噌汁 ヨーグルト	麦茶 プリン
11	水			建国記念日	
12	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	親子丼 白菜の塩昆布和え バナナ	牛乳 ウエハース
13	金	麦茶 ちくわ	ご飯	油淋鶏 チャプチェ ほうれん草のナムル パイン	牛乳 ココアケーキ
14	土			お弁当の日	
16	月	牛乳 ふかし芋	ご飯	和風あんかけ丼 大根とツナのサラダ りんご	牛乳 カレーチーストースト
17	火	牛乳 マカロニきなこ	ご飯	ふんわり揚げ豆腐 切り干し大根の旨煮 レンコンと小松菜の和風サラダ ヨーグルト	牛乳 ジャム蒸しパン
18	水	豆乳飲料 バナナ	パン	照り焼きチキンサンド 卵スープ パイン 牛乳	麦茶 たくあん油揚げにぎり
19	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	鮭のチャンチャン焼き 大根の味噌汁 バナナ	麦茶 クラッカー
20	金	麦茶 ソーセージ	ご飯	レモンチキン ブロッコリーのゴマ和え マカロニカレー炒め トマト カブの味噌汁 みかん	麦茶 バースデークッキー
21	土			お弁当の日	
23	月			天皇誕生日	
24	火	麦茶 ちくわ	ご飯	親子丼 白菜の塩昆布和え ヨーグルト	牛乳 白ごまケーキ
25	水	豆乳飲料 バナナ	麺	にゅう麺 まいたけご飯 パイン 島根郷土料理	麦茶 おふのふ〜ちゃん
26	木	麦茶 ヨーグルト	ご飯	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め もずくの味噌汁 バナナ	牛乳 きなこパン
27	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯	油淋鶏 チャムチェ ほうれん草のナムル りんご	牛乳 せんべい
28	土			お弁当の日	

※仕入、材料等により内容が変更になることもあります。

免疫力を高めよう

寒い季節は免疫力が低下してしまいます。

体温が1℃上がると・・・免疫力が5~6倍上がります。

体温が1℃下がると・・・免疫力が30%低下します。

◎1~3歳までにふれた細菌の種類により生涯持つ腸内細菌の種類が決定し、それによりその後の免疫力が変わります。

◎体温調節に必要な汗腺も2~3歳頃までに過ごした環境で決定し、生涯変わることがありません。

免疫力を上げる為にバランスのよい食事を

菌を育てる食品：野菜、果物、きのこなどの食物繊維やバナナや玉ねぎに含まれるオリゴ糖は善玉菌の増殖を助けます。

活性化する食品：肉、魚、卵、大豆などのタンパク質と海藻や豆類、果物、緑黄色野菜などのミネラルで免疫細胞を活性化させます。

免疫力を上げる方法

「よく食べ、よく動き、よく寝る」

基本的な生活習慣が大切です。