



船堀中央保育園

にこにこだより 2025年度1月号

今年も残すところあとわずかとなりました。保護者の皆様には、日頃より本園の教育保育活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。この1年、子どもたちは様々な経験を通して、心身ともに大きく成長してくれました。特に、遊びの中でお友達と関わりながら、協調性や思いやりの心が育ち、笑顔あふれる毎日を過ごせたことを嬉しく思います。保護者の皆様の温かいご支援のおかげで、子どもたちがのびのびと園生活を送ることができました。重ねてお礼申し上げます。来たる年も、子どもたちが笑顔で登園できるよう、職員一同より一層保育に努めてまいります。皆様にとって幸多き新年となりますよう心よりお祈り申し上げます。どうぞ良いお年をお迎えください。

丈夫な体づくりには、『しっかり食べ、しっかり遊び、しっかり眠る』というリズムが欠かせません。食事では、いろいろな食材を味わい、体を作るエネルギーを蓄えること。遊びでは、全身を使って動かし、骨や筋肉に刺激を与えること。睡眠は、たっぷり眠ることで、成長ホルモンを分泌させ、体を修復すること。この3つが大切になってきます。

◎乳児期の子どもたちにとっては

手足を使ってしっかり遊ぶ経験は、ハイハイで全身を使ったり、お散歩でデコボコ道を歩いたりすることで、体幹やバランス感覚が自然と養われます。

『おいしいね』と食べる食事の経験で重ねていくと『自分で食べたい！』という意欲を大切に、しっかり咀嚼(そしゃく)して食べることで、消化を助け、丈夫な顎と歯を作ります。

心地よい眠りで養われることは、たくさん動いて、お腹いっぱい食べて、ぐっすり眠るというリズムが免疫力を高めます。心と体、健やかに育ちあえるようにしていきたいと思えます。

◎幼児期の子どもたちにとっては

友達と一緒に目標を持って体を動かす楽しさや、自分の体への興味を引き出すことを大切にしています。遊びの中で筋力アップにつながる遊びでは、鬼ごっこで急な方向転換をしたり、縄跳びや鉄棒に挑戦したりすることで、筋力だけでなく、集中力や粘り強さも身につけていきます。自分の体を知ることの重要さは『走ると心臓がドキドキするね』『汗をかいたからどうしたら心地よく過ごせるかなどをと声をかけ、自分の体の変化に気づけるように関わっています。挑戦する心とたくましい体づくりを目指していきたいと思えます。

1人ひとりの発達過程に合わせながら、積極的に運動を取り入れ、今後も丈夫な体づくりを目指し『運動』を日常の保育活動に意図的に取り入れ、こどもたちの意欲、探求心へつないでいく環境を整えていきたいと思えます。

1月の予定

5日	保育始め
7日	身体測定(乳児)
8日	0歳児健診・身体測定(幼児)
17日	子育て支援 よちよちらっこひろば 離乳食講座
19日	0歳児健診
20日	地域交流 船堀小学校との交流
23日	大きくなった会
28日	体育指導(幼児)
31日	父母の会 打ち合わせ
園の休暇期間は 12月28日 から 1月4日 までとなります。 冬季休暇中の園舎内外の安全確認は行っていますが、連絡は kindy の「保護者からの連絡」をご活用ください。緊急時の連絡は園の電話にご連絡ください。	

お知らせ・お願い

◎父母の会総会について

[日付]2026年3月28日(土)

[時間]10:00開始 11:00終了(予定)

[方法]オンライン

[内容]父母の会総会・園の事業報告

後日、父母の会よりお知らせを配信いたします。内容をご確認のうえ、期限までにご回答いただけますと幸いです。

◎育児相談について

2ヶ月に1度、臨床心理士(高橋先生)が来園しています。育児についてやご家庭のこと、ご自身のことなど、様々な相談が可能です。お子さんの発達に不安な点がある場合にも、ご相談いただけますので事前に職員にお伝えください。

◎卒園を祝う親子観劇会について(5歳児 全家庭対象)

先日「Kindy保護者へのお知らせ」にて配信しています通り、2月25日(水)江戸川区文化センターにて、江戸川区保護者連絡協議会(保護連)による卒園を祝う親子観劇会があります。各家庭お子様と保護者1名参加となりますので、仕事の調整をお願いいたします。

◎大きくなった会に向けた衣装のご協力について

ご家庭での衣装準備のご協力について、下記の内容をご確認の上、ご用意をお願いいたします。
 なお、準備いただいた衣装にはすべてに記名をし、袋に入れた状態で直接職員へ手渡ししていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

クラス	ご用意いただきたい物	提出期日
0歳児 あひる組	<ul style="list-style-type: none"> ・動きやすい長ズボン(黒や紺) ・長袖園Tシャツ(モスグリーン) 	1月7日(水)
1歳児 うさぎ組	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツチーム:長袖・長ズボン(白やベージュ) ・プリンチーム:長袖(白やベージュ)・長ズボン(黒や紺) <p>※2チームに分かれて発表します。チーム毎に準備していただくものが異なるため、詳細はクラスの掲示でお知らせします。 お子さまの名前が記載してありますので、掲示の写真撮影はご遠慮ください。 なお、ご用意いただく物は動きやすく、飾りのあまりないシンプルな物でお願いします。</p>	1月9日(金)
2歳児 ひよこ組	<ul style="list-style-type: none"> ・女児:白ハイソックス、黒1分丈スパッツ(スカート下に着用) ・男児:白ソックス 	1月9日(金)
3歳児 はな組	<ul style="list-style-type: none"> ・長袖園Tシャツ(モスグリーン)、白ソックス ・当日降園する用の着替え(上衣、ズボン) <p>※上記の物全てにわかりやすくはっきりと記名をし、<u>絵本袋</u>に入れて職員に直接お渡しください</p>	1月7日(水)
4歳児 ほし組	<ul style="list-style-type: none"> ・長袖園Tシャツ(モスグリーン)、白ソックス ・当日降園する用の着替え(上衣、ズボン) <p>※上記の物全てにわかりやすくはっきりと記名をし、<u>絵本袋</u>に入れて職員に直接お渡しください</p>	1月7日(水)
5歳児 つき組	<ul style="list-style-type: none"> ・長袖園Tシャツ(モスグリーン)、白ソックス ・当日降園する用の着替え(上衣、ズボン) <p>※上記の物全てにわかりやすくはっきりと記名をし、<u>絵本袋</u>に入れて職員に直接お渡しください</p>	1月7日(水)

父母の会より

保護者の皆様、日頃より父母の会の活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。先日のクリスマス会の様子と、今後の活動についてお知らせいたします。

🎄 クリスマス会のご報告

今年も父母の会より、プレゼントの用意と保育活動の協力を行いました。子どもたちが毎日過ごす環境がより豊かなものになるよう、サンタクロースから各クラスへ、年齢に合わせたプレゼントを届けました。



また、ご家庭でも親子で楽しい時間を過ごしていただけるよう、お子様一人ひとりへのプレゼントもお持ち帰りいただいています。ぜひ、クリスマスの思い出とともに、親子のコミュニケーションのきっかけにいただければ幸いです。



👏 運営メンバー募集のお知らせ

次年度に向けて、父母の会の運営を一緒に支えてくださるメンバーを募集しています！現在、メンバーの卒園や仕事環境の変化に伴い、来年度の運営メンバーが不足している状況です。皆様お忙しい中とは存じますが、子どもたちの笑顔のため、少しずつお力を貸していただけませんか。

- 募集役職：書記、会計、副会長、サポートメンバー
 - 「毎回の打ち合わせには出られないけれど、できる範囲でなら…」という方も大歓迎です。
 - イベント企画・運営に携わることができ、他クラスの保護者の方との繋がりができたり、園の先生方と直接お話できる機会が増えたりと、楽しく活動しています！

アンケート回答のお願い

今回のクリスマス会や次年度の父母の会運営について、「Kindy」にてアンケートを配信いたします。アンケート内には「2026年度の父母の会イベント案」なども記載しております。こちらもあわせてご確認ください。お忙しいところ恐縮ですが、ご回答をよろしくお願いいたします。

今後の活動予定

今後のスケジュールをご案内いたします。

次年度活動打ち合わせ・竣工祝い検討(任意参加)

- 日時: 1月31日(土) 13:00～
- 場所: 保育園
- 父母の会総会(全員参加)
 - 日時: 3月28日(土) 10:00～
 - 場所: 保育園(オンライン併用)
 - 備考: 総会は会員である保護者の皆様全員にご参加をお願いしております。当日ご都合がつかない方は、後日ご案内する「委任状」の提出をお願いいたします。

父母の会会長 森脇

【保護連からのお知らせ】



☆江戸川区認可私立保育園保護者連絡協議会(保護連)とは

- 江戸川区内の認可私立保育園に通園する子ども達の健全育成にむけて、保護者－保育園－行政の連携をはかるために発足されました。認可私立保育園に通園する保護者全員が会員となっています。(船堀中央保育園の父母の会とは別の組織です。)
- 定期的に役員会や講演会、他園保護者との交流を図る取り組みが実施されています。ご希望があればそれぞれの活動に参加が可能です。ご興味のある方は、園職員にお声かけください。

☆今後の予定

- 1月新春の集い(夜)
- 2月勉強会・理事会
- 2月25日 卒園を祝う 親と子の観劇会(年長対象/年長保護者参加必須)
- 3月理事会(年間活動の振り返り)

保護連担当 森脇

保育ページ

0 歳児クラス あひる組



1 歳児クラス うさぎ組



2 歳児クラス ひよこ組



0歳児クラス あひる組

先月の様子

砂場では、友だちや年長と一緒にプリンやケーキ作りを楽しんでいます。「どうぞ」「いただきます」とやり取りをする姿が微笑ましいです。また、サーキット遊びでは元気に体を動かして楽しんでいます。最近では身の回りのことにも少しずつ興味を持ち、「自分でやってみたい」という意欲が高まってきました。そんな挑戦する姿を大切に、さりげなく援助をしながら「できた」という達成感を味わえるように関わっていきたいと思います。お気に入りのダンス『おやつだいすき』では、保育者の真似をして元気いっぱいにはっぴい踊っています。今後も様々なリズム遊びを取り入れ、表現する楽しさを共有していきたいです。

目標

- 生理的欲求が満たされ、心身ともに安定して過ごせるようにする
- 靴下やズボンの着脱など身の回りのことに関心を持ち保育者と一緒に行ってみようとする

お楽しみ

- 伝承遊び(こままわし・ふくわらい・わらべうた)を楽しもう
- サーキット遊びや戸外遊びを通して手足の力をつけ、体をたくさん動かそう

1歳児クラス うさぎ組

先月の様子

食事では友達や保育者に「おいしいね」と言いながら食べ進める中で、食器に手を添えたり保育者に「あつまれして」と伝え、最後まで食べ切ったりする姿が見られていました。ままごと遊びが発展していき、レジャーシートを敷いてピクニックごっこを楽しんでいます。自分で好きな野菜や果物を選んで弁当を作るとレジャーシートの上に行き、「いただきます」と食べる真似をして友達や保育者に「おいしいね」と言い、笑う姿が見られました。

目標

- こまめに鼻水を拭いたり、手洗いをしたりして感染症に留意しながら快適に過ごせるようにする
- リズム体操やサーキット遊びをして寒さに負けず遊ぶ

お楽しみ

- 節分に関する紙芝居や絵本を読み、行事と触れ合うことを楽しもう
- 発表会に向けてダンスを楽しもう

2歳児クラス ひよこ組

先月の様子

季節の制作では、雪だるまを作っています。糊を少量取り、薄く伸ばして画用紙に付けることを意識しながら、集中して取り組みました。完成すると、「できた！ゆきまっしろ」と話しながら季節感も味わっています。戸外に出た後はリズム体操をすることが習慣づいており、保育者の動きや掛け声を真似て、「ふりふり...」「きらきら、きをつけぴっ」と声を出しながら全身を動かすことを楽しみました。また、衣装を着て「きらきらしてるね」「ぷりんせす！」などと大きくなった会に期待感を持っています。

目標

- 安心感をもって、身の回りのことに意欲的に取り組めるようにする
- 簡単なルールのある遊びを通して友だちと関わりや、体を動かす楽しさを感じる

お楽しみ

- 節分に関する紙芝居や絵本を読み、行事と触れ合うことを楽しもう。
- 発表会に向けてダンスを楽しもう。

3歳児クラス はな組



はな

4歳児クラス ほし組



ほし

5歳児クラス つき組



つき

幼児クラスの先月の様子

【先月の様子】

11月に引き続き、自分たちで歌詞を出し合い、歌を作る活動をしています。「だいすきなともだち」「みんな、ありがとう」等、日常の中で自分達が発する”ポカポカな気持ちになる言葉”を出し合い、曲にのせて『えがおのプレゼント』という曲を完成させました。みんなで作った歌は遊んでいる際も自然と口ずさんでしまうほど気に入っているようです。大きくなった会のフィナーレで披露する予定ですので、楽しみにしててください。

【はな組】

「あと何回寝たら、クリスマスかな？」とクリスマスを心待ちにしながら『ベル』『サンタ帽子』を折り紙で折ったり、クリスマスツリーや雪をクレヨンで表現したりと様々な製作を行い、部屋の雰囲気盛り上げてくれました。

【ほし組】

念願の太鼓の活動に参加しています。太鼓が並べられている部屋に入ると、「わあー！！」と目を輝かせながら嬉しそうな表情を見せていた子どもたち。「どーん！ぱ！」「みかん！やー！」等と元気よく掛け声を出しながら、一生懸命たたき、本番を心待ちにしている様子でした。

【つき組】

発表会に向け、小さいころから憧れていた「よっちょれ」に挑戦しています。「どっこいしょー！」と掛け声を元気よく言ったり、友だちと列を揃えることを意識しながら踊ったりと練習に励んでいます。発表会当日は、友だちと協力し成功させることができるようにはりきっている子どもたちを見守ってあげてくださいね。

目標

- 新年の挨拶の仕方を知り、自ら行う
- 日本の伝統遊びを楽しむ

お楽しみ

- コマや羽子板などの正月遊びを楽しもう
- 節分のお面作りをしよう

こどもの目標

- げんきに、えがおで、はっぴょうかいとうじつをむかえよう

安全指導のページ ～safety guidance～

<積雪時の安全について>

寒の入りを過ぎ、一段と寒さが増す時期。これから2月にかけては、首都圏でもまとまった降雪があるかもしれません。比較的降雪の少ない首都圏でも「大雪」への備えは大切です。雪に慣れていないうえに交通量の多い首都圏で子どもが安全に登降園時の注意ポイントをチェックしましょう。

首都圏の子どもたちにとって降雪は貴重な経験です。雪が降ると子どもは喜びますが、嬉しくなりすぎて、お友だちと雪を投げ合ったり、立ち止まって雪遊びをしたりと注意力が散漫になってしまうことがあります。雪に慣れていないと「このようなときは、ココが危ない」という経験による知識が不足しています。しかも、雪のせいで周りの変化に気づきにくくなりますので、事故予測や回避が難しくなることも考えられると思います。

*** 雪の日はキケンな理由はココ！**

- 足元が悪く歩きにくい
- 凍った雪などで滑りやすい
- 道路脇に雪がたまって、道が狭くなる
- 積もった雪で見通せない場所がたくさんある
- 音が雪に吸収されて、周りの音が聞こえにくい
- 突然の落雪、車や自動車のスリップ事故など思いがけない危険がある

また、雪の日の登降園の際には、いつも以上に「安全に歩く」「周りに注意する」ことが何よりも重要です。「気をつけなさい」と言うだけではなく、「どうして危険なのか」を子どもがわかるように繰り返し伝えるようにしましょう。

*** 雪の日に滑りやすい場所、危ない場所はココ！**

- 日かげ
- 横断歩道
- 車のわだち
- バスの停留所やタクシーの乗降場所
- タイル張りの場所
- 建物の軒下や樹木の下(落雪の危険)

積もった雪をよけて歩くときは、車や自転車にも注意してください。

*** 雪が降った日の登降園に適した服装は？**

雪が降った日は、足元に注意しつつ、周囲への注意もしなければなりません。なるべく身軽に動ける服装を心がけましょう。

○ 動きやすいものを選ぶ

厚手の服を重ね着するよりも、薄くてもあたたかい肌着などで調整。上着はクッション性の高い中綿やダウンなどで、防水性のあるものが適しています。転んだときの衝撃を和らげるため、お尻を覆うくらいの長さがおすすです。

○ 小物を利用する

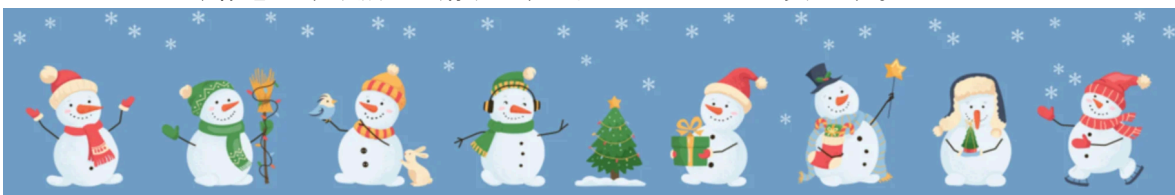
帽子や手袋などは、防寒にもなりますし、転んだときの衝撃を緩和する役割も果たしてくれます。

○ 両手をあける

バランスを取るため、両手はあけておきたいですね。荷物も手に持ったり肩にかけたりせず、なるべくひとつにまとめて背負うようにしましょう。

○ 滑りにくい靴を選ぶ

靴底に大きな溝がある滑りにくい素材の靴を選びましょう。ゴム底の長靴などがおすすです。履き慣れたスニーカーは、靴底がすり減って滑りやすくなっていることもあります。



保健ページ

年末年始は冬休みに突入します。長期のお休み中は生活リズムが崩れやすいです。『規則正しい生活を送る』『1日3食摂る』『手洗いうがいの徹底』『交通安全に気をつける』など、冬休み中も健康管理や生活管理はいつも通りでお願いします。年明け、元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。寒い時期なので、窓や部屋を閉め切ってしまうがちです。ですが、窓や部屋を締め切っていると空気が汚れて、どことなく倦怠感が出たり、風邪などの菌やウイルスが増えたりもしてしまいます。園では1時間に1回換気をおこなっております。ぜひご家庭でも閉め切りっぱなしにならないように、換気などを注意して行うようにしてください。

先月の様子

健康教育

『歯磨き指導』

12月5日、月組を対象に江戸川区健康サポートセンターの歯科衛生士さんによる歯磨き指導がありました。まずは手鏡を見て歯がどんな形をしているか、おとなの歯は生えているか観察しています。その後、6歳臼歯を磨く際の歯ブラシの持ち方などコツを教わりながらしっかり練習することができました。



『規則正しい生活の話』

幼児クラスのお子さんたちを対象に、年末年始休みに入る前に、生活リズムを整えることの大切さを話しました。「バランスよく食べる」「早寝早起きをする」「運動をする」この3つのことを意識して長期休暇を楽しく過ごしましょう。



生活リズムを整えましょう

乳幼児期の子どもたちにとって、大きな目標の一つに「基本的生活習慣の獲得」があります。

基本的生活習慣とは、「食事」「睡眠」「排泄」「着脱」「清潔」などの、毎日の生活に必要不可欠なものをさします。早寝・早起き・朝ごはんなど、日々の生活リズムを整えることは、心身の発達の基礎となるためとても大切です。

睡眠不足で心配なこと

大人は睡眠不足を自覚することができますが、子どもの場合は睡眠不足を意識することは難しいことです。子どもの不調は睡眠の質や量の問題と関連している可能性があります。以下のような様子があれば、睡眠不足によるものかもしれません。

- ・毎朝ぐずってなかなか起きられない
- ・少しの活動で疲れてしまう
- ・イライラしていることが多い
- ・朝ご飯を食べられない、食べたくない
- ・ぼーっとしていることが多く、活気がない

子どもの睡眠を整えるポイント

①就寝時刻を一定にする

毎日、「〇〇をしたら寝る」という習慣をつけ、同じリズムで生活できるようにしましょう。

②寝る前にスマホやゲームなどの使用は控える

寝る前までブルーライトを浴びていると、脳は昼間だと錯覚し、体内時計が後ろにずれてしまい、眠気を覚えにくくなってしまいます。そのため、寝る1時間前からはできるだけ使用を控えましょう。

③朝はだいたい同じ時間に起こす

起床時間を一定にし、習慣化することで生活リズムが身につき、早起きもできるようになっていきます。「早寝・早起き」を同時に始めるのではなく、まずは早起きから1~2週間ほど続けると、少しずつ朝型の体内時計に変わっていき、早起きの辛さも減っていきます。

④起きたら、太陽の光を浴びる

朝の光を浴びることで、「セロトニン」というホルモンが分泌され、体内時計が整います。

⑤目覚めて1時間以内に朝食をとる

朝食をよく噛んで食べることで脳が目覚めます。胃腸が刺激されることで内臓も活発に働きます。

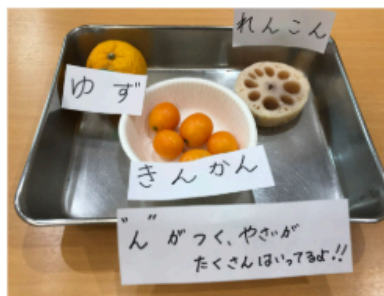
⑥平日と休日の起床時間の差は2時間以内にする

平日の生活リズムができていても、休日に崩れるとまたリズムを戻すのには時間がかかります。月曜日の朝から元気に活動できるよう、休日の生活リズムが崩れすぎないように気を付けましょう。

調理ページ

先月の様子

12月の子どもたちは、寒さに負けず沢山遊んでいたようで、給食も沢山食べている子がとても多かったです。冬に旬を迎える根菜は体を温める効果もある為、外で沢山遊んで冷えた体に汁物や煮物などにして提供しました。温かい汁物を「あ～美味しい！」と喜んでいる子も多かったです。また、5歳児と一緒に炊飯活動も行いました。研ぐときの水に「冷たい！」と言う子や、「お家でもお手伝いしてるよ」と誇らしげに教えてくれる子も居ました。自分たちで1粒1粒を大切に研いだご飯をおにぎりにして提供すると、とても嬉しそうに大切に食べていました。



今月の献立について

1月は、1年のはじまりの月です。日本は古来から、節目を大切にする風習があります。そのため、今月は日本の伝統料理に触れる機会が多くあります。今年も『おせち料理』をはじめ『七草』や『鏡開き』を献立に取り入れ、行事の由来と料理に込められた意味を子どもたちに伝えていきます。

正月について

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるように見守ってくれる神様です。また、おせちやお雑煮を食べて神様からのご利益をもらいお祝います。

家庭でできる食育「春の七草」

春の七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの7種類で、一年の無病息災と豊作を祈願し1月7日の七草粥として食べられています。家庭では取り入れづらいと感じるかもしれませんが、「すずな＝かぶ」「すずしろ＝大根」と身近な野菜もあるので、ご家庭でも食卓に出してみてもいいのではないでしょうか。

給食人気献立のレシピ

「南瓜餡サンド」

(材料)

- ・南瓜:30g
- ・生クリーム:8g
- ・グラニュー糖:2g
- ・食パン:1枚

(作り方)

- ①南瓜は皮を取り除き電子レンジで柔らかくなるまで加熱し潰す
- ②南瓜にグラニュー糖とホイップした生クリームを混ぜ、なめらかにする
- ③食パンにサンドする

