



こども園だより 新年1月号

令和8年1月7日

ひまわりしうちこども園

あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願いいたします

「あけましておめでとうございます」と元気な挨拶や子どもたちの笑顔で新しい年の保育が始まりました。ご家庭ではどんなお正月を過ごされましたか？長いお休みだった年末年始で親族との再会や訪問を喜んだり、遠くに出かけて楽しい時間を過ごしたりしたご家庭も多いでしょう。子どもたちは、久しぶりの友だちとの再会を喜び、「おじいちゃんやおばあちゃんに会ったこと」や「お出かけしたり、遊んだりして楽しかったこと」などお休みの様子を話す姿があります。家族一緒にゆっくりと過ごせたことや初詣に出かけるなどお正月の雰囲気を感じることができたことなどお休みを楽しんだことが伺えました。正月遊びも早速、すみれぐみが凧を作って園庭を駆け回ったり、羽根つきや竹とんぼに挑戦したりする姿があります。こども園にある正月遊びの玩具を使ったり、手作りしたりしながら正月遊びも楽しく体験していけたらと思います。

今年度も残り3ヶ月となりました。短い期間ではありますが子どもたちは、進級や就学に向けて様々な事に取り組む中で心身共に大きく成長する時期でもあります。子どもたちとの活動や生活、関りを大切にしながら一緒に「みて」「きいて」「ふれて」「かんじて」「かんがえ」「ちょうせんする」経験を積み重ね、子どもたちの心と体を育んでいきたいと思います。

進級や就学に向けて保護者の皆さまにはお願いやご協力をいただくことも多々あると思いますがよろしくお願いいたします。



年末年始のお休みは楽しかった分、少し生活リズムが乱れてしまった子どももいると思います。

子ども達が元気に過ごせるように生活リズムを戻していきましょう。その為には早寝・早起き、朝ごはん、遊びが大切になります。

- 早く寝て十分に睡眠をとり、体を休め、朝の目覚めがよくなるようにする（特に22時～2時の間は成長ホルモンの分泌も活発です。夜更かしをして睡眠が足りていないと疲労も回復しません）
- 朝ごはんを食べて体を動かすエネルギーと体を作る（朝ごはんを抜くと集中力や思考力が低下し、体が活発に動かず、活動への入りにくさにも繋がります）
- 体を動かして遊ぶ（昼間に体を使って遊ぶことで適度な疲労感を覚え、寝つきがよくなります）

新しい年を迎えました。事務所の前にはひよこぐみの絵馬が新年を祝ってくれています。子どもたちもお正月に関した制作を飾ったり、飾ってあるしめ飾りや鏡餅に関心を示したりしています。少しですがお正月に関する遊びや行事を紹介します。



- こま回し…真っすぐ芯の通ったコマはよく回ることから「物事が円滑に回る」とかけて縁起の良い遊びとして親しまれています。
- 羽根つき…一年の「健康と幸せ」を願う遊びです。顔を墨で塗るのは魔除けの意味も込められています。
- 凧あげ…子どもの「成長や健康」を願う遊びです。高くあがるほど良いと言われています。
- 七草がゆ…「無病息災」を願い食べます。また、お正月のご馳走で疲れた胃を休めたり、野菜が乏しい冬場の不足しがちな栄養素を補ったりする意味合いもあります。こども園では七草にぎりを食べます。
- 鏡開き…「鏡餅を開き、年神様を送ります」開いた餅を食べることで年神様の力を分けてもらい、一年の無病息災を願います。13日(火)はお正月会を行います。

