



令和7 (2025) 年度

1月 保育所だより

あいじ福祉会 三田市保育所
TEL 54-1064



保育・教育

子どもたちが、健やかに成長していくためには、適切な運動、食事、十分な休養・睡眠が大切です。生活習慣の基礎である「早寝早起き朝ご飯」をテーマに、共に考え取り組んでいきましょう。

あいじ福祉会の理念

基本理念…乳幼児の最善の利益を図る
保育理念…人間性の優れた発芽と稔りを願う親の心を心とし、親の願いを願いとして、乳幼児ひとりひとりの生涯におよぶ幸せに寄与することを念願とする。

新年明けましておめでとうございます。

ご家族お揃いで、穏やかな春の日をお迎えのことと思います。

昨年は、こども家庭庁などが打ち出した「こども・子育て支援策」が本格スタートいたしました。始まったばかりで、すべての子育て家庭に行き届くには少し時間がかかりますが、確実に支援は進んでいます。近い将来、パパの育児休暇取得も当然のこととして、浸透することでしょう。

今後益々、両親で子育てを大切にすることが構築されますことを願っています。

今ある幸せに感謝し、笑う門には福来たる。子どもを中心に、温かい家庭であり、保育園でありますように当園も、尽力させていただきます。

本年もどうぞよろしくお願いたします。



今月の行事予定

1 (木)	元日	16 (金)	0歳児 ひよこ組 みんなのつどい 10:30~12:00
7 (水)	新年のつどい	20 (火)	避難訓練(想定…地震 能登半島地震を教訓に)
9 (金)	シニア子育てサポーターの日 新年のつどい 黒部愛児保育園にて行います	22 (木)	身体測定 (至 29日)
11 (日)	黒部市「20歳を祝う式」	23 (金)	ひまわりの日 ~命ありがとう~ 当月の誕生日をお祝いします。命ありがとうの日です。 ※主食はおりません。
	 15年前修了時に描いた同窓生の自画像		天神様をお見送りする会 富山県の天神信仰は、菅原道真公を学問の神として祀り、学業成就や豊作祈願の風習が、今も大切に守られています。12月25日、お正月を迎える際に天神様を飾り、鏡餅や魚等のお供え物して祀ります。天神様の前で書初めをすると書が上達するといわれています。そして、1月25日にお見送りをします。
12 (月)	成人の日		※感謝のつどい 3園合同研修会 早めのお迎えにご協力、お願いします。 18:00~
15 (木)	イングリッシュタイム 10:30~ ブライアン先生&りえ先生 毎月第3木曜日 4・5歳児対象	30 (金)	布団持ち帰り日 シーツや枕の洗濯、乾燥をし、次週持たせて下さい。
	交通指導 3015食品ロス使い切りの日 (30日も) 冷蔵庫をチェックして、食材を使い切りましょう!		< 2月の予定 > 3日 節分



0歳児 ひよこ組



1歳児 りす組



2歳児 うさぎ組

連絡帳の通信で「夜なかなか寝なくなってきました」という声が、よく聞かれます。おしゃべり会などでも話題になり、先輩ママさん方からのアドバイスも含めて、早寝のコツをいくつか紹介します。

- 部屋を真っ暗にする ・ 添い寝をする
- 絵本を読む等の寝る前のルーティンを作る
- 寝る前に、スマホ等の光や興奮の刺激は避ける
- 早起きする (毎日決まった時間)

など、いろいろ工夫している方がたくさんおられました。とは言っても、なかなかうまくいかないのが子育てです。「努力はするけど無理はしない」により「楽しい」気分子どもと過ごすことが、子どもの情緒を安定させます。スモールステップで、長く続けていくことが、早寝を習慣にする近道だと思えます。

「好きな野菜は何ですか?」「好きな色は何ですか?」等、インタビューごっこを楽しんでいる中で「今日は朝ご飯何食べてきた?」と聞くことがあります。子どもたちからは「パンにバター塗ったやつ食べてきた」「おにぎりとココアとウインナー」「チーズとケチャップとパンとヨーグルト食べたよ」など様々な声が聞かれますが、「ジュースだけ」「眠くて何も食べて来なかった」という声が聞かれることもあります。

4月からは、いぬ組に進級し午前のおやつと牛乳がなくなります。沢山活動をする午前を乗り切る為のエネルギーを得るためにも、早く寝て早く起き、しっかり朝ご飯を食べるよう習慣づけていきたいですね。



3歳児 いぬ組



4歳児 くま組



5歳児 らいおん組

早寝・早起きとはいうものの…

面談で「夜、寝るのが遅く、親が先に寝てしまい何時に寝たかわからない日もある」「朝、起きられず、機嫌が悪い」等の悩みを聞きます。実際子ども達にも「なんか疲れた」「眠い」と、日中眠そうにし、動きが鈍い子、屋近くや午後になってようやく元気になる子も見られます。

朝ごはんを食べないと…

保育者や友だちと朝食の話をする中、「食べてない」「チョコだけ」という子もいます。朝食を食べていなかったり不十分だと、午前中疲れやすく、ぼーっとしたり、集まりの時も集中しづらい姿がみられます。

取り組みや工夫

保育所での昼寝前には絵本の読み聞かせを行いその後、保育室を暗くし、静かな環境にかえるなど、眠りのための習慣作りをしています。そうすることで、子ども自身も眠る準備を整えようとする姿が見られます。「絵本を読む」「親子で話をする」等、我が家流の入眠のコツを探してみましょう。同じことを繰り返すことで、早寝のサイクルができ、十分に睡眠をとることで早起きへも繋がります。

睡眠と同じくらい大事なのが、「朝ご飯」です。体力・集中力・記憶力の高まりを促す為に、まずは、「食べる習慣」をつけ、毎日決まった時間に、誰かと一緒に食べることがポイントです。

5歳児らいおん組においては、小学校生活でお子さんが困らないよう、今から生活習慣を見直し、心も身体も元気に過ごせるようにしたいですね。

お知らせ

産休に入りました
保育士 御 田



朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる!
朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる!
朝ごはんを食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

つんちが出やすくなる!
腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る!
体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな!

