マリヤ保育園カンガルークラブ通信



令和８年１２・令和９年１月号　マリヤ保育園　地域子育て支援便り

ＴＥＬ：３６８８－６６４５　ＨＰ　http://wakamiya-fk.com/mariya/

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



吐く息が白くなり、冬の訪れを感じる頃となりました。寒い日には、おうちでゆっくり親子の時間を楽しむのもいいですね。年末年始は生活リズムが変わりやすい時期でもあります。無理なく、家族みんなで元気に新しい年を迎えられるといいですね。



１２月・１月の予定

１２月３日（木）　プレパパ・ママ

１２月２３日（水）　もちつき体験をしよう

１１：００～１１：４５予定

＊職員によるししまいが登場したり、かまどでもちごめを蒸すところを見たり、実際にもちつきする様子が見られますよ。ミニうすときねを使って、もちつき体験もします！

園庭で行いますので、暖かくしてきて下さいね。

１月１３日（水）　スライムで遊ぼう

１０：３０～１１：１５

１月２２日（金）　プレパパ・ママ

プレママ・パパは妊婦の方、生後４か月までのお子さんの保護者の方対象の保育園見学・体験になります。時間は１０：３０～１１：１５です。

（要予約、各回２～３組、前日１３時まで）



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参りとあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。



お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。