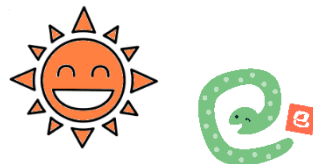


令和6年度

回覧



出雲サンサン保育園子育て支援事業



“サンサンへ行こう!!”

2025年1月

あけましておめでとうございます。

年が明けても全国的にインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が拡大しています。今年も元気に健康に過ごせますように、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心がけ、ウイルスに負けない体作りを心掛けましょう。また、感染症などを予防するために、手洗いうがいを習慣づけ1年を元気に過ごしましょう。



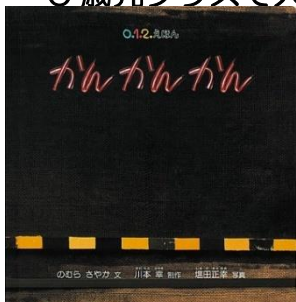
絵本がだいすきな0歳児クラスそらぐみです！

0歳児クラスそら組の子どもたちは、お部屋で絵本を読むのが大好き！絵本を読んで欲しくて、本棚の下に行き絵本を指さして読みたいと教えてくれる子どもたちです。

赤ちゃんは聴力がとても発達していますので、低月齢でも耳ではしっかり聴いています。保育園でも絵本の時間をとても大切にしています。ご家庭でも、大好きなお母さんやお父さんの声を聞くことで、絵本の時間が楽しいと思うようになりますし、お母さんお父さんへの愛着が生まれます。絵本の読み聞かせで、絵本の時間ってなんだか好きだなあ！という気持ちを0歳児の頃から持ってほしいと思っています。



0歳児クラスで人気の絵本を紹介します



ここは不思議な踏み切り。「かん かん かん」のリズミカルな音に導かれて、遮断機の向こうをいろいろな列車が通ります。食べもの列車、自動車の列車、それからそれから？子どもたちは「ブーブー」「ニャンニャン」場面に合わせて声を出したり、体を左右に揺らして電車になったり…子どもたちが「もう1回」と何度も繰り返し読んでほしい大人気の本です。



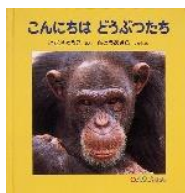
のむら さやか文
福音館書店



この絵本も人気です！



●でんしゃくるかな？
きくちちき 作 福音館書店
「くるかな？くるかな？」からの「きたー！」という、一緒に言いたくなる繰り返しが楽しい絵本です。



●こんにちはどうぶつたち
とだきょうこ 作 福音館書店
「こんにちは」挨拶しながらページを進めていくと、まるで動物たちも本当に挨拶を返してくれているような気分になる絵本です。



●のりたいな
みやまつともみ 作 福音館書店
町で見かける“はたらく車”がたくさん登場する絵本です。

1月サンサンへ行こう！

日時：1月15日(水) 9:45~10:45

とんどさんを行います！
しめ縄や熊手などの正月飾り・書初め・お守り・お札・おみくじなどをお持ちください。

※雨天でとんどさん中止の場合は、翌日16日(木)に行います。



ホームページも是非ご覧ください



来月は、2/13(木)の予定です。
☆参加希望の方は、保育園までご連絡ください。
☎ 0853-43-7033



令和6年度

回覧

出雲サンサン保育園子育て支援



1月 子育て相談の日

2025年1月

相談日

★第1・第3木曜日 9:15~15:00

★土曜日（事前に連絡してください）

＊上記以外でも気軽にお電話ください

★神西ふれあい子育てサロンの『すくすく相談日』には、
保育園の職員も出向く予定です。気軽に声をかけてください。

【連絡先】

出雲サンサン保育園

☎ 43-7033

fax 43-7833

新年のスタート。皆様にとって笑顔あふれる1年となりますようお祈り申し上げます。年末年始をご家族でゆったりと過ごされたことと思います。正月にはおせち料理やお雑煮など、お正月ならではの食べ物を食べられたと思います。昔から食べられてきた料理には様々な意味があり、年神様に1年の健康や幸せを願うものが多くあります。また、冬が旬の野菜には、栄養価の高い物や身体を温める効果を持つものが沢山あります。行事食や旬の野菜を食べて、1年元気に過ごしたいですね。今年もよろしくお願いたします。



冬が旬の野菜パワー



冬が旬の野菜は、寒さに負けないように糖をたくさん蓄えており、甘みが強いのが特徴です。
また、冬野菜は保存性に優れた根菜類が多く、体を温める効果があるものも多くあります。

根菜類（かぶ・大根・ごぼう・さつまいも・里芋等）

- ・ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。
- ・身体を温める効果がある。
- ・噛み応えがあるため咀嚼力がアップ。

かぶ：消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

大根：豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので、病気予防に最適です。

葉菜類（白菜・小松菜・ブロッコリ・ねぎ等）

- ・ウイルスへの抵抗力を高めるビタミンCが豊富。
- ・青菜はカルシウムも豊富に含まれています。

小松菜：カルシウムを多く含み、鉄分・葉酸・
ビタミンA・Cも豊富に含まれています。

ねぎ：辛み成分は身体を温めてくれる作用があり、
疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めてくれます。

子どもたちも大好き！大根飯レシピ

材料/一合分

- ・米（一合）
- ・ごま油（0.9g）
- ・大根（30g）
- ・だし昆布（6g）
- ・油揚げ（9g）
- ・塩（0.6g）
- ・しょうゆ（6g）
- ・酒（5.1g）



作り方

- ① 洗米し、いつもより少し少なめのお水とだし昆布を入れ、浸水しておく
- ② 大根は2cmくらいの細切り、油揚げも2cmくらいの千切りにする
- ③ ごま油で②を炒めて、焼き色が付くまで炒める
- ④ 調味料を入れて、コメのメモリまで水を足したら③を入れて炊く

かぶとほうれん草のじゃこ和えレシピ

材料/子ども一人分

- ・かぶ（20g）
- ・ほうれん草（03g）
- ・じゃこ（3g）
- ・しょうゆ（1g）
- ・みりん（1g）



作り方

- ① 株は食べやすい大きさに薄切りし、塩もみして水気を切る。
- ② ほうれん草を3~4cmに切り、茹でる。
- ③ ①と②とじゃこを合わせ、しょうゆとみりんで味付けする。

