



海津私立石山保育園  
子育て支援センター  
すくすく教室

新年あけましておめでとうございます。

2026年のスタートです。今年一年が皆さまにとって良い年で笑顔いっぱいの毎日になりますよう願っています。

寒さが一段と厳しい日が続き体調を崩しやすい時期です。健康管理に気を付けていきましょう。すくすく教室では、今年もたくさんの方々にご利用していただけるように楽しい遊びを計画していきます。本年もよろしくお願ひいたします。



・保育目標  
・体を動かして遊ぼう  
・今月の歌  
・ゆき  
・たこのうた  
・まめまき  
・たきび

## 1月の予定



| 月              | 火   | 水                            | 木                                       |
|----------------|---|------------------------------|---|
|                |   |                              | 8<br>お正月遊び                              |
| 12<br>19<br>26 | 13<br>避難訓練<br>ふわふわタオル<br>乗り物ごっこ<br>鬼のお面制作 | 14<br>楽器あそび<br>誕生会<br>ままごと遊び | 15<br>スマイルベイビー<br>ひっぱれひっつばれ<br>スマイルベイビー |
|                | 27<br>芸術の日                                | 28<br>積んでみよう                 |   |

・芸術の日  
観劇について  
・日時 1月27日(火)  
10時~  
・場所 石山保育園  
ゆめゆめホール  
・内容 「おむすび  
ころりん」 他

### 子育てアドバイス …食育編…

#### ＜みかんで風邪知らず！＞

秋から冬にかけて収穫しているみかんは、風邪予防に役立つ栄養素が豊富です。

1. 皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCが多く含まれています。
2. 気管支の筋肉を緩め、咳を鎮める効果があるシネフィリンが多く含まれています。特に白い綿状の甘皮や薄皮も一緒に食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。



#### ＜鍋料理は栄養満点＞

寒い冬は鍋料理が一番！

1. 肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋料理の魅力
2. 塩分の取りすぎが気になりますが、野菜を多く使えば、体に良い栄養成分をとれるメリット大
3. 鍋は家族団らんの象徴的な料理

鍋を囲んでの楽しいおしゃべりが、何よりの栄養ですね



#### ＜シール貼り遊びをしたよ＞

お母さんやお父さんにツリーなどの形を作ってもらってシール貼りをしたよ



#### 12月 楽しく遊んだよ



#### ＜サーキット遊びをしたよ＞

ジャングルジムを登ったり降りたりくぐったりしたよ！  
手と足にしっかり力を入れて遊んだよ！  
マットでは、一人でもピョンピョンできるようになったよ！



ハイハイが大好きですすくすく教室に来ると、どこにでもおでかけ！  
今日は、虹色マットの上をハイハイしたよ！

天気のいい日は、芝生広場で遊んだり、保育室では体操したりと楽しく過ごしています。未就園児のお子様同士誘い合って、是非お出かけください。心よりお待ちしています。 開園時間 9:00 ~ 15:00