



令和3年度アソカ学園 園だより1月号



1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦
2	3	4	5	6	7 3期スタート	8
9	10 成人の日	11	12 アソカ諸費用 1月分引落し	13 お誕生日会	14	15
16	17 避難訓練	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

2・3月の予定

- 2月 3日(木) 節分集会
- 2月10日(木) 2月お誕生日会
- 2月14日(月) アソカ諸費用2月分引落し
- 2月19日(土) 年長さよならコンサート
- 3月26日(土) 卒園式
- 3月31日(木) 終園式

*コロナの状況によっては変更することもあります。

園便り 1月号

銀世界



今年の干支は「寅」です。37年前に、阪神タイガースが日本一になりました。新年がちょうど寅年にあたり、小学3年生の私は年賀状に阪神の虎のマークを描いて年末を過ごしました。年賀状を投函する楽しさと、届いた時の嬉しさを覚えていますね。早起きして年賀状が届いてないか、郵便受けに何度も足を運んだのを思い出します。今時の小学生はどうでしょう、いつでも連絡がとれるという意味では機会が減っているかもしれませんね。

さて、年末年始はいかがお過ごしになりましたか。オミクロン株が気になりところですが、少し羽を伸ばせたのではないのでしょうか。私は元旦に六甲山頂に行って参りました。麓は晴れていたのですが、登るにつれ雲が広がり雪が降ってきました。山頂にもなると、一面雪景色、銀世界。しばらく景色に見惚れていると徐々に寒くなってきました。(気温は0℃) 暖をとり、重い腰を上げ、下山開始。下っていると、青年と目が合いました。挨拶を交わすと彼はフランス人でした。(ネックウォーマーやフェイスガードで外国の方とは分かりませんでした。) 彼は3年前に日本にやってきて、大阪に在住、関空国際空港に勤めているようです。もちろんフランス語は話せませんが、つたない英語とボディランゲージでコミュニケーションをとりました。彼は日本の自然が素晴らしいこと、そして日本人が親切で優しいと言ってくれました。寒さが和らぐほど、会話が弾み、いつの間にか山すそに到着しました。新しい出会いが嬉しかったですね。別れ際に連絡先をスマホでピッと交換しました。37年前なら、こううまくいかないですよ、いつでも連絡がとれる便利な世の中になりました。

今日から3期が始まりました。年長さんにとってはアソカで過ごす最後の3ヶ月です。アソカでよかったと思ってもらえるようにアソカ職員一丸で迎えたいと思います。最後になりましたが、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

民谷

年長だより



まなちゃん

あけましておめでとうございます!!

長いお休みは何をしていましたか?? おもちは何個食べましたか?? 寝正月でしたか??

聞きたいことがたくさんあります! まなちゃんは香川県にうどんを食べに行ったり、水族館に行ったり、友だちとスイッチのモモ鉄をしたり充実した日々を過ごしました!

くっしーは自転車に乗ってサイクリング!! 川治いを走ったり山に登ったり雪をみたり

大体100kmは走ったみたいですよ! みほちゃんはおせちにお雑煮を食べたのんびり過ごし

初詣のおみくじで大吉をひいたみたいです!

なごーい休みも終わり、年長さんにとって大事なヵ月がやってきました。

もうあ、という間に1年生になります。嬉しい悲しい気持ちでいっぱいですが残りの日々

金で楽しみ、アリカで良かった! たのしかった! まだアリカに居たかったー! と思えるくらいの

思い出をたくさんつくっていきましょう!!

今年もよろしくおねがいします!!



にじ・ほしだより

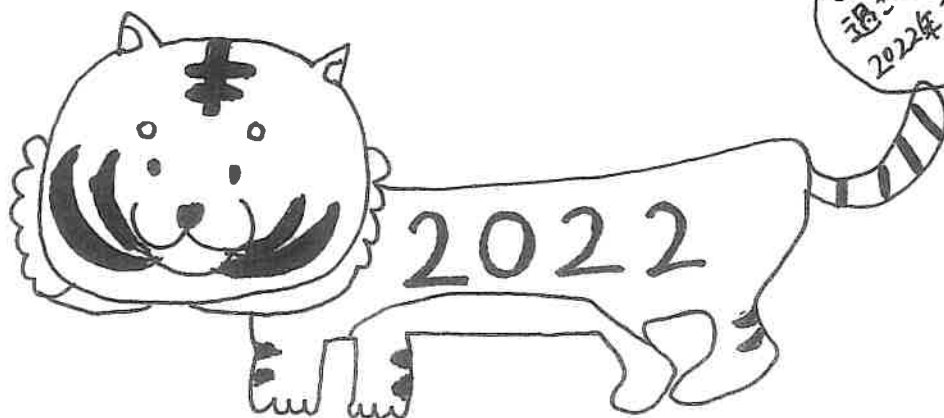
ほしくみ りなちゃん

新年、あけまして、おめでとうございます!!

まだまだ、寒くなっていますか? にじ・ほしはげんきい、はおい

走って! 笑って! 過ごしていきたいと思います!!

今年も、よろしくおねがいします。



お正月は楽しく
過ごせたかな?
2022年スタート!!!





あけまして おめでとうございます。
今年も、どうぞよろしく お願い申し上げます。

冬休みも、楽しく過ごされたことと思います。今日からの学期がスタートしました！ 1月は、『お店屋さんごっこ』、『あやとり』、『ほらずめくり(カードゲーム)』、『十字鬼ごっこ』、『長ねわとび』、『ベッタン』など、いろんな遊びにチャレンジしていこうと思っています。
ももたろう組さんの子ども達 & きんたろう組さんの子ども達、
1月もアツカで、いっぱい遊ぼうね!! ファイトオー!



いちご・みかん だより

あけましておめでとうございます!
いちご・みかんで、過ごすのも、残り3ヵ月となりました。今年には『リレーあそび』をやりたいと思います。ごお友達とバトンを受け渡したり、協力していく中で、ルールを理解して皆が楽しめたらなあ♡♡と思います♡
2022年も、楽しい思い出がいっぱいあふれますように
今年もどうぞ宜しく お願いいたします☺



りんごNews♡ えまちゃん

新しい年が始まりました♡

今年も一年、どうか、よろしくお願ひ致します!!

ガオー!!

ちなみに、今年の干支である「寅」

私、98年生まれで年女です♡

今年は、色々なことにチャレンジして、

沢山、保育を楽しみたいと思っています。

残り3ヶ月、笑ガオー(笑顔)いっぱいとなりますように♡



Happy New Year

2022 NEN

キラキラ光置く
一年にしよう♡



2022年になりましたね♡ 年始は、ゆくり

過ごせばか?おじいちゃん、おはあちせんに会いに行ったり素敵

な、お正月を過ごせていたら、とても嬉しいです。

子ども達と、お話しに花を咲かせたいなと思っています。

今の学年も残り3ヶ月になりました。どんな姿が見られるのか今から

ワクワク♡ いっぱいです!! 今年も元気いっぱい健康第一で、

たーくさん笑って、たーくさん遊んで♡ Happy♡な年にしましょうね♪

本年もどうぞ、よろしくお原真ひ致します!! NAME ▶ えまちゃん



Table with 5 columns: 日にち (Date), 献立 (Menu), 食材 (Ingredients), 朝のおやつ (Morning Snack), 3時のおやつ (3 PM Snack). Rows include dates from 7th to 31st with various dishes like ミニチキン, ハンバーグ, and サラダ.

※朝のおやつは1才の提供です。
※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。



新年あけましておめでとうございます。
今年も、よろしくお願ひいたします。

年末やお正月で美味しいものを、たくさん食べてちょっとだけ太ったかな！?と思う方も多いかと思ひます。
実際に私も・・・なんて（笑）
なので今回は、子どもさんの太ったかも・・・で『太ってる?』についてお話ししようと思ひます。

子どもの体型が、ぽっちゃりしてて心配になったら、体重を量ってみましょう。
母子手帳に載っている幼児身体発育曲線の上限を大きく外れていなければ、肥満とはいへません。
しかし、体型よりも注目すべきことは、食生活です。
脂っこい食事や甘いおやつと摂りすぎれば、将来的に肥満や生活習慣病になってしまうおそれは十分にあります。
太っているか否かにかかわらず、糖質や脂質に偏った食生活は改める必要があります。
また、やわらかい料理ばかりでよく噛まず、早食いをしてしまう場合も、食べすぎや太る原因。
ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

【気をつけたい食事ポイント】

- 糖質・脂質を摂り過ぎない
揚げ物などの脂っこい食事や、お菓子、ジュースなど甘いものの摂り過ぎは体脂肪をためる原因になります。
●一汁二菜でバランスよく
ごはん・肉や魚の主菜、野菜の副菜、汁物を合わせた一汁二菜の献立は、栄養バランスが良く肥満予防に最適です。
●市販のおやつは控えめに
市販のお菓子は糖質と脂質が多いので控えめに。栄養価が高く太りにくい、おにぎりやふかし芋がおすすめ。
※食事やおやつのだらだら食べは、いつまでも満腹感が得られず、食べ過ぎにつながります。
時間を決めて食べる習慣をつけ、肥満を防ぎましょう。

