

# 2020年度

# ニコニコ桜だより 1月号

http://www.2525sakura.com/

幼保連携型認定こども園

ニコニコ桜保育園 南郷町 8-12

ニコニコ桜今津灯保育園 今津水波町 9-8



グツグツ

いいにおい



おさかな釣れるかな？

## ふゆ遊びをみつけよう

子どもは風の子という言葉がありますが、寒い季節も外であそぶことが大好きな子ども達。春はお花見、夏はセミとり、秋はドングリ拾いなどがありますが冬は…「？」寒さもあり、出歩くことも少なくなりませんか？

寒い時期ならではのおすすめの楽しみ方

☆息の白さ（寒い日なら見られるかもしれません）

☆気温の低い日に氷作り（カップなどを利用して、前日から次の日の楽しみに♪）

☆冬の虫探し（枝や落ち葉の下にヒソソリといるんです）

☆冬の花探し

（下ばかりではなく上を見上げてみましょう!!ピンクや黄色の花が見つかるかもしれません）

☆ベランダから夜空の星さがし（寒い日こそ夜空はキレイに見えますよ）

☆霜柱踏み（早朝の草を踏むとザクザク…と音が!!耳をすましてみてください）など

遠出などではなく身近で楽しめることは意外とたくさんあります。

子ども達と一緒に気分転換しに外の空気に触れてみませんか？

今までとは違った冬の過ごし方で、新たな発見・気づきがあるかもしれません。



## あそびの小箱

新年に楽しみたい遊びといえば、凧やコマのお正月遊びですね。今回は、お家でも簡単に楽しめるうずまき凧をご紹介します。

丸く切った画用紙をうずまき状に切ります。そして、円の中心に凧糸をテープで止めて完成！小さいお友だちには、凧糸をスズランテープで代用すると安全に楽しめます。

画用紙に絵を描いても楽しいですね♪

画用紙がお家にはない場合はスーパーのビニール袋の持ち手に凧糸を付けても楽しめますよ。うずまき凧を持って走ると、凧がくるくるくる〜と回ります。腕をしっかり上にあげて走るのがコツ！

ぜひチャレンジしてみてくださいね。



## 旬の食材・保育園では

小松菜の白和え



1月の旬の食材…あんこう・はまち・さわら・たら・ぶり・国産レモン・国産オレンジ・みかん・カリフラワー・ごぼう・小松菜・芽キャベツ・だいこん・れんこん・水菜・ブロッコリー・白菜などがあります。



たらのおろしポン酢

1月のメニューではれんこんのきんぴら・柿入り紅白なます・ぶりの甘酒西京焼き・たらのカリカリフライ・水菜と油揚げのサラダ・冬野菜ポトフなどがあります。

1月の旬の食材れんこんはビタミンC・カリウム・食物繊維が多く含まれています。れんこんのビタミンCはでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいといわれています。食物繊維も水溶性と不溶性どちらも含まれているためバランスよく摂取できます。12月には園の田んぼで獲れたお米でおにぎりクッキングをしたり、収穫したにんじんをおやつに食べたりしました。



おせち

## ちいさなおともだちへ



ゆきのひのゆうびんやさん

小出淡：作

小出保子：絵

福音館書店

うさぎの郵便屋さんは毎日とても大忙し！寒い雪の中手紙を届けに行き、風邪をひいてしまいました。

うさぎさんにかわって3匹のねずみさんたちが配達に出かけます。ところが外は大雪に！無事に届けることができるかな…？ねずみさんたちの大活躍がはじまりますよ

日常の中にも困っているお友だちを見ると「どうしたの？」「大丈夫？」「一緒にしようよ！」と優しく声をかけて手伝ってあげたり助け合ったりとほほえましい姿が見られます。

この絵本も「お互いに助け合って生きていくことが良いですよ」そんなメッセージを教えてくれる心あたたまるお話です。