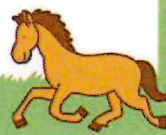




1月の園だより



社会福祉法人幸福社会
あゆみ保育園
TEL : 850-3043/FAX : 850-3255
<https://ayumihoikuen.okinawa/>
2026年1月発行

新年あけましておめでとうございます。

2026年の干支は「午（うま）」です。馬が草原を力強く駆け抜けるように、子どもたちにもこの一年、園庭を元気いっぱい走り回り、健やかに成長してほしいと願っております。

本年も感謝・感動の心を忘れずに職員一同頑張る所存です。どうぞよろしくお願いいたします。

2026年 元旦 あゆみ保育園 園長・職員一同

今月のねらい

- 保育者や友達と同じことをしたり真似したりして一緒にいる喜びを味わう
- 発表会に向け歌やダンスで表現する雰囲気を楽しむ。
- 発表会に向けて自分の役割が分かり、楽しみながら取り組む。
- 発表会への意欲を持ち伸び伸びと自分を表現する楽しさを感じる
- 伝承行事を知り、正月ならではの遊びを楽しむ。
- 自分達のやりたいこと、考えたことを友達と協力しながら挑戦する。

今月のうた



お正月

今月の予定

月	火	水	木	金	土
12/29	12/30	12/31	1	2	3
年末休暇	年末休暇	年末休暇	年始休暇	年始休暇	年始休暇
5	6	7	8	9	10
新年のついで 空手		体育 沖縄福祉専門学校 実習～22にまで	マラソン大会 (園児のみ)		
12	13	14	15	16	17
成人の日		体育	生活発表会 リハーサル		
19	20	21	22	23	24
空手	● 5歳児交流会	体育		生活発表会 リハーサル	生活発表会 園内研修
26	27	28	29	30	31
空手	弁当会 ムービーづくり	体育	避難訓練	誕生会	

お誕生日 おめでとう!

<2歳になります>

(4日)
(4日)
(4日)

<3歳になります>

(30日)

<4歳になります>

(5日)
(16日)
(1日)
(25日)
(25日)

<5歳になります>

(7日)
(17日)
(26日)

お知らせとお願い

- ・ 1月24日（土）9：30より生活発表会 午後⇒職員の園内研修（不適切保育について）になっています。
- ・ 2月1日（日）は、4、5歳児クラス園児希望者のみ参加の『空手大会』があります。
- ・ 2/14(土)新入園児説明・面談が入っていますので、家庭保育協力できるご家庭の方は、ご協力宜しくお願いします。
- ・ 髪の毛の長いお子さんは、髪を結んでください。（ヘアピン・シリコンゴム・飾りゴムはNGです。）※ヘアゴムはなくなりやすく記名もできないため、紛失しても責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・ 12月に意見箱に1件のご意見を頂きました。コドモンでもお知らせいたしました通り、職員全員で共有し保育にあたります。



1月のほけんだより



あゆみ保育園

2026年1月発行

新年あけましておめでとうございます。充実した年末年始のお休みを過ごされたことと思います。保育はじめに子どもたちの元気な声を聴くのが楽しみです。

今年も元気に過ごすために早寝・早起き・食事をしっかりとり、うがい手洗いを心がけて寒さに負けずに天気の良い日は、戸外で元気に遊びましょうね。

流行性嘔吐下痢症とは

この寒い時期、下痢を伴った風邪をひくことがあります。まず嘔吐が始まり、続いて下痢がおこり、体の水分が急激に減って脱水症を起こすこともあります。

この病気には水分補給が必要ですが糖分の多いジュースや、牛乳は下痢を悪化させます。

薄めたお茶やお湯などを飲ませましょう

12月の感染症

ウィルス性胃腸炎 1 名
手足口病 : 4 名
インフルエンザ感染症: 18 名
りんご病 3 名

家庭でできるインフルエンザ予防法

家庭でできる予防法を実践し

ウィルスに負けない体を作りましょう

うがいと手洗い

外出後は、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



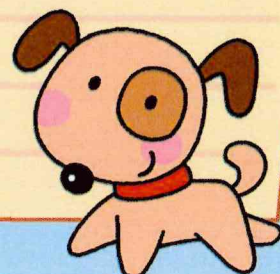
外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウィルスをまき散らさないことです。



家庭内の湿度 温度をチェック

室温16~18℃、湿度60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器を上手に使いましょう。



1月

給食だより

2026年 1月

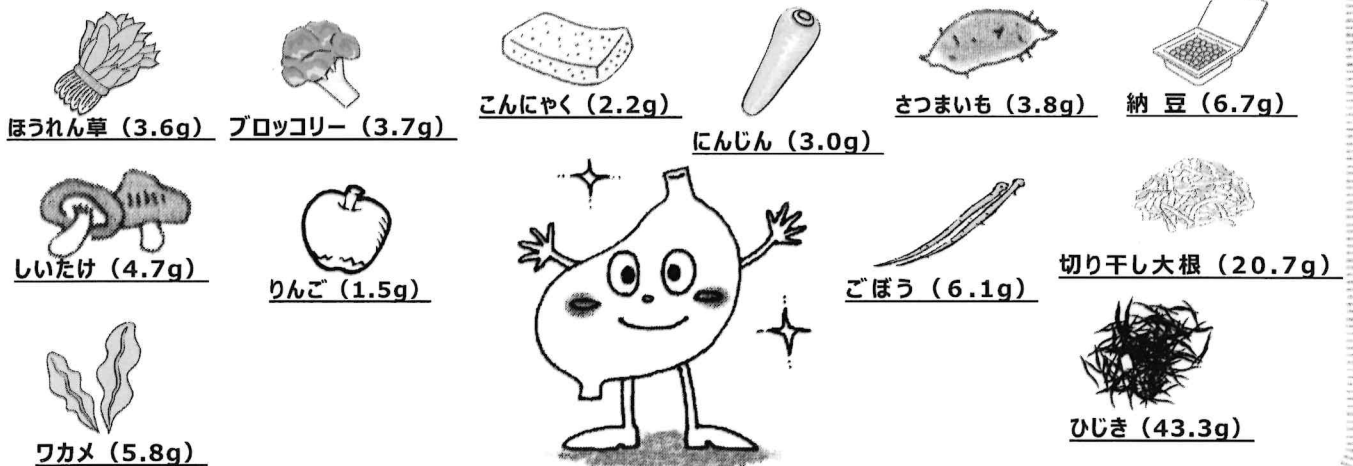
あけましておめでとうございます。新年が明けて、清々しい日々を過ごされていることと思います。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供をしていきたいと思っています。本年もよろしくお願いいたします。

食物繊維はおなかの中を元気にする

食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のこと。第6の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにしたり、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。

水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維は豆类やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれます。3～5歳の子どもの1日の摂取目標量は8g以上です。

食品 100g 中に含まれる食物繊維の量



子どもの食事Q&A

Q. 5歳の子どもが、太り気味で心配です。食生活をどのようにしていけばよいでしょうか。

A. 成長曲線を確認して、生活リズムの見直しを

成長曲線で身長と体重を当てはめて、肥満がどの程度なのか確認してみましょう。

不規則な生活習慣や食習慣が肥満につながる場合があります。運動不足にならないように生活リズムを見直すほか、甘い飲みものやおやつを食べ過ぎたりしないように気をつけましょう。

また、子どもは脳の満腹中枢が未発達のため、食べ過ぎてしまうこともあります。「おなかっぱいになったね」などと言葉で伝えることで、満腹という言葉の意味と感覚を知らせていきましょう。



2026年 令和 8年

1月

予定献立表

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ
5	月	カレーライス 切干大根サラダ ワカメスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 油 バター ごま ふ 黒糖	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン 切干大根 きゅうり わかめ りんご	保育乳 黒糖アガラサー
6	火	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ ごま さつまいも	はくさい たまねぎ にんじん えのき ほうれんそう きゅうり わかめ オレンジ	保育乳 大学芋
7	水	スープかけごはん 厚揚げの煮つけ ブロッコリーサラダ 果物	豚肉 豆腐 ペー コン きなこ 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ	こまつな かぼちゃ きゅうり マツ シュルूम コーン ブロッコリー パナナ	保育乳 揚げパン
8	木	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 油揚げ ツナ缶 牛乳	米 玄米 砂糖 マヨネーズ 油 片栗粉	パセリ だいこん にんじん にら ほうれんそう えのき りんご もずく	保育乳 もずくのヒラヤーチー
9	金	黒米ごはん さばのバーベキューソース 焼き きんぴらごぼう イナムドゥチ 果物	さば 豚肉 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま	ケチャップ ごぼう にんじん 糸こんにやく しいたけ ねぎ みかん	保育乳 人参ホットケーキ
10	土	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーみそマヨ和え えのきスープ 果物	豚肉 豆腐	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム缶 えのき ブロッコリー ねぎ パナナ	野菜ジュース ゆかりおにぎり
12	月	成人の日（休園）				
13	火	中華丼 ブロッコリーじゃこ和え 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 しらす 豆腐 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 パン	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ジャムサンド
14	水	沖縄そば ナムル さつま芋のバター煮 果物	豚肉 ちくわ しゃ け 豆乳	沖縄そば 砂糖 ごま さつまいも バター 米	ねぎ もやし こまつな にんじん 赤ピーマン パナナ	豆乳 鮭おにぎり
15	木	強化玄米ごはん さばのレモンソース 春雨炒め 大根ときのこのみそ汁 果物	さば 豚ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 三温糖 春雨 小麦粉 油 さつまいも	キャベツ にんじん もやし ピーマン だいこん えのき ねぎ りんご	豆乳 ふかし芋
16	金	強化玄米ごはん 鮭のコーンマヨ焼き クーペイリチー 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 豚肉 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ ホットケーキ MIX メープルシロップ	コーン缶 パセリ 昆布 乾しいたけ にんじん とうがん こまつな オレンジ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃホットケーキ
17	土	肉うどん からしな和え 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶	うどん 油 片栗粉 さつまいも バター 砂糖 米 ごま	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ からしな のり パナナ	野菜ジュース おかかおにぎり
19	月	あわごはん 大根と豚肉のみそ煮 納豆和え わかめスープ 果物	豚肉 納豆 ふ 牛 乳	米 あわ 油 チョコクリーム パン	だいこん にんじん ブロッコリー こんにやく こまつな ねぎ わかめ オレンジ	保育乳 チョコクリームサンド
20	火	雑穀ごはん きびなごのカレー揚げ ひじきの煮物 白菜の豚汁 果物	きびなご ちくわ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 雑穀 片栗粉 油 砂 糖 小麦粉 ホットケーキ MIX あんこ	ひじき にんじん にらこんにやく たまねぎ はくさい ねぎ パナナ	保育乳 小倉ホットケーキ
21	水	強化あわごはん 厚揚げの煮付け 糸こんにやく野菜炒め 大根のみそ汁 果物	生揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 あわ 油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく ピーマン だいこん ねぎ わかめ オレンジ	保育乳 ハッシュポテト
22	木	ハヤシライス ひじきのマヨネーズサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 牛乳 ふ き なこ	米 じゃがいも 油 バター マヨネーズ ふ パン	にんじん たまねぎ セロリいんげん マッシュルーム缶 ひじき きゅうり コーン缶 チンゲンサイ パナナ	保育乳 きなこクリームサンド
23	金	強化あわごはん ささみカツ 人参 シシリ じゃが芋みそ汁 果物	ささみ 豆腐 油揚げ きなこ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 いもくず 黒砂糖 砂糖 バター	ケチャップ にら じゃがいも わか め ねぎ にんじん はくさい たまねぎ りんご	保育乳 くずもち
24	土	生活発表会				
26	月	肉みそ丼 白菜おかか和え 春雨スープ 果物	豚ひき 脱脂粉乳 牛乳	米 油 砂糖 春雨	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン はくさい えのき わかめ オレンジ	保育乳 ミルクトースト
27	火	お弁当会（お弁当たのしみだね！）				
28	水	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 中華風野菜炒め そうめん汁 果物	豚肉 牛乳	米 あわ そうめん 油 小麦粉 砂糖 バター	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ にんにく オレンジ	保育乳 ショートブレッド
29	木	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーおかか和え アーサ汁 果物	豚肉 チーズ 削り節 豆腐 豆乳	スパゲティ 油 砂 糖 米	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし 乾しいたけ みかん	豆乳 わかめおにぎり
30	金	（お誕生会）ふりかけご飯 キャベツバーグ ゆでブロッコリー パパイアごま和え 白菜スープ 果物	豚ひき肉 豆腐 ソフール元気 牛乳	米 押し麦 片栗粉 砂糖	キャベツ ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ パパイア	保育乳 お誕生会ケーキ
31	土	ガーリックチャーハン からしな和え じゃが芋みそ汁 果物	豚肉 豆腐 油揚 げ ツナ缶 ふ き なこ	米 砂糖 油 じゃ がいも バター	にんにく にんじん たまねぎ ピー マン からしな じゃがいも ねぎ わかめ パナナ	野菜ジュース ふのきなこラスク

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。