



令和7年
1/4発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

あけましておめでとうございます。旧年中は、感染予防や保育園の集団生活へのご理解、ご協力に感謝致します。
今年も子どもをまん中に園と家庭との連携により、安全で安心な保育ができますようご協力をお願い致します。

12月は、子ども達の健康チェックとして、後期の歯科・内科健診、デイキャンプ（ロゲイニング・火起こし体験）、クリスマス誕生会等が行われました。現在2月の生活発表会に向け、ぱんだ・きりん・いるか組で話し合い、内容を決めている所です。さて、この頃、登降園時間が遅くなっています。朝のスタートは子どもが気おくれしない為に午前9時までに登園、寒く暗くなり心寂しくなる降園時間も早めのご協力をお願いします。親子で過ごす時間が短くなっていると言われる現代、【子どもとこの時は今しかない時間】を心に止め、子育てを楽しみましょう。

どうぞ、令和7年も社会福祉法人 ペリー福祉会 ペリー保育園をよろしくお願い致します。



今月の目標 「伝承あそび」

むかしの遊びや風習を体験する。

今月の歌と体操

う た：ゆき・たこのうた

リズム：ぞうさんのあくび・おすもうさん

歴史散歩歩道整備工事（真珠道まだまみち）

真球道の工事が当園2階駐車場前から県道7号線への道路工事が間もなく終了に近づきました。真珠道とは琉球王朝時代に那覇港に外国船が近づくと首里の役人が馬を飛ばして監視に行った道だそうで、真玉橋もその一つで真珠道の橋であるから「真珠橋」が正式かも？

歴史が多く残る山下町、子ども達にしっかり説明して、地域の文化財を大切にしていきたいと思います。

工事責任者及び工事発注者：連絡先

工事責任者：(株)郷建設 眞榮城 090-6861-5817

那覇市役所：道路建築課 上原 098-951-3221

※工事の無事な完成を目指し、ご協力をお願いします。

1月の予定		
月曜日	スイミング（6日・20日・22日・27日）	
木曜日	体操教室（9日・16日・23日・30日）	
火曜日	リトミック（7日・14日・28日）	
4	土	保育初め
8	水	発育測定
10	金	避難訓練
13	月	成人の日
17	金	お誕生会
24	金	生活発表会リハーサル①
28	火	生活発表会リハーサル②
30	木	生活発表会リハーサル（お弁当会）
31	金	生活発表会準備の為、 <u>早めのお迎え</u> をお願いします。

令和6年度生活発表会(令和7年2月1日開催)

場所：県立博物館2階ホール

住所：那覇市おもろまち3-1-1

電話：098-941-8200

1月献立表

2025年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日	曜日	献立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)	
4	土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします					麦茶 お菓子	胚芽クラッカー
6	月	ハヤシライス、カットコーン、 ほうれん草のスープ、みかん缶	米、麩、バター、 グラニュー糖、押麦	牛乳、豚肉	みかん、たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、マッシュルーム、 コーン、グリーンピース、トマト	牛乳 ふのラスク	ビスコ	
7	火	ボロボロジュシー、 ふかし芋、シカムドゥチ、黄桃缶	さつま芋、米、 ホットケーキミックス、押麦	牛乳、豚肉、小豆、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節、みそ	もも、とうがん、にんじん、 こまつな、しいたけ	牛乳 小倉蒸しパン	源氏パイ	
8	水	みそラーメン、 鶏のから揚げ、バナナ	中華めん、米、 片栗粉、油	牛乳、鶏肉、豚肉、 みそ、さけ、 かまぼこ(卵不使用)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、コーン、にら	牛乳 鮭おにぎり	せんべい	
9	木	玄米ごはん、ヌンクー小、 納豆和え、ふのみそ汁、りんご	食パン、米、 玄米、麩、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 厚揚げ、みそ、 かまぼこ(卵不使用)、 かつお節	りんご、だいこん、ほうれん草、 にんじん、こまつな、ジャム、 しいたけ、わかめ、のり	牛乳 いちごザクザク	マリー	
10	金	雑穀ごはん、さばの竜田揚げ、 さんぴられんこん、 なめこのみそ汁、オレンジ	さつま芋、米、雑穀、 三温糖、片栗粉、 はちみつ、ごま	牛乳、さば、豆腐、 みそ、かつお節	オレンジ、れんこん、なめこ、にんじん	牛乳 スイートポテト	胚芽クラッカー	
11	土	カレーライス、 小松菜スープ、オレンジ	米、じゃが芋	鶏肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 こまつな、グリーンピース	麦茶 お菓子	ビスコ	
13	月	成人の日						
14	火	きびごはん、魚のタルタル焼き、 ブロックソーサー、 トマトスープ、オレンジ	米、ノイザマチーズ、 バター、きび、三温糖	牛乳、白身魚、鶏肉、 ウインナー(無添加)	オレンジ、ブロックソーサー、にんじん、 トマト、たまねぎ、コーン、 クランベリー	牛乳 マシュマロケーキ	リッツ	
15	水	麦ごはん、ふりかけ、 手羽元の煮付け、さつま芋が、 もずくのみそ汁、りんご	米、食パン、押麦、 さつま芋、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏肉、豆腐、 みそ、かつお節	りんご、もずく、コーン、きゅうり、 にんじん、ブルーン	牛乳 コーンマヨネーズ	野菜ビスケット	
16	木	玄米ごはん、マーボー豆腐、 しゅうまい、 わかめの中華スープ、みかん	米、玄米、油、ごま、 キャベツ、片栗粉、 三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、 鶏肉、みそ、油揚げ	みかん、たまねぎ、にんじん、 白ねぎ、だれのこと、えのきだけ、 ごぼう、にら、しいたけ、わかめ	牛乳 五目おにぎり	せんべい	
17	金	<誕生会に>黒米ごはん、 ミナダル、にんじんサラダ、 イナムドゥチ、グレープフルーツ	米、こんにゃく、 アリカト(卵不使用)、 ごま、黒米	豚肉、みそ、ツナ缶、 かまぼこ(卵なし)、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、にんじん、 えだまめ、栗ねぎ、 サニーレタス、しいたけ	りんごジュース 豆乳アリカト	源氏パイ	
18	土	わかめうどん、 ふかし芋、オレンジ	うどん、さつま芋	鶏肉、かつお節	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、わかめ	麦茶 お菓子	マリー	
20	月	麦ごはん、肉じゃが、 カップ納豆、 小松菜のみそ汁、りんご	米、じゃが芋、押麦、 ホットケーキミックス、バター、 しらたき、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 豆腐、みそ、かつお節	りんご、たまねぎ、こまつな、 にんじん、さやいんげん、しいたけ	牛乳 ココアスコーン	胚芽クラッカー	
21	火	玄米ごはん、タンドリーチキン、 カチュンバル、大根のスープ、 グレープフルーツ	米、食パン、玄米、 はちみつ、バター、 砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 ベーコン(卵不使用)	グレープフルーツ、トマト、 きゅうり、だいこん、たまねぎ、 コーン、レモン、シークワーサー	牛乳 はちみつ シークワーサー	野菜ビスケット	
22	水	肉野菜そば、 小魚とさつま芋の甘がらめ、 バナナ	沖縄そば、米、 さつま芋、三温糖、 油、片栗粉	牛乳、豚肉、小魚	バナナ、キャベツ、にんじん、 もやし、しいたけ、ひじき、きくらげ	牛乳 ジュースおにぎり	ビスコ	
23	木	きびごはん、魚の甘酢あんかけ、 カリカリきゅうり、 中華コーンスープ、オレンジ	豚まん(卵不使用)、 米、片栗粉、油、 きび、三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、 糸けすり	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、 コーン、パプリカ、にんじん、 りんご、しいたけ	牛乳 肉まん	リッツ	
24	金	もずく丼、チムシンジ、りんご	米、じゃが芋、押麦、 ホットケーキミックス、 オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚肉、 みそ、かつお節	りんご、もずく、にんじん、 たまねぎ、だいこん、バナナ、 ピーマン、コーン、にら	牛乳 バナナドーナツ	せんべい	
25	土	鮭おにぎり、たまごやき、 絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	米、油	卵、豆腐、みそ、 さけ、かつお節	オレンジ、わかめ	麦茶 お菓子	源氏パイ	
27	月	黒米ごはん、さばのごまみそ焼き、 ほうれん草のおひたし、 根菜汁、グレープフルーツ	米、里芋、ごま、 黒米、三温糖	牛乳、さば、みそ、 かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、 にんじん、だいこん、ごぼう、コーン	牛乳 コーンおかか おにぎり	マリー	
28	火	麦ごはん、冬野菜カレー、 ABCスープ、バナナ	米、さつま芋、 黒砂糖、押麦、 マカロニ、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、小豆、 ベーコン(卵不使用)	バナナ、にんじん、たまねぎ、 トマト、キャベツ、かぼちゃ、 だいこん、カリフラワー、グリーンピース	牛乳 ぜんざい	胚芽クラッカー	
29	水	雑穀ごはん、レバーの香味焼き、 磯マヨネーズ和え、 ゆし豆腐、みかん	米、食パン、雑穀、 ノンエッグマヨネーズ、 油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 ハム(卵不使用)、 かつお節、みそ、ツナ缶	みかん、こまつな、キャベツ、 にんじん、栗ねぎ、のり、あおのり	牛乳 ツナマヨトースト	リッツ	
30	木	お弁当会		♪お弁当楽しみだね♪		麦茶 ヨーグルト	せんべい	
31	金	ガバオライス、 プチプチスープ、オレンジ	米、押麦、 片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 パプリカ、しめじ、 ピーマン、にんじん、レモン	牛乳 ゆかりおにぎり	ビスコ	

☆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きます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

1月給食たより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんに七草がゆを食べるもの。

七草がゆに入れる春の七草とは「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すすな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいですよ。

< 鬼餅(ムーチー) >

鬼餅(ムーチー)は沖縄の伝統料理の一つで、旧暦の12月8日に、厄払いや健康を祈願する為に作られるお餅です。ムーチーは、サンニン(月桃)のカーサ(葉)に包んで蒸すので、「カーサムーチー」とも呼ばれています。また、子どもが生まれて初めてのムーチーを「初ムーチー」と言い、子どもの健康と長寿を祈り、親戚や隣近所に配る風習があります。

2025年1月7(火)がムーチーの日となっています。ぜひ、ご家庭で作ってみてくださいね★



お餅って何歳から食べられるの？

お餅の特性…粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらい。

日本小児科学会は、注意が必要な食品にあげています。お餅が食べられるようになるのは、年齢ではなく以下のことが守れるかで判断しましょう。あくまで目安ですので、子供の発達状況をしっかり確認しながら進めましょう。

- ①歯が生えそろっている(乳歯20本)
- ②よく噛んで飲み込むことができる
- ③親の話を理解して指示に従うことができる
- ④遊ばないで食べることができる



餅の食べ方に注意！

～ 子どもに与える時の注意点 ～

- 餅は、小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
- お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。
(ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。)
- 一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- 餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。(目を離さない)

～消費者庁より～



<ムーチー・黒糖>約5個分

- ・もち粉…100g
- ・グラニュー糖…25g
- ・黒砂糖…30g
- ・水…50～60cc

【作り方】

1. カーサ(月桃の葉っぱ)は、洗って水気をふき取っておく
2. 材料を合わせ、よくこねてください。
(耳たぶのやわらかさぐらい)

3. カーサに包み、紐で結ぶ。

4. 蒸し器に、3を入れ、弱火～中火で20分～30分蒸して完成です♪

※材料の「水」は一度に全部の量を入れず、こねながら少しずつ入れてください。
特に紅芋、かぼちゃは軟らかくなりやすいので、水分量は調整してくださいね。

<ムーチー・紅芋>約5個分

- ・もち粉…100g
- ・グラニュー糖…40g
- ・紅芋パウダー…20g
- ・水…55～65cc

<ムーチー・かぼちゃ>約5個分

- ・もち粉…100g
- ・グラニュー糖…40g
- ・かぼちゃパウダー…20g
- ・水…55～65cc





新年あけましておめでとうございます。本年も健康・発達についてや、楽しい話題などをご紹介します。本年も宜しくお願い致します。

さて、今年の冬は例年に比べて寒さが厳しくなると予想されています。外が寒いと外出も億劫になってしまいがちですが、年末年始は楽しいことが盛りだくさん。外気の冷たさにも触れながら季節を感じつつ、寒さに負けない体づくり、規則正しい生活習慣でこの冬を乗り越えていきましょう。

また、夏とは違う皮膚トラブルも多く見られます。健康的な肌の水分量は約 20~30%。皮膚表面にある「皮脂膜」が水分を逃がさないようにしてくれる大切なバリア機能の働きがあります。このバリア機能が低下していると、水分が逃げて乾燥や肌荒れなどのトラブルが増えてしまいます。冬もしっかりと水分補給を行い、保湿などで肌トラブルを防いでいきましょう。



後期健診結果

内科健診

アトピー性皮膚炎や皮膚炎等…2人 カゼ…2人
湿疹・皮膚炎…7人 以上の結果が出ました。

症状がある方は早めの治療と経過や治療完了などを園までお知らせください。今回は、皮膚トラブルが多く見られました。子どもの皮膚は繊細です。

年中、保湿を意識することでトラブルを軽減できますので、子どもに合うタイプを探してみましょう。



歯科健診

虫歯…9人(過去最多)

口腔内環境が不良(お口の汚れがひどい)子もいました。

今回は、一人当たりの虫歯所有数が多くみられました。特に前歯に虫歯が多く、一番食べ物や飲み物などが付着しやすい場所でもあるため、丁寧にしっかりと磨くことが大切です! 仕上げ磨きも丁寧に大人が行ってあげましょう。虫歯の治療や進行状況などは園へお伝えください。



尿検査

異常なしでした。

検尿は、腎炎の早期発見に役立ちます。検尿が始まったことで、尿量が増える、目の周りや足のむくみ、疲れやすい、食欲がない、息切れなどの症状が出る前の早期に病気が発見出来るようになり、腎炎の早期治療と改善が見られています。



予防接種を受けましょう

自分が病気にかかるのを防ぐ・重症化を防ぐだけでなく、人に感染させてしまい、まん延することを防ぎます。病気ごとに定められた期間に接種することが大切です。また、予防接種により、けいれんや嘔吐、頭痛などの副反応なども注意しながら 30 分程度は病院で様子をみましょう。

子どもには……

予防接種で防ごう

風しん

どんな症状?

37~38 度の発熱、赤い細かい発疹が全身に広がります。発熱や発疹は3~4日ほどで治まるのがほとんどです。



予防接種のタイミング

麻疹風しん混合(MR)ワクチンは、**1歳と5歳の2回接種**です。就学前の接種を忘れずに。

登園再開の目安

発しんが完全に消えていること

※登園には、意見書が必要です。

軽い病気

熱や発疹のほか、咳やのどの痛み、だるさが出ることがありますが、それほど重くなることはありません。しかし、正しい治療としっかりと安静にしていれば自然に治ります。

妊娠中の女性には……

おなかの子どもに影響する怖い病気

風しんが怖いのは、妊娠中の女性がかかると、眼や心臓、耳等に障害をもつ(先天性風しん症候群)子どもが出生することがあります。妊娠中には予防接種を受けられないため、周囲の人が予防接種を受けて風しんをうつさないようにしましょう。

子どもの皮膚を守るには

Point
1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

肌が乾燥していると刺激に弱くなります。子ども用や低刺激の入浴剤も市販されています。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

ゴシゴシ洗うと皮膚を守るバリアまで落としてしまいます。手で洗ってもOK!

寝る前はぬるめのお湯に

熱いお風呂は寝つきが悪くなってしまうので、38～40度くらいが良いでしょう。

Point
2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

全身だけでなく、皮膚がこすれ合って荒れやすい膝の裏や肘の内側も忘れずに。洋服の繊維やこすれ、汗によってかゆくなることもあるため、事前に保湿で予防しましょう。

Point
3

綿のパジャマを!

化繊より綿がおすすめ

化繊は乾きやすいですが、その分、水分を保つ働きが弱いいため、皮膚が乾燥しやすくなります。パジャマや布団カバーなども肌に優しい綿(コットン)がオススメです。

保湿剤、使い分けましょう!



年末年始診療状況について

※年末年始の各病院の診療状況について共有しますが、病院によって変更の可能性もある事、ご承知下さい。

病院名	診療状況	救急
沖縄赤十字病院	12月29日(日)～1月3日(金)休診	新聞掲載
沖縄協同病院	12月27日(金)通常診療(初診外来は11時までの受付) 12月28日(土)～1月5日(日)休診	24時間対応
小禄病院	12月30日(月)～1月3日(金)休診	かかりつけ患者のみ
南部医療センター・こども医療センター	12月29日(火)～1月3日(金)休診	24時間対応(重症優先)
友愛医療センター	12月28日(土)午前診療まで 12月29日(日)～1月3日(金)休診	24時間対応
那覇市立病院	12月28日(土)～1月5日(日)休診 ※小児科HP参照	24時間対応
大浜第一病院	12月29日(日)休診 12月30日(月)通常通り 1月1日(水)～1月3日(金)休診	24時間対応
豊見城中央病院	12月28日(土)通常通り 12月30日(月)～1月3日(金)休診	ホームページ掲載

年末年始、休日・夜間の急な症状にどのように対処したらよいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、医師・看護師に電話で相談できるものです。年末年始は救急が混み合い、十分に診察を受けられない場合があります。一度電話相談をしてみてもいいでしょうか?(こども医療でんわ相談)

