



1月の園だより

今月のねらい お正月の遊びや冬の生活に興味を持ち楽しむ

2026年（令和8年）の干支は丙午（ひのえうま）。十干のひとつ『丙』と十二支のひとつ『午』は、どちらも火の性質で明るさや発展を表します。昔の迷信で「丙午の女性は気が強く、夫の寿命を縮める」という俗説によって出生率が下がったこともあったようですが、本来は情熱的で行動力のある明るい年。馬のように前を向いて颯爽と駆けていきましょう！

日	曜日	行事と保育	日	曜日	行事と保育
1	木		16	金	第42回右京区保育園・認定こども園絵画展 【イオンモール京都五条】（～1/19）
2	金		17	土	土曜日保育（16時まで）
3	土		18	日	
4	日		19	月	体操教室（ゆき・ほし・きりん）
5	月	保育はじめ 体操教室（ゆき・ほし・きりん）	20	火	雪あそび【大森リゾートキャンプ場】（ゆき・ほし）
6	火	おもちつき	21	水	
7	水	🍷玉ねぎの皮むき（ひよこ）	22	木	🍷鮭と豆腐の和風グラタン（ほし）
8	木	サッカー練習会【京都市体育館】（ゆき） 🍷鮭と豆腐の和風グラタン（きりん）	23	金	右京区保育園サッカー大会 【京都市体育館】（ゆき）
9	金		24	土	土曜日保育
10	土	土曜日保育	25	日	
11	日		26	月	体操教室（ゆき・ほし・きりん）
12	月	成人の日	27	火	
13	火	🍷わかめともやしの味噌汁（ひばり）	28	水	1月生まれのお誕生日会
14	水		29	木	観劇【京都テルサ】（ゆき） 🍷大根とえのきと人参の味噌汁（りす）
15	木	🍷鰯のかば焼き（ゆき）	30	金	発表会総練習① 第57回保育園・認定こども園絵画展 【京都市京セラ美術館】（～2/1）
			31	土	土曜日保育

第42回右京区保育園・認定こども園絵画展

令和8年1月16日（金）～19日（月）イオンモール京都五条

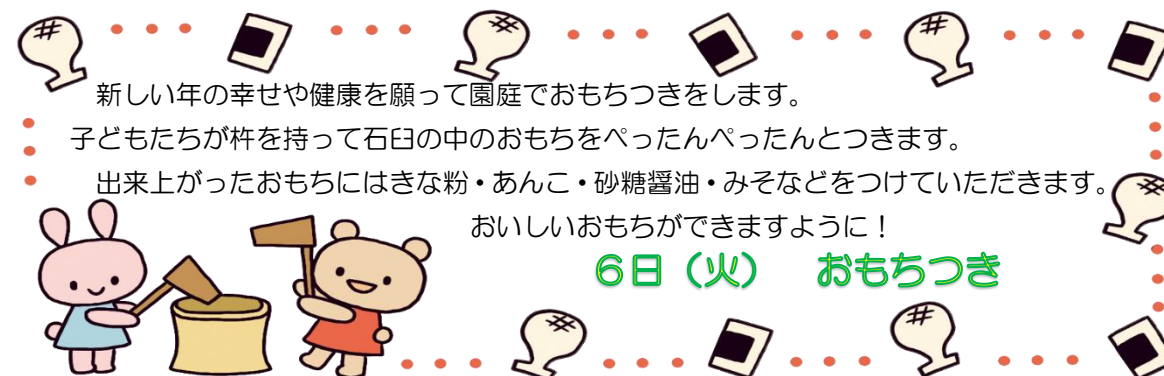
右京区の保育園に通う児たちが描いたとてもかわいい作品が展示されます。

清明保育園からも数名の作品を出展します。お買い物の折にでも、ぜひご家族でお立ち寄りください。

第57回 保育園・認定こども園絵画展

令和8年1月30日（金）～2月1日（日）京都市美術館別館

京都市保育園連盟主催の絵画展が開催されます。清明保育園からも7名の作品を出展します。いずれも出品者には個別でお知らせいたします。



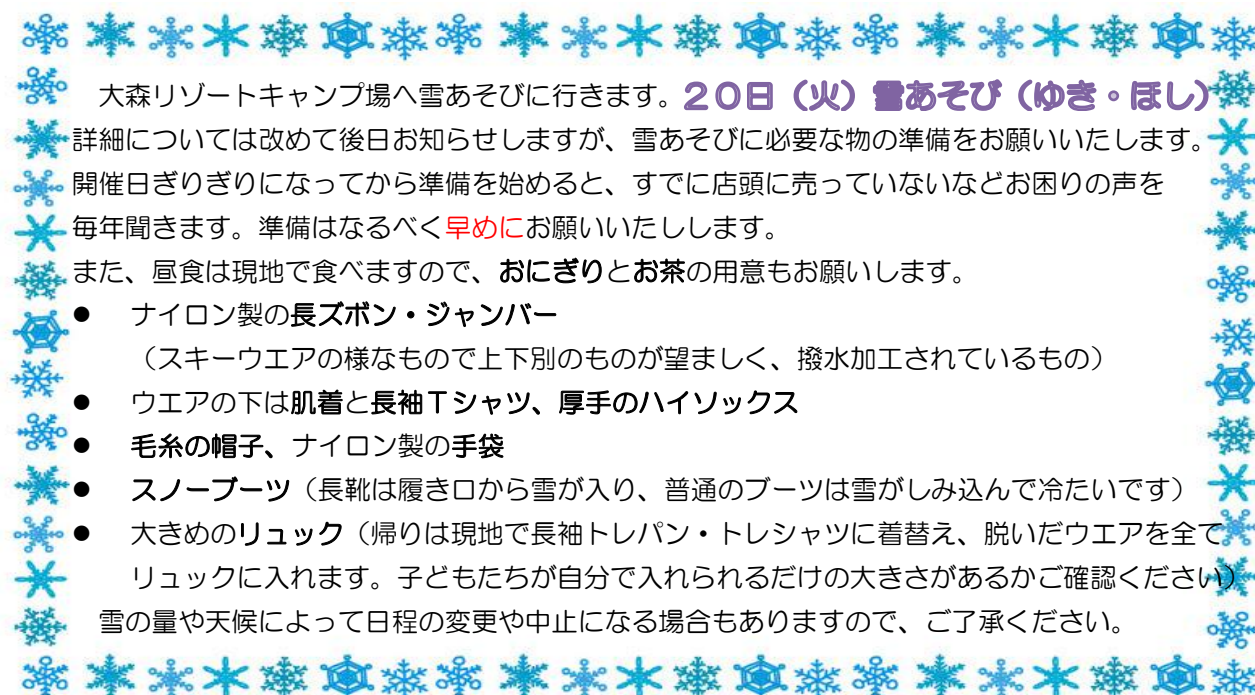
新しい年の幸せや健康を願って園庭でおもちつきをします。

子どもたちが杵を持って石臼の中のおもちをぺったんぺったんとつきます。

出来上がったおもちにはきな粉・あんこ・砂糖醤油・みそなどをつけていただきます。

おいしいおもちができますように！

6日（火）おもちつき



大森リゾートキャンプ場へ雪あそびに行きます。20日（火）雪あそび（ゆき・ほし）

詳細については改めて後日お知らせしますが、雪あそびに必要な物の準備をお願いいたします。

開催日ぎりぎりになってから準備を始めると、すでに店頭売っていないなどお困りの声を

毎年聞きます。準備はなるべく早めをお願いいたします。

また、昼食は現地で食べますので、おにぎりとお茶の用意をお願いします。

- ナイロン製の長ズボン・ジャンパー
（スキーウェアの様なもので上下別のものが望ましく、撥水加工されているもの）
 - ウエアの下は肌着と長袖Tシャツ、厚手のハイソックス
 - 毛糸の帽子、ナイロン製の手袋
 - スノーブーツ（長靴は履き口から雪が入り、普通のブーツは雪がしみ込んで冷たいです）
 - 大きめのリュック（帰りは現地で長袖トレパン・トレシャツに着替え、脱いだウエアを全てリュックに入れます。子どもたちが自分で入れられるだけの大きさがあるかご確認ください）
- 雪の量や天候によって日程の変更や中止になる場合もありますので、ご了承ください。

23日（金）右京区保育園児サッカー大会（ゆき）

『右京区保育園児サッカー大会』が京都市体育館で行われます。清明保育園からはゆき組の17名が参加します。

昼食は現地で食べますので、おにぎりとお茶の用意をお願いします。詳細については後日お知らせします。

年明け8日（木）にはもう一度うたの里保育園と合同で練習試合を行う予定です。こちらは給食までに園に戻りますので、昼食の準備は不要です。

29日（木）観劇

ゆき組は京都テルサに劇団飛行船のマスクプレイミュージカル（ぬいぐるみ人形劇）を観に行きます。迫力のある人形劇で、毎年子どもたちはワクワクドキドキ楽しんでいます。今年の演目は『長靴をはいた猫』です。お楽しみに！



睡眠のリズム整ってますか？

子どもの脳はまだ未熟で乳幼児期の今は、とっても大事な基礎の部分を作る時期。脳にとっては5歳でも11時間の睡眠が必要なようです。眠ることは心身を成長させ、健康を保つうえで重要な役割をもっています。ところが睡眠不足になると成長ホルモンやセロトニンの分泌が不足したり、疲労がとれなかったりして、役割が果たせなくなります。その影響は、さまざまなかたちで心身に現れます。落ち着きがない・忘れ物やミスが多い・集団行動ができないなど小学生になってからも困ることが出てきます。お休みが続くこの機会に一度生活リズムの見直しをしてみませんか？

＊小児科医・発達脳科学者である成田奈緒子先生の『子どもが「発達障害」と疑われた時に読む本』より一部お借りしました。ご興味のある方はご覧になってください。