

# 1月園だより

認定こども園 清涼 保育園

新春のお慶び申し上げます。新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔溢れる年になりますようお祈り申し上げます。今年度も残りわずかですが、一日一日を元気に過ごしていきたいと思ひます。

## 今月の予定

- 10日 鏡開き
- 15日 身体測定
- 17日 焼き芋会
- 20日 生活安全指導
- 21日 避難訓練
- 25日 クラス懇談会

## 今月のねらい

### もみじ組

- ◇ 十分に体を動かして冬ならではの遊びを楽しむ。
- ◇ 遊び方やルールをお友達と話し合いながら決めて、守って遊ぶ。
- ◇ 発表会に向けてお友達と協力して制作したり踊ったりし達成感を味わう。



### 桜組

- ◇ 友達や保育士と一緒に正月遊びを楽しむ。
- ◇ 園の生活リズムを取り戻す。
- ◇ 年末年始の出来事を振り返り、友達や保育士と共有し言葉のやり取りを楽しむ。

## 2月の予定

- 1日 生活発表会
- 3日 節分会

### 桃組

- ◇ 生活リズムを整え、寒い冬を健康的に過ごす。
- ◇ 友達や保育士と簡単な言葉のやり取りを楽しむ。
- ◇ 冬の自然や寒さを体感しながら元気に遊ぶ。

## 12月の子どもたち

冷たい風の中を元気に走り回る子どもたち 12月も思い出が沢山！  
サンタさんに会えたクリスマス会力を合わせ、元気な掛け声の中でつき上げたお餅で作った鏡餅。

まだまだ感染症に気を付けなければいけません。

早寝早起き朝ごはん  
細菌に負けない生活を送りましょう



## 七草がゆ

「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな(株)すずしろ(大根)」  
それぞれ畑の周りでみられる野草、畑で栽培される野菜。七草は雪が残るような時期でもいち早く芽吹くことから冬の間のビタミン補給としてピッタリだったのでしょ





# 給食だより



認定こども園  
清涼保育園

2024年度1月号



気温が低く空気が乾燥するこの時期は風邪やインフルエンザをはじめ感染性胃腸炎など様々な病気が流行しやすくなります。

バランスの良い食事に心掛けウイルスに対する抵抗力を高めましょう。十分な睡眠も大切な予防方法のひとつです。

## 〈材料〉 大人2人・子ども2人

- 白菜 200g
- 人参 25g
- りんご 25g
- 柚子の皮 少々
- 柚子果汁 小さじ1/2
- りんご酢 小さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々

## 白菜と柚子のサラダ

爽やかな柚子の香りが  
特徴のサラダです

### 〈作り方〉

1. 白菜と人参は2~3cm長さの千切りにし、さっと茹でて水気を絞っておく。
2. りんごはよく洗い、皮ごと千切りにして塩水につけておく。
3. 柚子の皮は黄色い部分だけをうすく剥き細く千切りにしておく。
4. 柚子果汁と調味料を合わせ全ての食材を和えたらできあがり!!

## 今月の献立 pick up ☆

### お正月料理



みなさんはお正月にどんな料理を楽しみましたか。

園の1月献立にはお正月料理がたくさん登場します。おせち料理の黒豆、田作り、鱈の西京焼き、煮しめ、紅白なます、松風焼き、雑煮、七草粥です。

これらには一年を健康に幸福に過ごせるよう、ひとつひとつに様々な意味合いが込められています。

それぞれのお正月料理にどんな願いや意味が込められているのか、子どもと調べたり話をしたりして、日本の伝統文化を大切にしていきたいですね。



## お願い

アレルギーの心配があるため、以下の食材については園で初めて口にするという事がないよう、なるべく献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。

林檎・桃・バナナ・メロン・  
オレンジ・鮭・鯖・胡麻・筍



## 関東煮(おでん)

冬の定番料理のおでんですが、地域によって出し汁や具材も違い、それぞれ

『家庭の味』があるのが面白いですね。おすすめの具は【おでん大根】という品種の大根です。火の通りがとても早く、煮崩れもしにくく、短時間でも出し汁がしっかりとしみこみます。まさにおでんのためにつくられた品種です。ぜひ試してみてください。

## ぜんざい

鏡開きに合わせておやつに提供しています。ほっこり心も身体も温まるぜんざいは、冬にぴったりのおやつです。お餅や白玉団子を入れることが多いですが、麩や玄米おこし、せんべいなどを入れるのもおすすめです。

## 今月の目標



行事食について  
調べてみよう!!



# 2024 年度



# 1 月給食献立表



日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
4	土	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	クラッカーサンド 牛乳	塩ざけ 凍り豆腐 豆味噌 普通牛乳	精白米 いりごま ごま油 スナッククラッカー	塩昆布・青のり 切干大根 カット若布・コーン缶詰粒 苺ジャム
6 ・ 20	月	関東煮 春菊のじゃこサラダ	干し柿蒸しパン 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し 鶏卵 普通牛乳	精白米 調合油 薄力粉 三温糖	大根・ま昆布 春菊 人参・キャベツ 干し柿
7 ・ 21	火	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	7日 七草粥 牛乳 21日 牛乳 マカロニきな粉	鯖 淡色辛味噌 きな粉 普通牛乳	精白米 三温糖 里芋水煮 マカロニ	蓮根・人参・牛蒡 たけのこ水煮缶詰 乾椎茸・さやえんどう 七草粥セット・ゆかり
8 ・ 24	水・ 金	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	豚肉 大豆水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋 三温糖 お煎餅	人参・玉葱 ぶなしめじ・青ピーマン トマト大豆缶詰 トマトケチャップ・蜜柑
9 ・ 22	木・ 水	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 油揚げ 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 調合油	キャベツ・人参 小松菜・緑豆もやし 蜜柑缶詰・白桃缶・パイナップル
10 ・ 23	金・ 木	ごはん 雑煮風 白菜と柚子のサラダ	10日 ぜんざい 牛乳 23日 牛乳 ポテサラサンド	鶏肉・木綿豆腐 小豆 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・食パン 上新粉・絹ごし豆腐 じゃが芋・マヨネーズ	大根・人参 生椎茸・小松菜 白菜・林檎 柚子・柚子果汁
11 ・ 25	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	豚肉 煮干し 普通牛乳	中華麺 片栗粉・食パン 三温糖 コーンスターチ	人参・緑豆もやし 青梗菜・乾椎茸 たけのこ水煮缶詰 バナナ
14 ・ 27	火・ 月	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきと大豆の炒め煮	14日 牛乳 黒豆・田作り・お煎餅 27日 牛乳 スナックパン	鯖・大豆水煮缶詰 薩摩揚げ 大豆・煮干し 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 お煎餅・いりごま スナックパン	乾ひじき 牛蒡・人参 さやいんげん 乾椎茸
15 ・ 29	水	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	きな粉トースト 牛乳	木綿豆腐 豚肉 きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・ごま油 薩摩芋・いりごま 食パン	キャベツ・人参 乾椎茸 乾ひじき ブロッコリー
16 ・ 31	木・ 金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	クッキー 蜜柑 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 クッキー	玉葱・人参 キャベツ ブロッコリー 蜜柑
17 ・ 30	金・ 木	大豆の肉味噌丼 紅白なます	17日 焼き芋 牛乳 30日 牛乳 みたらし五平餅	豚挽肉 大豆水煮缶詰 豆味噌 普通牛乳	精白米 三温糖 薩摩芋 片栗粉	乾椎茸 玉葱・人参 キャベツ 大根
18	土	チキンライス 白菜のスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米 調合油 じゃが芋 食パン	玉葱・人参・青ピーマン トマトケチャップ 白菜・ぶなしめじ コーン缶詰粒・苺ジャム
28	火	ごはん 松風焼き のっぺい汁	カステラケーキ 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 鶏肉・豆味噌・油揚げ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・いりごま 里芋水煮 カステラケーキ	玉葱・人参 牛蒡 蓮根・長葱 蜜柑缶詰

★園で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

