



今月のねらい

たんぽぽ組

- 生活リズムを整え、元気に過ごす。
- やりたい遊びや活動を思う存分楽しむ。

桃組

- 生活リズムを整え、寒い時期を元気に過ごせるようにする。
- 好きな遊びを通して保育士や友達との関わりを楽しむ。

菫組

- 自分の思いを伝えたり、友達の思いを知りながら関わりを深め、一緒に過ごす楽しさを感じる。
- 冬の寒さを感じながら戸外で元気に遊ぶ。

桜組

- 生活リズムを整え、活動の流れに見通しを持って、自ら進んで行動する。
- 物語の台詞を覚えて役になりきったり、楽器を合奏したりする事を楽しむ。

向日葵組

- 必要な生活習慣を身につけ、健康に過ごせるようにする。
- 冬の自然に興味を持ち、友達と一緒に楽しむ。

紫陽花組

- 冬の生活の仕方を身につけ、自発的に行おうとする。
- 正月遊びや冬の自然遊びに関心を持ち、友達と関わりながら伸び伸びと遊ぶ。

園からのお願い

☆駐車場の一部(出入口付近と坂の上付近)が、気温により凍結しやすくなります。特に出入口付近、坂の辺りは十分にお気をつけください。また、駐車場内ではお子様と必ず手を繋いでください。

新年明けましておめでとうございます。

今年度も残すところあと3ヵ月となりました。保護者の皆様のお力添えのおかげで無事新年を迎えられたこと、心より感謝いたします。少しずつ大きくなっていく子どもたちの姿を、1日1日大切に见守っていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1	水	元旦	16	木	避難訓練
2	木	冬季休暇	17	金	英語教室
3	金	冬季休暇	18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	体育教室
6	月	体育教室(菫組以上)	21	火	絵画教室
7	火	絵画教室	22	水	マンドリンコンサート
8	水		23	木	
9	木		24	金	英語教室
10	金	英語教室	25	土	
11	土		26	日	
12	日		27	月	体育教室(菫組以上)
13	月	成人の日	28	火	絵画教室
14	火	野菜収穫体験 (桜、向日葵組 予備日16日)	29	水	誕生会
15	水		30	木	
			31	金	英語教室、節分会

来月の予定

- 4日 陶芸体験(紫陽花組)
- 13、18日 発表会予行練習
- 20日 発表会ビデオ撮り
- 22日 生活発表会
- 26日 内科健診
- 27日 誕生会

今月の歌

♪雪
♪雪のペンキ屋さん





給食だより

植園清涼保育園
2024 年度 1 月号

あけましておめでとうございます。お正月はご家族で美味しい物を食べ、楽しい時間を過ごされましたか？2025 年も季節のレシピをご紹介しますので是非ご家庭でも参考にしてみてください。

『白菜と柚子のサラダ』のレシピ

<材料> 大人 2 人 分子ども 2 人分

白菜	200 g
林檎	30 g
人参	25 g
柚子(皮)	1 g
柚子(果汁)	1.5 g
りんご酢	小さじ 1 と 1/2
塩	少々
砂糖	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1/2

<作り方>

1. 白菜は 2~3 cm 長さの千切り、人参は千切りにし、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！



お正月料理

今月の献立 pick up★



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 月献立にはお正月の料理がたくさん登場します。お節料理の黒豆、田作り、鱈の西京焼き、煮しめ、紅白脛、松風焼き、雑煮に七草粥です。

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こめられています。

それぞれのお正月料理にどんな願いや意味がこめられているのか、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。

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。火の通りがとて早く、煮崩れもしにくく、短時間でも出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。

【今月の目標】

季節の料理の意味や文化を知り、日本の伝統を楽しもう！

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。



令和6年度 1月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
4	土	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	精白米 塩昆布 鮭フレーク 青のり 醤油 いりごま ごま油 高野豆腐 切干大根 若布 コーン缶詰 だし汁 赤味噌	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー いちごジャム 牛乳
6	月	ごはん 鯖の竜田焼き 切干大根とブロッコリーのサラダ	精白米 鯖 生姜 醤油 酒 片栗粉 スプレーオイル 切干大根 ブロッコリー ツナ 醤油 穀物酢 すりごま	さつまいもスナックパン 牛乳	さつまいもスナックパン 牛乳
7	火	ごはん 雑煮風 白菜と柚子のサラダ	精白米 鶏肉 木綿豆腐 大根 人参 椎茸 小松菜 だし汁 醤油 塩 白菜 林檎 人参 柚子 りんご酢 塩 三温糖 サラダ油	七草がゆ 牛乳	精白米 七草 塩 ゆかり 牛乳
8 ・ 23	水 ・ 木	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	精白米 鶏肉 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 キャベツ 人参 サラダ油 小松菜 りょくとうもやし 人参 油揚げ 醤油 穀物酢	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 牛乳
9 ・ 24	木 ・ 金	食パン ボークビーンズ ヨーグルト	食パン 豚肉 サラダ油 じゃが芋 人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン トマト缶詰 大豆水煮 トマトケチャップ 三温糖 ヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	ビスケット 蜜柑 牛乳
10 ・ 20	金 ・ 月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	精白米 厚揚げ 大根 竹輪 昆布 だし汁 醤油 塩 春菊 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	10日:ぜんざい 20日:マカロニ黄粉 牛乳	小豆 三温糖 塩 餅 麩 マカロニ きな粉 三温糖 塩 牛乳
11 ・ 25	土	チキンライス 白菜のスープ	精白米 鶏挽肉 サラダ油 玉葱 人参 青ピーマン トマトケチャップ 白菜 じゃが芋 人参 ぶなしめじ コーン缶 ブイヨン 塩	11日:ココアサンド 25日:ソフトせんべい 牛乳	食パン ココア 牛乳 三温糖 コーンスターチ ソフトせんべい 牛乳
14 ・ 30	火 ・ 木	ごはん 鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鯖 西京味噌 みりん 三温糖 ひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 サラダ油 大豆水煮 さつま揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
15	水	大豆の肉味噌丼 紅白臈	精白米 豚挽肉 大豆水煮 干し椎茸 玉葱 赤味噌 三温糖 みりん キャベツ 大根 人参 穀物酢 三温糖 塩	ポテサラサンド 牛乳	食パン じゃが芋 人参 ツナ缶 マヨネーズ 牛乳
16	木	ロールパンサンド ヨーグルト	ロールパン 豚挽肉 ウインナー キャベツ 玉葱 じゃが芋 人参 塩 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース ヨーグルト	みたらし五平餅 牛乳	もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉 牛乳
17	金	ごはん 豚汁 薩摩芋とひじきのサラダ	精白米 豚肉 木綿豆腐 人参 大根 しめじ だし汁 赤味噌 薩摩芋 人参 ひじき ブロッコリー 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	人参ケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 人参 牛乳
18	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	蒸し中華麺 豚肉 人参 りょくとうもやし 青梗菜 干し椎茸 筍 だし汁 鶏ガラだし 醤油 酒 片栗粉 ごま入り味付けいりこ バナナ	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
21	火	ごはん 鯖の竜田焼き 薩摩芋とひじきの旨煮	精白米 鯖 生姜 醤油 酒 片栗粉 スプレーオイル 薩摩芋 人参 干し椎茸 油揚げ ひじき だし汁 醤油 みりん 三温糖	若布おにぎり 牛乳	精白米 若布 しらす干し 炒り胡麻 牛乳
22	水	ごはん 雑煮風 お節料理	精白米 鶏肉 木綿豆腐 大根 人参 椎茸 小松菜 だし汁 醤油 塩 里芋 蓮根 人参 牛蒡 干し椎茸 鞘豌豆 だし汁 醤油 三温糖 みりん 大根 穀物酢 塩 大豆水煮 かたくちいわし いりごま 薩摩芋	ぜんざい 牛乳	小豆 三温糖 塩 餅 麩 牛乳
27	月	ごはん 豚肉炒り豆腐 煮しめ	精白米 木綿豆腐 豚肉 サラダ油 キャベツ 人参 干し椎茸 醤油 みりん 里芋 蓮根 人参 牛蒡 筍 干し椎茸 だし汁 三温糖 醤油 みりん 鞘豌豆	干し柿とクリームチーズのケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 干し柿 クリームチーズ 牛乳
28	火	大豆の肉味噌丼 白菜と柚子のサラダ	精白米 豚挽肉 大豆水煮 干し椎茸 玉葱 赤味噌 みりん キャベツ 白菜 林檎 人参 柚子 りんご酢 塩 三温糖 サラダ油	ポテサラサンド 牛乳	食パン じゃが芋 人参 ツナ缶 マヨネーズ 牛乳
29	水	ごはん 松風焼き のっぺい汁	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉葱 片栗粉 赤味噌 酒 三温糖 いりごま 鶏むね 里芋 牛蒡 蓮根 人参 葱 油揚げ だし汁 醤油 塩 片栗粉	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム 抹茶 粉糖 甘納豆(小豆) 牛乳
31	金	鬼ごはん コンソメスープ	精白米 豚挽肉 玉葱 人参 青ピーマン 大豆水煮 カレー粉 ウスターソース 醤油 グリンピース缶 人参 とんがりコーン キャベツ 玉葱 コーン缶 ブイヨン 塩	恵方巻サンド 牛乳	食パン みかん缶詰 もも缶詰 ホイップクリーム 牛乳

※22日の給食では、お重にお節料理(黒豆・田作り・煮しめ・紅白なます・薩摩芋きんとん)をつめて提供する予定です。

※人参ケーキと豚汁は、14日に桜・向日葵組さんが収穫する大根と人参を使う予定です。



保健だより 1月

植園清涼保育園

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。年末年始は生活リズムが崩れがちです。早寝・早起きを心がけ、早めに生活リズムを整えましょう。今年も子どもたちが元気で楽しく保育園生活を送れるようサポートしていきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

インフルエンザが流行しています



今シーズンもインフルエンザが流行してきました。くしゃみや咳などの症状の他に、高熱と頭痛・関節痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。ただ、発熱後すぐにインフルエンザの検査をしても陰性とあることがあるため、一般的には発熱してから12時間～48時間以内が検査をするのに望ましいとされています。

(予防するには・・・)

- ・なるべく人混みを避ける
- ・部屋の湿度を50～60%に保つ
- ・こまめに換気を行う
- ・十分な睡眠、バランスの良い食事を心がける
- ・予防接種は13歳未満は必ず2回行う



乾燥から子どもの肌を守りましょう

冬になって肌荒れのひどいお子さまが増えています。乾燥した肌をそのまま放置していると常に痒みで集中力が低下したり、肌のバリア機能が低下し傷が治りにくくなったり、傷口から感染するリスクが高まったりします。痒みがひどいと睡眠も妨げてしまいます。毎日必ず保湿ケアをしましょう。

- ・朝・夕2回、保湿しましょう
- ・肌に触れるものは必ず綿100%のものにしましょう
- ・爪はこまめに切って皮膚を傷つけないようにしましょう
- ・よだれはできるだけ濡れた布で優しく拭きとりましょう

～効果のある軟膏と保湿剤の塗り方～

- ・洗ったすぐ後(うるおいが残っているうちに)手の平になじませてから優しく広げて塗る。肌を擦らないようにする。
- ・できるだけたっぷり塗る。少ないと十分な効果がありません。
- ・特にアレルギーがないのに、食事後に口周りが赤くなったり痒みが出る場合には、食前に皮膚をきれいに拭いてからワセリンを塗って保護してから食べるようにすると良いです。
- ・乾燥で皮膚がひび割れたりしている場合にはステロイドを2～3日使用し、症状が治まれば保湿剤に切り替えましょう。

