





植園清涼保育園

1	金	元旦 冬季休暇	
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木		
8	金	新年お楽しみ会	
9	土		
10	日		
11	月	成人の日	
12	火	安全生活指導	絵画教室
13	水	おじゃま虫キャラバン(来園)	
14	木		リズム遊び
15	金		英語教室
16	土		
17	日		
18	月		体操教室(董組、幼児クラス)
19	火		絵画教室
20	水	園内かるた大会(幼児クラス)	
21	木		リズム遊び
22	金		英語教室
23	土		
24	日		
25	月		体操教室(董組、幼児クラス)/リズム遊び
26	火		絵画教室
27	水	誕生会	
28	木	避難訓練	
29	金		英語教室
30	土		
31	日		

明けましておめでとうございます。

今年も子ども達の笑顔がいっぱいの一年となりますように。職員一同一丸となって頑張りたいと思います。本年もよろしくお願い致します。



◎制服の半ズボンの下に長ズボンを履くのは生活習慣、お控えください。スパッツ、タイツ、ハイソックスなど子ども達が暖かくて動きやすいものでお願い致します。

◎駐車場の一部が、気温により凍結しやすくなります。特に出入り口付近、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



◎1月13日(水)おじゃま虫キャラバンは名古屋市主催の出張講座として、衛生害虫駆除等を紙芝居やクイズ等で子ども達に分かりやすく教えてくださいます。また、昆虫の展示、標本の展示等、様々な虫を観察します。



♪雪

♪コンコンクシャンの歌



来月の予定



3日(水) 節分会

4日(木) 予行練習(幼児クラス)

17日(水) 予行練習(幼児クラス)

18日(木) 生活発表会
(名東文化小劇場)

24日(水) 誕生会

※状況により変更になる場合もあります。





令和2年度 植園清涼保育園


あけましておめでとうございます。年末年始は家族で美味しいものを食べてゆっくり過ごせましたか？おせちやお雑煮など、各地域・家庭ごとの味付けの料理がたくさん登場したことと思います。関西と関東はよく比較されますが、同じ日本なのになぜこんなに違うのだろう？と不思議に思うほど、食べ物や言葉、文化が違いますよね。そこで今月は『関西・関東の食文化の違い』をいくつかご紹介します。


こんなに違う！関西・関東の食文化


	西	東
だし	昆布だしが主流	鰹だしが主流
おせち (祝い肴三種)	たたき牛蒡 ・数の子・黒豆 ↳ 細く長い根が入り込むことから「家がしっかり根付いて安定する」、柔らかく煮た後に叩いて開くことから「開運」、古くから薬として重宝されていた為「無病息災」の意味が込められている。	ごまめ(田作り) ・数の子・黒豆 ↳ 鰯を田の肥料として使うとお米が大豊作だった為「豊作祈願」、鰯をしわができるまで煮込むことから、しわができるまで長生きできるという「長寿の願い」が込められている。
お雑煮	味噌ベースの汁に丸餅 ★西の丸餅は丸い形が「円満」を意味する縁起物として考えられたことが由来。東は人口が集中しており、一つずつ手でちぎって作る丸餅より一度にたくさん作れる角餅を採用したことが由来。	醤油ベースのすまし汁に角餅
ひなあられ	形は直径 1cm 程のまん丸。色は茶・ピンク・黄・白。エビやアオサを使っていると分かる、あられ感の強いもの。	形は縦に細長く、色は白・ピンク・緑・黄と淡い色付けで、あられの周りに砂糖がまぶされているもの。


日本は地域ごとの気候や風土に違いがあり、その土地ならではの海の幸・山の幸に恵まれています。各地域の季節や行事にちなんだ行事食や、地域の物を使って独自の料理法で作られ、食べ継がれてきた郷土料理や食文化を大切にしていきたいですね。

「食」のカレンダー

- ・7日/七草の日 

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(蕪)、スズシロ(大根)が春の七草です。「七草粥」を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。
- ・11日/鏡開き 

その年の年神様に供えた鏡餅を小さく割り、汁粉やぜんざい、雑煮などにして食べ無病息災を祈願します。
- ・17日/おむすびの日 

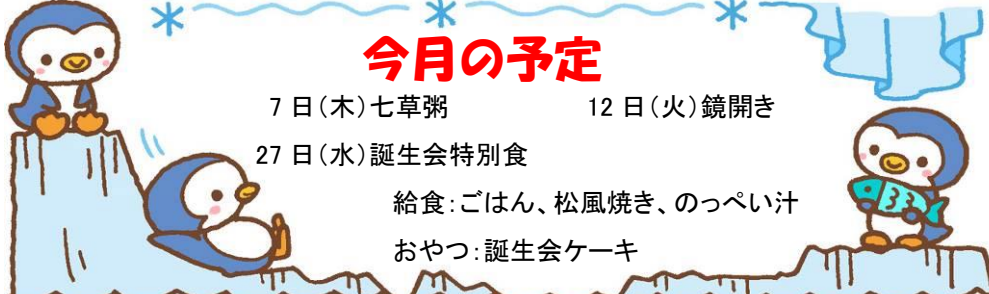
阪神淡路大震災の際に「おむすびの炊き出し」が人々の助けになった経緯から震災が発生した日が記念日となりました。
- ・30日/味噌の日 

愛知県は味噌文化が深く根付いている地域で、濃い褐色の赤味噌が主流です。三十という漢数字は「みそ」とも読めることにより付けられました。

今月の予定

7日(木)七草粥 12日(火)鏡開き
27日(水)誕生会特別食

給食:ごはん、松風焼き、のっぺい汁
おやつ:誕生会ケーキ



今月のレシピ

『関東煮(おでん)』

【材料】 大人2人・子ども2人分 【作り方】

- | | | |
|--------|---------|---|
| 大根 | 200g | 1. 大根は半月切り、厚揚げは三角形になるように1/4に切り、竹輪は長さ半分にした後、斜めに切る。 |
| 厚揚げ | 200g | 2. 昆布はだしをとった後、結び昆布にする。 |
| 竹輪 | 100g | 3. だし汁に調味料を加え、結び昆布・大根・厚揚げを入れ、味がしみるまでコトコト煮込む。 |
| 結び昆布 | 4~6個 | 4. 竹輪を加えたら、少し煮込んで出来上がり！ |
| 鰹&昆布だし | 適宜 | |
| 醤油 | 大さじ 1/2 | |
| 塩 | 1g | |

☆ 園では関東風の出汁ですが、みなさんのご家庭はどんなおでんが登場するのでしょうか？寒いこの時季、おでんを食べて心も体も温かくなってくださいね。



2020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:調子をととのえる
4	月	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ	クラッカー 牛乳	ぶたひき肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	スパゲティ・すりごま スナッククラッカー	トマトダイス缶詰・にんじん トマトケチャップ・コーン缶詰粒 グリーンピース・たまねぎ・みかん 切干だいこん・ブロッコリー
5 ・ 19	火	ごはん 鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 普通牛乳・さつま揚げ	精白米・三温糖 ロールパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
6 ・ 20	水	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	黄粉小豆蒸しパン 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・鶏卵 普通牛乳・きな粉	精白米・調合油 薄力粉・三温糖 甘納豆(あずき)	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
7	木	ごはん 冬野菜のそぼろ煮 里芋の和風サラダ	七草粥 牛乳	鶏ひき肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・ごま油	だいこん・はくさい・にんじん 干しいたけ・根深ねぎ ぶなしめじ・コーン缶詰粒 梅びしお・なずな・きょうな
8 ・ 22	金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
9 ・ 23	土	チキンライス 白菜のスープ	おこめリング 牛乳	鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん トマトケチャップ・はくさい にんじん・ぶなしめじ コーン缶詰粒・青ピーマン
12 ・ 26	火	ごはん 鯖の竜田焼き 煮しめ	ぜんざい 牛乳	さば・ぶたもも あずき・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・さといも 三温糖・さつまいも	れんこん・にんじん・ごぼう たけのこ水煮缶詰 干しいたけ・さやいんげん
13 ・ 28	水 ・ 木	ごはん 豚肉炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え	マカロニ黄粉 牛乳	木綿豆腐・ぶたもも かつお節・普通牛乳 きな粉	精白米・三温糖 マカロニ	キャベツ・にんじん ブロッコリー・りよくとうもやし 干しいたけ
14 ・ 25	木 ・ 月	麻婆丼 春雨サラダ	焼きうどん 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 削り節・ぶたもも 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・はるさめ うどん	たまねぎ・にんじん・きょうな 干しいたけ・にら・ひじき キャベツ
15 ・ 29	金	ロールパン ジャーマンポテト ヨーグルト	かりんとう 蜜柑 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃがいも かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・みかん
16 ・ 30	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・片栗粉 三温糖 ソフトせんべい	にんじん・りよくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・バナナ
18	月	ごはん 冬野菜のそぼろ煮 里芋の和風サラダ	じゃこごはんピザ 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・片栗粉 さといも・ごま油	だいこん・はくさい・生しいたけ にんじん・根深ねぎ・きょうな ぶなしめじ・コーン缶詰粒 焼きのり
21	木	鶏牛蒡丼 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏むね・普通牛乳	精白米・ごま油 さつまいも いりごま	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・ブロッコリー ひじき・みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
27	水	ごはん 松風焼き のっぺい汁	誕生会ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏むね・豆みそ ホイップクリーム 普通牛乳・油揚げ	精白米・三温糖 片栗粉・いりごま さといも・カステラ	たまねぎ・ごぼう・れんこん にんじん・根深ねぎ みかん缶詰





保健だより 1月

植園清涼保育園



明けましておめでとうございます。気温もどんどん下がり、やっと冬らしくなってきましたね。まだ新型コロナウイルス感染症の収束がみえず、今年も例年とは違う年になりそうですが、子どもたちが保育園で元気に楽しく過ごせるようにサポートしていきたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。



冬の衣服について



寒くなってきて、風邪をひいてしまわないかといついつい厚着をさせていませんか？子どもは大人よりも体温が高いため、大人よりも1枚少ないくらいがちょうどです。また、体温調節機能が発達するこの時期にいつも厚着をしていては、体温調節機能が育ちません。なるべく薄着で過ごす習慣をつけましょう。

(薄着のメリットは?)

- ①暑さ寒さを直接体感し、皮膚の適応能力が高くなる。
- ②外の刺激・細菌を防御する抵抗力が高まるので風邪をひきにくい。
- ③体を十分に動かして遊ぶことができる。

厚着では体を動かさづらく、思いきり体を動かして遊べません。



(薄着で過ごすコツは?)

・綿の素材の衣服を着る

綿は汗を吸い、体が冷えるのを防ぎます。また、綿の素材のものを重ね着することでより保温性が高くなります。近年は保温発熱素材の化学繊維でできた肌着や、裏起毛の洋服が多くみられますが、体温の高い子どもには暑くて不快に感じる場合があります。汗をかいても吸水性がないのでかえって体が冷えてしまうこともあります。またこれらの素材は静電気が発生するため、皮膚が乾燥してかゆみが出ます。お子さんの皮膚がかさかさして乾燥していたら衣服、とくに肌着が原因かもしれません。保育園は暖房をつけていますので、保温発熱素材の肌着や裏起毛の洋服では暑すぎるかもしれませんね。長時間寒い戸外へ出かけるときなどに活用しましょう。



・上着を上手に使い分けましょう

風を通しにくい素材や保温性の高い素材など、気温に合わせて上着を選びましょう。



薬を持参される場合には、必ず薬連絡票と薬を袋に入れて持参してください。処方箋がある場合には、薬連絡票には名前とクラス名のみ記入して、処方箋と一緒に持参してください。粉薬が入っている袋、塗り薬や目薬の容器にも必ず名前の記入をして、朝の受け入れの際に必ず保育士に手渡ししていただくようお願い致します。薬が継続して処方された場合には新しい処方箋を持参してください。事故防止の為、ご協力をお願い致します。