



園だより

東神の倉清涼保育園



1	金	元旦
2	土	冬期休暇
3	日	冬期休暇
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	かるた大会（幼児）
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	成人の日
12	火	安全生活指導週間 体育教室（檸檬・幼児）
13	水	英語教室
14	木	
15	金	絵画教室
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	体育教室（幼児）
20	水	英語教室
21	木	発表会舞台練習（幼児のみ・午前）
22	金	絵画教室
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	体育教室（檸檬・幼児）
27	水	英語教室
28	木	誕生会
29	金	絵画教室
30	土	
31	日	

あけまして

おめでとうございます。

今年もよろしくお願ひいたします。

新年を迎え、気持ちも新たに令和3年が始まりました。今年の冬休みは例年とは違い、どこに行くのも何をするにも感染防止に気を配りながら…といったところだったのではないのでしょうか。

日本の大切な行事である大晦日やお正月が子ども達にとって楽しい思い出の一つになっているとうれしく思います。

寒さに負けず、感染症予防も心掛け、元気に冬を過ごしましょう！

お願い

◎名古屋市にノロウイルス注意報が発令されています。3月31日までの期間は園での嘔吐・下痢の際、汚れた衣服等は洗わずにそのままビニール袋に入れた状態でお返しますのでご了承ください。

◎1月・2月は雪遊びを楽しめる機会があると思います。長靴と手袋があると子ども達も思いっきり楽しむことができますので、雪が降った日はできるだけご用意頂くようお願いいたします。

新型コロナウイルスに関するお願い

今後も新型コロナウイルス感染者数は増えていくことが予想されます。

お子さまやご家族の方がPCR検査を受けることになった場合や、濃厚接触者と判断された場合は速やかに保育園にご連絡をお願いいたします。

今月の歌

♪雪

♪ゆげの朝



来月の予定

2日（火） 節分会

3日（水） 生活発表会予行練習

4日（木） 生活発表会

25日（木） 誕生会



令和2年度 東神の倉 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。そこで今回は『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。

12月の食育活動

～クリスマスケーキ作り～




さくらんぼ・苺・檸檬・蜜柑・葡萄・林檎組のお友達とクリスマスケーキ作りを行いました。自分の好きなトッピングを使って、自分の好きなケーキを作りました。“どうやって飾りつけしようか？”を皆楽しそうに考えていました。



出来上がった後は、皆で食べました。「美味しい。」と言って完食しているお友達が多かったです。自分で作ったケーキは一段と美味しいですよ。



今月の予定

- 7日(木) 七草粥 
- 12日(火) 鏡開き
- 28日(木) 誕生会特別メニュー



今月のレシピ 「白菜のスープ」

〈材料(4人分)〉

- ・白菜 80g
- ・じゃがいも 60g
- ・人参 20g
- ・ぶなしめじ 16g
- ・スイートコーン 12g
- ・水 400g
- ・固形ブイヨン 1.2g
- ・塩 0.8g

〈作り方〉

- ① 白菜は短冊切り(1cm幅 2.5~3cm長さ)、じゃがいもはさいの目切り(1.3cm 大)、人参は銀杏切り(1cm厚)、ぶなしめじは 2cm 長さに切る。
- ② 鍋に①とスイートコーン、水を入れて煮込む。
- ③ 固形ブイヨンと塩を加え、味を調えて完成！



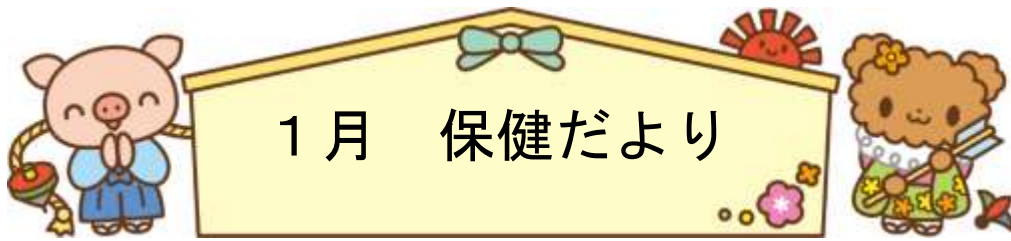


2020年度

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 スナッククラッカー	トマトホール缶詰 トマトケチャップ・にんじん グリーンピース・コーン缶詰粒 切干しいたけ・ブロッコリー
5 ・ 21	火 ・ 木	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 ・ 19	水 ・ 火	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	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 パイナップル缶詰・バナナ
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・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 梅びしお・りんご・なすな
8 ・ 20	金 ・ 水	バターロール 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	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	ぶたかた・煮干し 普通牛乳	中華めん・片栗粉 食パン・三温糖 コーンスターチ	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
12 ・ 25	火 ・ 月	麻婆丼 春雨サラダ	ぜんざい 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 あずき・普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・はるさめ 上新粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり 干しいたけ・にら・ひじき
13 ・ 26	水 ・ 火	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 きな粉・かつお節 普通牛乳	精白米・マカロニ 三温糖	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 ・ 27	木 ・ 水	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	クッキー 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 ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン みかん
15 ・ 29	金	ごはん 鯖の竜田焼き 煮しめ	焼きうどん 牛乳	さば・ぶたもも かつお節・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・さといも 三温糖・うどん	れんこん・にんじん・ごぼう たけのこ水煮缶詰・キャベツ 干しいたけ・さやえんどう
16 ・ 30	土	チキンライス 白菜のスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・食パン じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 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・いちごジャム
18	月	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
22	金	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
28	木	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・油揚げ・豆みそ 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・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・あおのり みかん缶詰





1月 保健だより

東神の倉清涼保育園

あけましておめでとうございます。年が改まると気持ちも自然と新鮮になりますね。昔から「一年の計は元旦にあり」というように折々のスタートには計画や目標を立てることが肝要です。子どもの頃に生活リズムをつけていくことは健康と成長にとっても大事ですからまずは朝日を浴びるなど具体的な目標を立ててみるのも良いですよ。本年も皆さんの健康を一生懸命サポートしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

朝日を浴びよう！！

朝日を浴びると・・・

- ・体と心を調整するセロトニンを活性化
- ・体内時計をリセット

こどもの睡眠時間や眠りのパターンには、個人差がありますが、まずは、朝カーテンを開け朝日を浴びることで睡眠・生活のリズムを整えましょう。セロトニンは人間の睡眠や食欲に大きな影響を与え、ストレスによるイライラを抑えて心身の安定や心の安らぎなどにも関与することから、オキシトシンとともに『幸せホルモン』とも呼ばれています。子どもの健やかな成長には欠かせないホルモンですね。



けいれん

「けいれん」をみたことはありますか？お子さんが熱性けいれんを起して茫然としてしまった、という話を時々聞きます。熱性けいれんは発熱が原因で起こるけいれんですが、他にもさまざまな原因があり、ほとんどが数分以内にとまります。症状としては目の焦点が合わずぼんやりして話し掛けても反応がない、手足をがくがく振るわせる、白目をむいて体を反らせるようにして硬くなるなどの症状があります。今はインターネット上で動画なども見られますので、慌てないためにあらかじめこういうものなのかという具体例をみておくのもいいかもしれません。10分以上続く時は救急搬送などの検討も必要になりますので、まずは慌てず騒がず落ち着いてどういう症状か観察し、けいれんの継続時間を計ります。ただし、呼吸が止まって戻らないならすぐに心肺蘇生が必要になります。すぐに救急車を呼びましょう。

どうしてよいか困ったら

- ① かかりつけ医に連絡する
- ② かかりつけ医がやっていたいなかったら
休日（夜間）診療所（名古屋市緑区なら TEL052-892-1133）に連絡する

緊急時、すぐにかかれる最寄りの病院を紹介してほしい場合は医療情報センター（インターネットでの検索、愛知県なら TEL052-263-1133）などがあります。

