



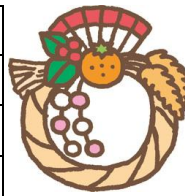
1月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	金	冬季休業	
2	土		
3	日		
4	月		
5	火		
6	水		
7	木	始業式	体育教室
8	金		絵画教室
9	土		
10	日		
11	月	成人の日	
12	火	安全生活指導	
13	水		英語教室
14	木		体育教室
15	金		絵画教室
16	土		
17	日		
18	月		薔薇体育教室
19	火	避難訓練	
20	水		英語教室
21	木		体育教室
22	金		絵画教室
23	土		
24	日		
25	月		薔薇体育教室
26	火	誕生会	
27	水		英語教室
28	木		体育教室
29	金		絵画教室
30	土		
31	日		

新年明けまして

おめでとうございます



朝の冷え切った空気が気持ち新たに身も心も引き締めてくれるような新年のスタート。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がたくさんになりますよう、お祈り申し上げます。寒さも一段と厳しくなることがあるかと思いますが、かるたや独楽回しなどお正月遊びを沢山楽しもうと思います。



お願い

- ◎欠席・遅刻の際は9：30までにご連絡ください。
- ◎通用門や扉を出入りされる際は、鍵を必ずお掛け下さい。また、開閉は保護者の方が行うようお願い致します。
- ◎駐車場内や周辺道路では園児や小・中学生が多く見られます。安全確認・安全運転のご協力をお願い致します。



お知らせ

- ◎1月分保育料・諸費、11月分の延長保育料の引き落とし日は5日(火)です。



来月の予定

- 2日(火) 節分会
- 9日(火) 劇団とんがらし(父母の会)
- 16日(火) 誕生会
- 避難訓練
- 24日(水) ~26日(金) 作品展



今月の歌

♪もちつき
♪たこの歌





令和2年度
認定こども園
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 ↳ 鰹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」、鰹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

23日のおやつはクリスマスケーキでした。クリームや果物、ビスケット等を使い、それぞれ自分のケーキにトッピングをしました。「クリームどれくらいつけようかな」「果物はここに寄せよう」とたくさん考えながら作っていました。

「自分で作ったケーキおいしかった！」とみんな大満足でした。



餅つき

玄関先で餅つきを行いました。幼児クラスのお友達は杵を使って餅をつき、完成した餅で鏡餅をつくりました。



乳児クラスのお友達は餅つきの様子を見学しました。餅をつく大きな音に合わせて「よいしょー！」と大きな掛け声を出してとても楽しい雰囲気でした。つきたてのお餅を触ってみると、



今月のレシピ「のっぺい汁」

【材料】

鶏肉	50g
里芋	80g
蓮根	80g
牛蒡	50g
人参	60g
葱	15g
油揚げ	15g
鰹だし	適宜
醤油	6g
塩	少々
片栗粉	適宜

【作り方】

1. 鶏肉はこま切れ、里芋は一口大、蓮根・人参は厚めの銀杏切り、牛蒡はさがき、葱は小口切り、油揚げは細切りにしておく。
2. お鍋にだしを入れて煮立たせ、具材を入れて煮る。
3. 途中で灰汁を取り、塩を加えてさらに煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら醤油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたらできあがり！

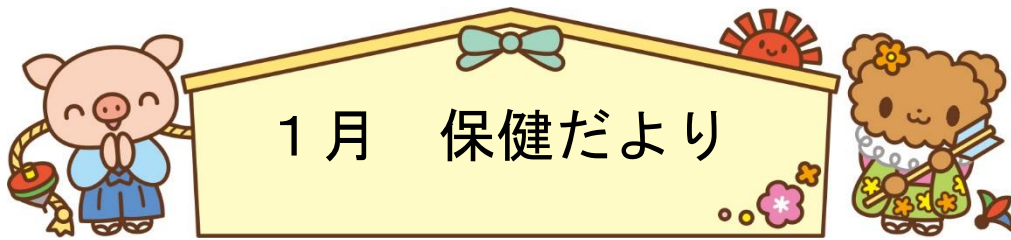
新潟・鹿児島県などの郷土料理です。里芋を使い、片栗粉などでとろみをつけます。その他の野菜は地域(家庭)によって異なるそうです。

1月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 月	かたていもトースト 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	たまねぎ・トマトダイス缶詰・ト マトケチャブ・ゆでにんじん・グ リーンピース・コーン缶詰粒・切 干しだいこん・ゆでブロッコリー
5 ・ 20	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・ にんじん・キャベツ
6 ・ 22	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	若鶏むね・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
7 ・ 18	ごはん 冬野菜のそぼろ煮 里芋の和風サラダ	七草粥 (7日) 牛乳 じゃこごはんピザ (18日)	鶏ひき肉・まぐろ水煮缶詰(白)・普通牛乳・しらす干し・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・長ねぎ・きょうな ・ぶなしめじ・コーン缶詰粒・なず な・梅ひしお・焼きのり
8 ・ 19	鶏牛蒡丼 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	若鶏むね・普通牛乳	精白米・さつまいも・いりごま ・ごま油	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ・ さやいんげん・ブロッコリー・乾 ひじき・みかん缶詰・白桃缶・パ インアップル缶詰・バナナ
9 ・ 23	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・じゃがいも・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャブ・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
12 ・ 25	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・さつまいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・にら・きゅうり・乾ひじき
13 ・ 27	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・きな粉・普通牛乳	精白米・マカロニ・三温糖	キャベツ・にんじん・乾しいたけ ・ブロッコリー・りょくとうもや し
14 ・ 28	バターロール 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
15 ・ 29	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・削り節・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・乾しいたけ・さ やえんどう・キャベツ
16 ・ 30	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・りょくとうもやし・チ ンゲンサイ・乾しいたけ・たけの こ水煮缶詰・バナナ
21 木	ごはん 鱈の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	セサミトースト 牛乳	さわら・淡色辛みそ・大豆水 煮缶詰・さつま揚げ・普通牛 乳	精白米・三温糖・食パン・ソフ トマーガリン・すりごま	乾ひじき・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・乾しいたけ
26 火	ごはん 松風焼き のつぺい汁	誕生会ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・豆みそ ・鶏むね・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・さといも・カステラ	たまねぎ・ごぼう・れんこん・に んじん・長ねぎ・みかん缶詰

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
505 Kcal	19.1 g	12.5 g	228 mg	1.8 mg	190 μg	0.28 mg	0.35 mg	26 mg



認定こども園 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す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が観察し、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。夜間などどうしてよいか困ったら

【こども医療でんわ相談】 #8000

に電話するのもよいでしょう。全国で利用可能です。詳しくは厚生労働省ホームページの子ども医療電話相談事業をご覧ください。

