

# 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 お子さま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

## 今月の狙い

### 1月の予定

- 7日 おじゃま虫キャラバン
- 11日 鏡開き
- 12日 生活安全指導
- 14日 身体測定
- 21日 焼き芋会
- 26日 避難訓練

### もみじ組

- 作品展に向けての作品作りを楽しむ
- 保育士のお話をよく聞き、行動する
- 伝統行事や正月遊びに興味を持つ
- お友達の意見のやり取りをしながら
- 遊びを進めていく楽しさを味わう

### 2月の予定

- 3日 節分会
- 4日 園内かるた大会
- 21日～26日 作品展週間

### 桜組

- 冬の自然に興味をもちながら戸外で体を動かして遊ぶ
- 正月遊びやルールのある遊びに興味を持ち保育士や友達と一緒に遊ぶ
- 冬の生活の仕方を知り生活リズムを整えながら健康に過ごせるようにする



お餅をのどに詰まらせないように  
お餅を食べる機会の多い季節お餅をのどに  
詰まらせる窒息事故に気を付けたいもので  
す。窒息事故は6歳以下の幼児と60歳以上  
の高齢者では多く発生しています。

- お餅を一口サイズにする
- 水や汁物で口の中やのどを濡らし滑りを良くしておく

お餅の表面の粘りけが強いと詰まりやすい  
ため、きな粉をまぶしたり、汁につけたりし  
て食べるのが望ましいです

### 桃組

- 生活リズムを整え寒い冬を元気に過ごす
- 簡単な身の回りのことをしてみようとする
- 寒さや冬の自然を体感しながら戸外で元気に遊ぶ

年末年始は楽しいイベントが盛り沢山です。その中でつ  
い夜更かしをしたりご馳走を食べ過ぎたりと生活のリズ  
ムを崩しやすい時期でもあります。感染症に注意の必要  
なこの時期 早寝早起き 手洗いうがいをいつも以上に  
心がけましょう





# 令和3年度 認定こども園 清涼保育園

新年あけましておめでとうございます。年末年始は、ご家族で楽しい時間を過ごされましたか？お正月の料理といえばお節やお雑煮ですね。お節料理は、季節の変わり目など、1年の節目に神様へお供えする料理である「お節供」が転じたもので、今は新年のごちそうをあらわします。

## お節料理にはどんな栄養があるの？

沢山の食材を使ったお節料理は縁起がいいのはもちろん、栄養も豊富に含まれています。

一 の 重	祝い肴や口取りを「めでたいことを重ねる」という願いを込めて詰めます。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>★田作り：カルシウムやミネラルなどが豊富</li> <li>★黒豆：黒色のアントシアニンは目の働きを高める</li> <li>★数の子：コレステロールは多いが、中性脂肪を減らし血液をサラサラにしてくれる</li> <li>★昆布巻き：鉄やカリウムなどが豊富</li> <li>★栗きんとん：ビタミンCやビタミンBが豊富</li> </ul>
二 の 重	魚、肉などの焼き物をメインに詰めます。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ぶりの照り焼き：ぶりにはビタミンB<sub>2</sub>、EPA、DHAが多く含まれている（DHAは幼児の脳の発達や視力向上には欠かせない成分でもある）</li> <li>★鶏の八幡巻き：鶏肉は良質なタンパク源であり、ビタミンB群も豊富</li> <li>★海老のうま煮：海老は高たんぱく質で低脂肪</li> </ul>
三 の 重	人参や里芋、牛蒡、蓮根など縁起の良い食材を煮物にして詰めます。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>★煮しめ：里芋はカリウムや食物繊維が豊富で、里芋のぬめり成分には免疫力を高める効果がある</li> <li>牛蒡は食物繊維が多いので便秘に効果的で、解熱作用や湿しんなどの皮膚の病気にも効果がある</li> </ul>
与 の 重	酢の物を詰めます。 	<ul style="list-style-type: none"> <li>★紅白なます：人参や大根には消化を助ける作用がある</li> <li>★しめサバ：サバと酢を一緒に摂ることで、血液をサラサラにしてくれたり、疲労回復効果がある</li> <li>★蓮根の酢漬け：蓮根はビタミンCが豊富</li> </ul>

※重箱の段数や順番、中身など家庭や地域によって異なります。

## 七草粥



1月7日は七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れたお粥を食べて、1年間の無病息災を願います。また、七草にはビタミンCやミネラル、食物繊維など豊富に含み、年末年始のごちそうで疲れた胃の調子を整えてくれます。

# バランスのよい食事で風邪予防！！

## 風邪予防に効果的な栄養

**タンパク質**は、喉や鼻の粘膜を作り、体温を上げて免疫力を高めてくれます。**鶏肉・大豆製品・卵**などが特におすすめです。

**ビタミンA**は、粘膜を保護する働きがあります。

**人参・法蓮草**などの色の濃い緑黄色野菜に多く含まれます。

**ビタミンC**は、免疫力を高めてくれます。

**ブロッコリー・みかん・苺**などに多く含まれます。



## 体を暖めて免疫力をアップ！

体が温まり、血液循環がよくなると免疫力も上がります。体を温める食品には、**葱・韭・ニンニク・生姜**などがあります。スープ・鍋もの・うどんなど、温かいメニューにするとより体が温まります。



## 体調不良の時の食事

下痢や嘔吐、腹痛など消化器症状がない場合でも、体調が悪い時は、消化能力が低下しています。揚げ物などの油の多い食品、食物繊維の多い食品、固い食べ物、刺激物などは控えましょう。

発熱や嘔吐などでつらく、食事ができないこともあるかもしれません。食欲がわかない時は、無理に食事をする必要はないそうです。まずは、体を温めて安静に休む事が第一です。水分だけはこまめにとり、食欲がでてきたら、**お粥、うどん・ゼリー**など、食べやすく弱った体に負担をかけないものを用意してあげましょう。

日頃から早寝早起きを心掛け、元気に遊び、三食しっかり食べて、風邪に負けない体をつくっておきたいですね



予防のためには、**手洗い・マスク・消毒**など…ありますが、**十分な睡眠**なども大切です。**バランスのよい食事**に心掛け、**ウイルスに対する抵抗力**を高めましょう



2021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	火	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ	クラッカーサンド 牛乳	豚挽肉 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	スパゲティ すりごま スナッククラッカー	玉葱・トマト大豆缶詰 ケチャップ・茹で人参・ジャム グリンピース・コーン缶詰粒 切干大根・茹でブロッコリー
5 ・ 19	水	ロールパン ハヤシチュー ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	豚肩 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 薄力粉 甘辛煎餅	玉葱・人参・ぶなしめじ ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレ・蜜柑
6 ・ 20	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	若鶏むね 普通牛乳	精白米 薩摩芋 いりごま ごま油	牛蒡・人参・ぶなしめじ さやいんげん・ブロッコリー 乾ひじき・蜜柑缶詰・白桃缶 パインアップル缶詰・バナナ
7 ・ 21	金	ごはん 冬野菜のそぼろ煮 法蓮草のおかか和え	7日 七草粥・牛乳 21日 焼き芋・牛乳	鶏挽肉 削り節 油揚げ 普通牛乳	精白米 片栗粉 薩摩芋	大根・白菜・生椎茸 人参・長葱 法蓮草・緑豆もやし 梅ひしお
8 ・ 22	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	豚肩 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
11 ・ 28	火・ 金	三色丼 春雨サラダ	ぜんざい 牛乳	鶏挽肉・鶏卵 マグロ水煮缶詰 小豆 普通牛乳	精白米 三温糖 春雨 薄力粉・白玉粉	玉葱・人参・さやいんげん 乾椎茸・きょうな さやえんどう 乾ひじき
12 ・ 26	水	ごはん 鯖の竜田焼き 煮しめ	焼きうどん 牛乳	鯖 豚挽肉 削り節 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油・里芋 三温糖・うどん	蓮根・人参・牛蒡 たけのこ水煮缶詰 乾椎茸・キャベツ さやえんどう
13 ・ 27	木	ごはん 松風焼き のっぺい汁	カステラケーキ 蜜柑缶詰添え 牛乳	鶏挽肉 木綿豆腐・豆味噌 鶏むね・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 いりごま・里芋 カステラ	玉葱・人参 牛蒡・蓮根 長葱 蜜柑缶詰
14 ・ 24	金・ 月	ごはん 関東煮 春菊のじゃこサラダ	薩摩芋ケーキ 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 薩摩芋 薄力粉・三温糖	大根 まこんぶ 春菊・人参 キャベツ
15 ・ 29	土	チキンライス 白菜のスープ	イチゴジャムサンド 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米 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・イチゴジャム
17	月	ごはん 鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	ポテサラサンド 牛乳	鯖・淡色辛味噌 大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳 マグロ水煮缶詰	精白米 三温糖・食パン じゃが芋 マヨネーズ	乾ひじき・牛蒡 人参 さやいんげん 乾椎茸
18 ・ 31	火・ 月	ごはん 豚肉炒り豆腐 白菜と柚子のサラダ	マカロニの きな粉まぶし 牛乳	木綿豆腐 豚もも きな粉 普通牛乳	精白米 三温糖 マカロニ	キャベツ・人参 乾椎茸 白菜・林檎 柚子・柚子果汁
25	火	食パン 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	食パン じゃが芋 かりんとう(黒)	玉葱 人参 青ピーマン 蜜柑

★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。

★7日のおやつは…セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れた『七草粥』です。

