

1月園だより

鳴子清涼保育園

年末年始何かと忙しい中、ご家族の皆様はお元気で過ごされましたでしょうか。

さて、いよいよ今年度もあと3ヵ月となりました。この時期は各クラスとも総まとめの大切な時期です。子ども達が経験したことを生かし、想像力や主体性をのばしていける保育を行って行きたいと思えます。また、子ども達の思いをしっかり受け止めて、充実した時間を過ごしていければと考えています。新しい年を、子ども達に負けずに成長していけるように、私たち職員も力いっぱい頑張りたいと思えます。

1	土	元旦	
2	日		
3	月	冬期休暇	
4	火	安全生活指導週	
5	水		
6	木	音楽教室(幼)	
7	金		
8	土		
9	日		
10	月	成人の日	
11	火	鏡開き	
12	水	英語教室(董・幼) 焼き芋会(向・紫)	
13	木	体操教室(董・幼) 音楽教室(幼)	
14	金	音楽教室(乳) 絵画教室(幼)	
15	土		
16	日		
17	月		
18	火	内科検診	
19	水	英語教室(董・幼)	
20	木	体操教室(幼) 音楽教室(幼)	
21	金	絵画教室(幼) 音楽教室(乳)	
22	土		
23	日		
24	月	誕生会	
25	火		
26	水	英語教室(董・幼)	
27	木	体操教室(董・幼) 音楽教室(幼)	
28	金	音楽教室(乳) 絵画教室(幼) 避難訓練	
29	土		
30	日		
31	月		

今月のねらい

たんぽぽ組

- ・戸外で身体を十分に動かして、日本の遊びや自然に親しむ。
- ・発語や指差し、喃語で気持ちを表現する。

桃組

- ・遊び等の約束事を少しずつ知る。
- ・保育士や友だちと一緒にわらべうたや手遊びを楽しみ、ゆったりとした気持ちを味わう。

菫組

- ・桃組園庭に出て朝の会に参加する。
- ・身だしなみを自分で整える。

桜組

- ・新年のあいさつや遊びに興味や関心を持ち自ら取り組んでみようとする。
- ・こま遊びや凧などに興味を持ちたり遊んだりする。

向日葵組

- ・友だちの話に興味を持ち、自分の考えや気持ちを表現できるようになる。
- ・冬の自然に親しみ、様々な冬の変化に興味・関心を持つ。

紫陽花組

- ・友だちの話に興味を持ち、自分の考えや気持ちを表現できるようになる。
- ・冬の自然に親しみ、様々な冬の変化に興味・関心を持つ。



園からのお願い

1年で最も寒い季節になりますが、保育室は暖房が入って快適な温度で過ごしています。厚着をしていると汗をかき、逆に体が冷えてしまいます。つつい大人の感覚で、子ども達に厚着をさせてしまいがちですが、「大人よりも1枚薄着で」を頭において服装を考えてみて挙げてください。

上着はフード、パーカー、紐などない安全なものを選んでください。

子ども達の身体発達の為にもご協力お願いいたします。また、記名もよろしくお願ひします。



園からのお知らせ

- ・保育士の服部桜子が自己都合により退職いたしました。ご指導を受け賜りありがとうございました。
- ・18日に予定している内科検診ですが、異常があった際にのみお知らせいたします。
- ・11日~14日乳児組 17日~21日幼児組の個人懇談があります。

今月の歌

ゆき
ゆきのペンキ屋さん
沢山歌おうね♪





令和3年度 鳴子清涼保育園

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？

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"> ★田作り：カルシウムやミネラルなどが豊富 ★黒豆：黒色のアントシアニンは目の働きを高める ★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 ★昆布巻き：鉄やカリウムなどが豊富 ★栗きんとん：ビタミンCやビタミンBが豊富
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"> ★ぶりの照り焼き：ぶりにはビタミンB₂、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） ★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 ★海老のうま煮：海老は高たんぱく質で低脂肪
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"> ★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 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
与の重	酢の物を詰めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ★紅白なます：人参や大根には消化を助ける作用がある ★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 ★蓮根の酢漬け：蓮根はビタミンCが豊富

※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。

12月の食育活動



クリームやお菓子、果物を使い自分だけの特製クリスマスケーキの完成！「見て！美味しそうでしょう？」と出来上がったケーキを笑顔で頼張る姿が見られました。



今月の予定

- 7日(金) 七草粥
- 11日(火) 鏡開き
- 12日(水) 焼き芋会
- 25日(火) 誕生会特別食

今月のレシピ

『松風焼き』

- | | |
|-----------|--|
| 【材料】 | 【作り方】 |
| 鶏挽肉 200g | 1. 豆腐は厚さを半分に切り、600Wの電子レンジで2~3分加熱し水切りしておく。 |
| 豆腐 130g | 2. 玉葱はみじん切りにし、フライパンで透明になるまで炒めておく。 |
| 玉葱 70g | 3. 味噌・酒・砂糖は合わせておく。 |
| 味噌 小さじ2 | 4. ボウル(又はビニール袋)に鶏挽肉・豆腐・玉葱を入れ、粘り気が出るまでよく練り、3の調味料の半分と片栗粉を加え、さらによく練る。 |
| 酒 大さじ1/2 | 5. 天板にクッキングシートを敷き、2cm厚さにのぼす。 |
| 砂糖 小さじ1 | 6. 200℃に予熱したオーブンで5分焼いたら、いったん取り出し、表面に3の味噌を塗り、炒り胡麻を散らしたら、160℃でさらに5~10分焦げないように気を付けながら、中まで火が通るまで焼き、一人分ずつ切り分けたらできあがり！ |
| 片栗粉 大さじ1 | |
| 炒り胡麻 小さじ2 | |





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:調子をととのえる
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	ぶたひき肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳・調整豆乳	スパゲティ・すりごま 調合油・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 いちごジャム
5 ・ 18	水 ・ 火	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・油揚げ 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
6	木	鶏牛蒡丼 薩摩芋とひじきのサラダ	新年お楽しみおやつ 牛乳	鶏むね・普通牛乳 調整豆乳	精白米・ごま油 さつまいも・いりごま 薄力粉・三温糖 調合油	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・ブロッコリー ひじき
7 ・ 21	金	ごはん 冬野菜のそぼろ煮 法蓮草のおかか和え	七草粥 21日:おこわおにぎり 牛乳	鶏ひき肉・削り節 普通牛乳・油揚げ	精白米・片栗粉 精白米	だいこん・はくさい・生しいたけ にんじん・根深ねぎ・ぶなしめじ ほうれんそう・にんじん・なずな りょくとうもやし・梅びしお
8 ・ 22	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・りょくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・バナナ
11 ・ 27	火 ・ 木	三色丼 春雨サラダ	ぜんざい 牛乳	とりひき肉・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 あずき・普通牛乳	精白米・三温糖 はるさめ・もち	たまねぎ・にんじん・きょうな 干しいたけ・ひじき さやいんげん・さやえんどう
12	水	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	焼き芋 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し 普通牛乳	精白米・さつまいも	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
13 ・ 26	木 ・ 水	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 26日:スナックパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳・さつま揚げ	精白米・三温糖 食パン・じゃがいも マヨネーズ スナックパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
14 ・ 28	金	ロールパン ハヤシチュー ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ぶたもも・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃがいも・薄力粉 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・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・みかん
15	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
17 ・ 31	月	ごはん 豚肉炒り豆腐 白菜と柚子のサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	木綿豆腐・ぶたもも 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 干しいたけ・はくさい・りんご ゆず・ゆず果汁
19 ・ 29	水 ・ 土	鶏牛蒡丼 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 29日:おこめリング 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
20	木	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 じゃがいも かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・みかん
25	火	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
24	月	ごはん 関東煮(おでん) 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 薄力粉・三温糖 さつまいも	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ



1月保健だより

鳴子清涼保育園

明けましておめでとうございます。今年はどんな一年になるのでしょうか。どんな時も、やはり食事、運動、睡眠のバランスが大切です。皆様が心身ともに健康に生き生き過ごせますようにサポートしていきますので今年もよろしくお願い致します。



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

次に片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



こまめに換気をしましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう

寒い時期の けがや病気に 注意！

こんなことに気を付けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



十分な睡眠をとりましょう



咳エチケットを守りましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう