



園だより

東神の倉清涼保育園



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

あけましておめでとうございます。
今年もよろしく願いいたします。

新年を迎え、気持ちも新たに令和4年が始まりました。今年も子どもたちと一緒に元気に過ごせるよう、たくさん笑ってたくさん遊んで楽しみたいと思います。

新型コロナウイルスやインフルエンザなど感染症の流行も心配されますが、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！

本年もどうぞよろしく願いいたします。

お願い

◎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、雪が降った日は長靴と手袋のご用意をお願いいたします。



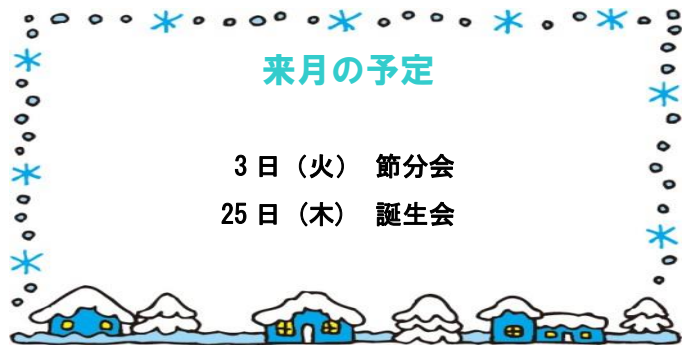
今月の歌

♪北風小僧の寒太郎
♪雪

来月の予定

3日（火） 節分会
25日（木） 誕生会

誕生会の日程が、年間行事予定より変更していますの。ご確認お願いいたします。











令和3年度 東神の倉 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。 	★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眼の働きを高める ★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。 	★ぶりの照り焼き：ぶりにはビタミンB ₂ 、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。 	★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。 	★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

～薩摩芋クッキング～

芋掘りした薩摩芋を使って、蜜柑組は“薩摩芋スコーン”、葡萄組は“スイートポテト”、林檎組は“薩摩芋パン”を作りました。薩摩芋を潰したり、好きな形に生地を形成したり、自分好みにトッピングしたりと、楽しそうにクッキングしていました。食べてみると、「すごく美味しい！」と、みんな笑顔で食べていました。「またクッキングやりたい！」「次はいつやるの？」と、皆の意欲がとても高かったです。また皆でやりたいですね。

蜜柑組



葡萄組



林檎組



今月の予定
7日(金) 七草粥
12日(水) 焼き芋会
27日(木) 誕生会特別メニュー

今月のレシピ 「白菜と柚子のサラダ」

<材料(大人2人子ども2人分)>

- ・白菜 200g(2~3枚)
- ・人参 25g(1/6本)
- ・りんご 25g(1/6個)
- ・柚子の皮 少々(約1g)
- ・柚子果汁 小さじ1/2
- ・りんご酢 小さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 少々(0.8g)

<作り方>

- ① 白菜は2~3cm長さの千切り、もやしも2~3cm長さ、人参は千切りにし、さつと茹でて水気を絞っておく。
- ② りんごはよく洗い、皮ごと千切りにして塩水につけておく。
- ③ 柚子の皮は黄色い部分だけをうすく剥き、細く千切りにしておく。
- ④ 柚子果汁と調味料を合わせ、全ての食材を和えたらできあがり！

★爽やかな柚子の香りが特徴のサラダです！



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 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 切干しだいこん・ブロッコリー
5 ・ 31	水 ・ 月	ごはん 鯖の竜田焼き 法蓮草のツナ煮	スナックパン 牛乳	さば・まぐろ水煮缶詰 かつお節・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・ロールパン	にんじん・ほうれんそう りょくとうもやし・たまねぎ
6 ・ 19	木 ・ 水	バターロール ハヤシチュー ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ぶたかた・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 トマトダイス缶詰・みかん
7 ・ 17	金 ・ 月	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 17日:おこわおにぎり 牛乳	鶏ひき肉・かつお節 油揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉 もち米	だいこん・はくさい・生しいたけ にんじん・根深ねぎ ほうれんそう・りょくとうもやし 梅びしお・なずな・ぶなしめじ
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	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・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・バナナ
11 ・ 28	火 ・ 金	ごはん 鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	さつまいもスナックパン 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
12 ・ 24	水 ・ 月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	12日:焼き芋 24日: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 さつまいも・薄力粉 三温糖	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
13	木	三色丼 春雨サラダ	ぜんざい 牛乳	鶏ひき肉・まぐろ水煮缶詰 あずき・普通牛乳	精白米・三温糖 はるさめ 上新粉・観世ふ	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん コーン缶詰粒・きょうな ひじき
14 ・ 25	金 ・ 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・じゃがいも かりんとう	たまねぎ・にんじん・青ピーマン みかん
15 ・ 29	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	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・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	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 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 干しいたけ はくさい・りんご・ゆず
21	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
27	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 いりごま・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





1月保健だより

東神の倉清涼保育園

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



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



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



十分な睡眠をとりましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう