



1月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	土	元日	
2	日	冬期休暇	
3	月	冬期休暇	
4	火		
5	水		
6	木		
7	金	始業式	絵画教室
8	土		
9	日		
10	月	成人の日	
11	火	安全生活指導週	
12	水	焼き芋会	英語教室
13	木		体育教室
14	金		絵画教室
15	土		
16	日		
17	月	いちご動物園	
18	火	おじゃま虫キャラバン	
19	水		英語教室
20	木	内科検診	体育教室
21	金		絵画教室
22	土		
23	日		
24	月	薔薇組体育教室・体育教室	
25	火	誕生会	
26	水		英語教室
27	木		体育教室
28	金		絵画教室
29	土		
30	日		
31	月		

明けまして

おめでとうございます

新しい一年がスタートします。先月はお忙しい中、発表会にご参加頂き、ありがとうございました。いつもとは違った場所での発表会で、子ども達も緊張しながらも、とてもよく頑張ったと思います。

今月も子ども達の楽しみにしている行事が控えているので、楽しんで行きたいと思っています



お願い



- ◎園舎の外壁改修工事が始まります。安全に配慮し足場等の設置を致しますが、登降園の際は頭上や足元にご注意ください
- ◎欠席、遅刻の際は9:30までにご連絡をお願い致します。



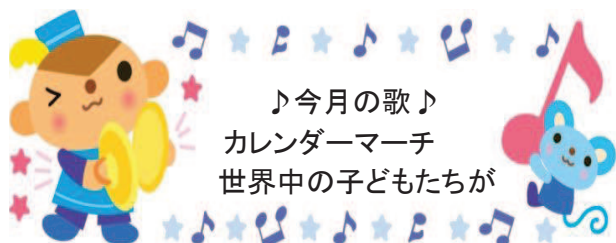
お知らせ



- ◎1月分保育料・諸費・11月分延長保育料は5日(水)にゆうちょ銀行より引き落としされます。

来月の予定

- 3日(木) 節分会
- 14日(月) 劇団とんがらし (父母の会主催)
- 15日(火) 誕生会
- 24日(木)~26日(土) 作品展



♪今月の歌♪
カレンダーマーチ
世界中の子どもたちが





令和3年度 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。



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	<p>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。</p>	<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	<p>魚、肉などの焼き物をメインに詰めます。</p>	<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	<p>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。</p>	<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	<p>酢の物を詰めます。</p>	<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あげた胃の調子を整えてくれます。

12月の食育活動

クリスマスケーキ作り

ケーキにクリームや果物、ビスケットなどを使って自分たちで考えながら盛り付けを行いました！「自分で作ったからおいしいな！」とみんな大満足でした。



今月の予定

- 7日 七草粥
- 11日 鏡開き
おやつ『ぜんざい』
- 25日 誕生会特別食
- 26日 もみじ組

鮭のちゃんちゃん焼き



冬野菜のそぼろ煮

〈材料〉子供2人・大人2人分

- ・鶏挽肉 50g
- ・白菜 240g
- ・大根 165g
- ・人参 70g
- ・葱 40g
- ・干し椎茸 2枚
- ・鰹だし汁 適量
- ・醤油 小さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 適量

〈作り方〉

- 1, 白菜は細切り、大根・人参は厚めの銀杏切り、葱は1cm長さ、干し椎茸は戻して薄切りにしておく。
- 2, 鍋で鶏挽肉を炒めて、色が変わったら野菜とひたひたのだし汁を加えて煮る。
- 3, 灰汁をとったら、調味料を加える。
- 4, 野菜が柔らかくなるまで煮たら、片栗粉でとろみをつけてできあがり！

☆野菜から水分が出るので、だし汁はやや少な目で作ってください☆

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	火	スパゲティ・トマトソース 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	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 ・いちごジャム
5 ・ 21	水 ・ 金	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
6 ・ 19	木 ・ 水	ロールパン ハヤシシチュー 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・トマトケチャブ ・トマトピューレ・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	七草粥 牛乳 おこわおにぎり	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・長ねぎ・ほうれんそ う・りよくとうもやし・にんじん ・なすな・梅びしお・ぶなしめじ ・焼きのり
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・りよくとうもやし・チ ンゲンサイ・乾しいたけ・たけの こ水煮缶詰・バナナ
11 ・ 28	火 ・ 金	三色丼 春雨サラダ	ぜんざい 牛乳	鶏ひき肉・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・乾しいたけ・さやいん げん・にんじん・きょうな・乾ひ じき・さやえんどう
12 ・ 27	水 ・ 木	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	焼き芋 牛乳 薩摩芋ケーキ	生揚げ・焼き竹輪・しらす干 し・普通牛乳・鶏卵	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・ にんじん・キャベツ
13 ・ 20	木	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
14 ・ 24	金	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
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・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
26	水	ごはん 鮭の味醂焼き ひじきと大豆の炒め煮	ポテサラサンド 牛乳	さけ・大豆水煮缶詰・さつま 揚げ・まぐろ水煮缶詰・普通 牛乳	精白米・三温糖・食パン・じゃ がいも・マヨネーズ	乾ひじき・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・乾しいたけ
18 ・ 31	火 ・ 月	ごはん 豚肉炒り豆腐 白菜と柚子のサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	木綿豆腐・ぶたもも・きな粉 ・普通牛乳	精白米・三温糖・マカロニ	キャベツ・にんじん・乾しいたけ ・はくさい・りんご・ゆず・ゆず 果汁
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・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
507 Kcal	18.8 g	12.1 g	221 mg	1.7 mg	196 μg	0.28 mg	0.35 mg	25 mg



1月保健だより

認定こども園 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



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

