



# 1月 園だより

鳴子清涼保育園



お正月はいかがでしたか。コロナ禍でなかなか、親戚の方々が集まることができませんが皆さまそれぞれ楽しく過ごされたことと思います。大みそかから元旦へ、たった一日立つけなのに「新年を迎える」ということは、心がシャキッと、そしてワクワクさせます。その心を大切に、今年も子ども達が好奇心や意欲を発揮できるように、見守り、励ましていきたいと思ひます。今年も笑顔いっぱい的一年になりますように!!

1	日	元旦 冬期休暇	
2	月	冬期休暇	
3	火	冬期休暇	
4	水		
5	木		
6	金	絵画教室 (幼)	
7	土		
8	日		
9	月	成人の日	
10	火	避難訓練	
11	水	鏡開き 英語教室 (董・幼)	
12	木	体操教室 (董・幼)	
13	金	絵画教室 (幼)	
14	土		
15	日		

16	月	安全生活指導週	
17	火	内科検診	
18	水	英語教室 (董・幼)	
19	木	体操教室 (幼)	
20	金	絵画教室 (幼)	
21	土		
22	日		
23	月	誕生会	
24	火	おじやま虫キャラバン	
25	水	英語教室 (董・幼)	
26	木	体操教室 (董・幼)	
27	金	絵画教室 (幼)	
28	土	たんぽぽ組試食会	
29	日		
30	月	卒園制作作り (紫陽花組)	
31	火		

幼児組は体操教室等で縄跳びを使用致します。持ち手の部分に記名して10日までにお持ちください



## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・スプーンを使って食べることを楽しむ。
- ・使った玩具を保育士の声掛けで片づけようとする。

### 桃組

- ・トイレに座ることに慣れていく。
- ・ごっこ遊びなどを通じて簡単な言葉のやり取りを楽しむ。

### 董組

- ・スプーンやフォークを三指持ちにして食べる。
- ・寒さに負けず戸外で思いきり遊ぶ。

### 桜組

- ・かるたなどの正月遊びを楽しむ。
- ・楽器遊びを楽しむ。

### 向日葵組

- ・冬の自然現象を知り、興味や関心を持つ。
- ・遊びのルールを守りながら、気の合う友だちと一緒に遊ぶことを楽しむ。

### 紫陽花組

- ・正月遊びや冬の自然遊びに関心を持ち、友だちと関わりながらのびのびと過ごす。
- ・頑張っていること得意なことを保育士、友だちに褒めてもらい自信へと繋げていく。

## 園からのお知らせ

- ・1月17日(火) 予定している内科検診は異常があった方のみお知らせ致します。
- ・1月30日(月) 紫陽花組は卒園制作作りに品野陶磁器センターに出掛けます。詳細につきましてはお手紙をご覧ください。
- ・2月9日(水) 幼児組の体操教室参観があります。詳細につきましては後日お手紙お知らせ致します。
- ・2月25日(木) 生活発表会があります。詳細につきましては後日お手紙にてお知らせ致します。



明けましておめでとうございます。

旧年中は、皆様のご協力、ご理解を頂き、誠にありがとうございました。今年も職員一同、子ども達と楽しく充実した園生活送りたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願い致します。 鳴子清涼保育園職員一同



## 今月の歌

- ・ゆきのペンキ屋さん
- ・もちつき

たくさん歌おうね♪



# 令和4年度 鳴子清涼保育園

## 給食だよ!



### あけましておめでとうございます



お正月は家族で美味しい物を食べ、楽しい時間を過ごされましたか？年の始まりは、おせち料理、お雑煮、七草粥、鏡開きなど行事食をたべる機会が多いですね。そこで今回は七草粥、鏡開きに込められた意味をご紹介します。日本特有の食文化を大切に伝えていきましょう。

#### 1月7日 七草粥

無病息災、長寿を願い、ビタミン・ミネラルの豊富な春の七草で作った「七草粥」を食べる習慣があります。お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわってあげましょう。七草の覚え方として短歌のリズム「5. 7. 5. 7. 7」に乗せる方法があります。「せり・なずな/ごぎょう・はこべら/ほとけのざ/すずな・すずしろ/春の七草」ぜひ、子どもと一緒に口ずさんで覚えてみてください。

#### ～七草の意味～

- せり：競り勝つ
- なずな：なでて汚れを払う
- ごぎょう：仏体
- はこべら：繁栄
- ほとけのざ：仏の安座
- すずな：神様を呼ぶ鈴
- すずしろ：汚れのない潔白

#### 1月11日 鏡開き

#### ～鏡餅の作法～

神様が宿る鏡餅を包丁で切るのは「切腹」を連想させ縁起が悪いので手や木槌などで割るようにしましょう。食べることに意味があるので小さな欠片も残さず綺麗に食べましょう。

鏡開きはお正月に飾っていた鏡餅を食べる日です。鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く（食べる）ことでお正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて食べることで1年間の家族円満、健康、開運を祈願する行事です。

## 12月の食育活動

### ～クリスマスケーキ作り～

生クリームやお菓子、果物を使い自分だけの特製クリスマスケーキを作りました！自分達で作るケーキは特別で子ども達も嬉しそうにしていました。「上手にできたよ！」「一番美味しいよ」と、とっても嬉しそうに頬張っていました。



## 今月のレシピ～春菊のじゃこ和え～

#### <材料>

- ・春菊 90g
- ・もやし 150g
- ・醤油 小さじ1
- ・しらす干し 30g

#### <作り方>

- 1、春菊ともやしは2cm長さに切りさっと茹でて水気を切る
- 2、しらす干しは油でよく炒める
- 3、春菊ともやし、しらす干しを、醤油で和えて、できあがり。

☆春菊だけでなく、ブロッコリーや小松菜、トマトなど季節によって野菜を変えてもとてもおいしいです！



## 今月の予定

- 6日(金) 七草粥
- 11日(水) 鏡開き
- 23日(月) 誕生会特別食
- 24日(火) ほうじ茶作り(年長)
- 31日(火) 味噌作り(年中)





2022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	水	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	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 トマトケチャップ・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 ・ 16	木 ・ 月	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	フルーツポンチ 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・じゃがいも 三温糖	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・みかん缶詰 黄桃缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
6 ・ 19	金 ・ 木	ごはん 雑煮風 干し柿の膾	6日七草粥 19日おこわおにぎり 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 もち米	だいこん・にんじん・生しいたけ こまつな・切干しだいこん 干しがき・刻み昆布・なずな 梅びしお・ぶなしめじ
7 ・ 21	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	おこわリング 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・片栗粉	にんじん・りょうとうもやし チンゲンサイ・乾しいたけ たけのこ水煮缶詰・バナナ
10 ・ 25	火 ・ 水	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	10日:新年お楽しみ おやつ 25日:マカロニココア 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・きな粉 普通牛乳・調整豆乳	精白米・調合油 マカロニ・三温糖 薄力粉	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
11 ・ 27	水 ・ 金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	11日:ぜんざい 27日:せんべい 蜜柑 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳・あずき	ロールパン・じゃがいも 甘辛せんべい・三温糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
12 ・ 24	木 ・ 火	鶏の照り焼き丼 春雨サラダ	ウインナーパンケーキ 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳 ウインナーソーセージ	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 はるさめ・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん きょうな・乾ひじき・ほうれんそう
13 ・ 26	金 ・ 木	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	黒豆 田作り せんべい 牛乳	さわら・淡色辛みそ 黒豆・煮干し 普通牛乳	精白米・さといも 三温糖・いりごま 甘辛せんべい	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
14	土	チキンライス 白菜のスープ	ソフトせんべい 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 トマトケチャップ・はくさい ぶなしめじ・コーン缶詰粒 いちごジャム
17 ・ 28	火 ・ 土	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	17日:ぜんざい 28日:ソフトせん べい	木綿豆腐・ぶたもも あずき・普通牛乳	精白米・さつまいも いりごま・マヨネーズ 三温糖	キャベツ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・乾ひじき
18 ・ 31	水 ・ 火	大豆の肉味噌丼 白菜と柚子のサラダ	ポテサラサンド 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・食パン じゃがいも・マヨネーズ	乾しいたけ・たまねぎ・にんじん こまつな・はくさい・りんご ゆず・ゆず果汁
20	金	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	ビスケット 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 ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン みかん
23	月	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 粉糖・甘納豆(あずき)	たまねぎ・ごぼう・れんこん にんじん・長ねぎ
30	月	ごはん 鯖と冬野菜の中華煮 法蓮草のおかか和え	みたらし五平餅 牛乳	さわら・削り節 普通牛乳	精白米・ごま油 三温糖・片栗粉 調合油・もち米	だいこん・にんじん・はくさい 長ねぎ・ほうれんそう りょうとうもやし





# 1月ほけんだより

鳴子清涼保育園

霜柱を見つけて楽しそうに踏んで遊ぶ子ども達の姿が見られる季節になりました。朝晩は気温が下がり、路面が凍る日もあります。足元をよく見て転倒事故に気を付けましょう

## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。新型コロナウイルスも気になりますが、冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。



## 冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、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。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。進んで家の手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。

## 鼻水の色を見てみよう

**透明**

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

**黄色から緑色**

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。