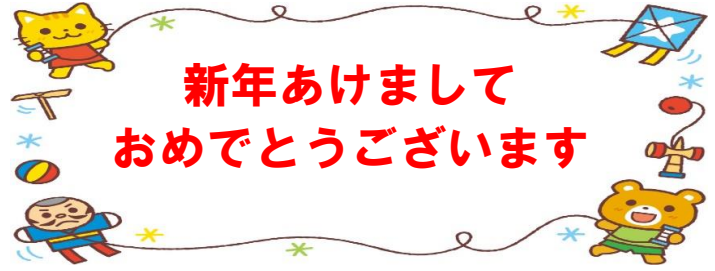
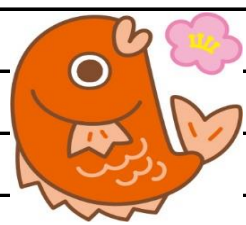




植園清涼保育園

1	日	元旦	
2	月	振替休日	
3	火	冬季休暇	
4	水		
5	木		
6	金		
7	土		
8	日		
9	月	成人の日	
10	火	安全生活指導	絵画教室
11	水		
12	木		
13	金		英語教室
14	土		
15	日		
16	月		体操教室(董組、幼児クラス)
17	火		絵画教室
18	水		
19	木	避難訓練	
20	金		英語教室
21	土		
22	日		
23	月		体操教室(幼児クラス)
24	火		絵画教室
25	水	誕生会	
26	木		
27	金		英語教室
28	土		
29	日		
30	月		体操教室(董組、幼児クラス)
31	火	第1回予行練習(幼児組のみ)	



**新年あけまして
おめでとうございます**

年始はいかがお過ごしでしょうか？保育園ではお正月ならではの独楽遊びや、かるた遊び等の伝承遊びを子ども達と行き、ゆったりと新しい1年のスタートを切れたらと思っております。

今年も子ども達の笑顔いっぱいの1年となりますように。本年もよろしくお願い致します。

凍結の際の駐車場にお気をつけください

◎駐車場の一部(出入口付近と坂の上の付近)が、気温により凍結しやすくなります。特に出入り口付近、坂の辺りは十分にお気をつけください。また、駐車場内ではお子様と必ず手を繋いでください。

今月の歌

♪ コンコンクシャンのうた ♪ 雪 ♪

来月の予定

- 2/3(金) 節分会
- 2/7(火) 第2回予行練習(幼児組のみ)
- 2/8(水) 生活発表会
- 2/16(木) 避難訓練
- 2/22(水) 誕生会





1月

給食だより

令和4年度 植園清涼保育園



あけましておめでとうございます



お正月はご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？1年の始まりは、お節料理、お雑煮、七草粥、鏡開きなど行事食を食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、お子様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

～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。

1月11日 鏡開き

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。神様が宿った餅をお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 箱の中には何が入っているの？



董・向日葵組さんが『？ボックス』を体験。中に何が入っているのかみんなドキドキ！触った手の匂いを嗅いで何か分かったお友達もいましたよ。

正解は給食で使った柚子でした！



今日のレシピ



『黒豆』

【材料】

- 黒豆(乾燥) 40g
- 砂糖 小さじ4
- 醤油 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2

【作り方】

1. 黒豆は前日に洗い、たっぷりの水に漬けておく。
 2. 浸水させた黒豆を火にかけ、沸騰したらザルにあげる。
 3. 鍋に黒豆を戻し、水を多めに入れて、柔らかくなるまで煮る。
 4. 黒豆が柔らかくなったら砂糖・みりんを加え、煮含める。
 5. 仕上げに醤油を加えて煮たら出来上がり！
- ☆ 作り方の3で、圧力鍋を使うと時短になります。
☆ 水煮の黒豆を使うと、調味料で味を煮含めるだけなので、とっても簡単にできます！



『田作り』

【材料】

- 煮干し(田作り用) 30g
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 炒り胡麻 少々

【作り方】

1. 煮干しはお皿に広げ、レンジ(500W)で1分30秒かけ、全体を混ぜ、さらに1分30秒かける。
※軽く焦げ目がつくくらいまで、20～30秒追加する
 2. 井などに砂糖とみりんを入れて、レンジで20～30秒かけ、溶かしておく。
 3. ②に①を入れて絡め、胡麻をふって出来上がり！
- ☆ フライパンで炒って作ってもOKです！



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 ・ 19	木	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 ・ 16	金 ・ 月	ごはん 雑煮風 干し柿の膾	6日七草粥 16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	アンパンマンせんべい 牛乳	ぶたもも ごま入り味付けいりこ 普通牛乳	中華めん・片栗粉 ソフトせんべい	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
10	火	防災カレー 法蓮草のおかか和え	おから黄粉クッキー 牛乳	牛肉・豚肉・削り節 生おから・きな粉 普通牛乳	じゃがいも・カレールウ 小麦粉・ごま・片栗粉 三温糖	たまねぎ・にんじん・りんご トマトピューレ・バナナ ほうれんそう・りよくとうもやし
11 ・ 27	水 ・ 金	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	ぜんざい 牛乳	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・麩	キャベツ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・乾ひじき
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	金	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 ・ 28	土	チキンライス 白菜のスープ	あられ 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも あられ	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
17 ・ 31	火	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	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	精白米・調合油 マカロニ・三温糖	だいこん・まこんぶ しゆんぎく・にんじん キャベツ
18	水	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
20 ・ 30	金 ・ 月	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
23	月	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
25	水	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・抹茶
26	木	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 りよくとうもやし



あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。今年も健康に過ごせるように早寝、早起きの生活リズムを整えるように心がけましょう。今年も子どもたちが元気で楽しく保育園生活を送れるようサポートしていきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願い致します。



“笑い”の力で免疫カアップ!



若くて健康な人の体にも1日 3000~5000 個ものがん細胞が発生していると言われていています。これらのがん細胞や体内に侵入したウイルスなどを退治してくれるのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞です。人の体内にはNK細胞が50億個もあり、その働きが活発だとがんや感染症などにかかりにくくなると言われています。このNK細胞は“笑い”が発端となって活性化し、がん細胞やウイルスなどの病気のもとを次々と攻撃するので免疫力が高まります。逆に悲しみやストレスなどのマイナス情報を受け取るとNK細胞の働きは鈍くなり免疫力も低下してしまいます。その他にも笑うことには様々な効果があります。毎日たくさん笑って健康に過ごしましょう。

★脳の働きが活発化

笑うと新しいことを学習するときに働く器官が活性化され、記憶力がアップします。

★血行促進

思いきり笑うことで体内に酸素がたくさん取り込まれ、血流がよくなり新陳代謝も活発になります。

★自律神経のバランスが整う

通常起きている間は交感神経が優位になっていますが、笑うと交感神経が促進し、その後急激に低下することでリラックス効果をもたらすので、自律神経のバランスが整います。

★筋力アップ

笑うことで腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などが動きます。

★幸福感と鎮痛作用

笑うと脳内ホルモンのエンドルフィンが分泌されます。この物質は幸福感をもたらすほか、鎮痛作用で痛みを軽減します。

インフルエンザの登園停止期間について

一昨年、昨年とインフルエンザは流行せずに過ぎましたが、今年にはインフルエンザも増えてきています。インフルエンザにかかった場合には速やかに保育園へ連絡していただくようお願い致します。

例	発症日	発症後5日間(登園停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合		解熱 	1日目 	2日目 	3日目 		登園 OK! 		
発症後 2日目に 解熱した 場合			解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK! 		
発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK! 	
発症後 4日目に 解熱した 場合					解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK!