



園だより

2023

東神の倉清涼保育園



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

あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いいたします。

新年を迎え、気持ちも新たに令和5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んでいきたいと思います。

1月27日には生活発表会が緑文化小劇場で行われます。子どもたちが元気に楽しく舞台に立つ姿をどうぞ楽しみに！

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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

♪たきび

♪雪

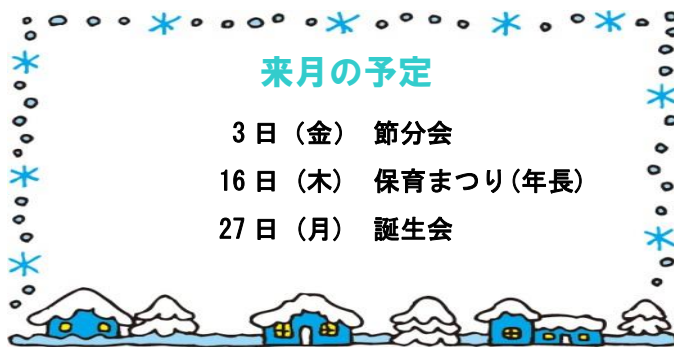
来月の予定

3日(金) 節分会

16日(木) 保育まつり(年長)

27日(月) 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。ご確認をお願いいたします。





1月 給食だよ!

令和4年度 東神の倉 清涼保育園

明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? 1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

～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

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～

クリスマス特別食の日のおやつに、各クラスでクリスマスケーキを作りました。自分達でトッピングをして世界で一つだけのケーキを作りました。「美味しそうにできたよ!」と笑顔で見せてくれました。



今月の予定

6日(金) 七草粥

11日(水) 鏡開き

30日(月) 誕生会特別食



今月のレシピ 「松風焼き」

〈材料〉 大人 2 子ども 2 人

- 鶏挽肉 250g
- 豆腐 1/2 丁
- 玉葱 1/4 玉
- 味噌 小さじ 2
- 酒 小さじ 2 弱
- 砂糖 小さじ 1
- 片栗粉 大さじ 1
- いり胡麻 小さじ 2

〈作り方〉

- 厚さを半分に切った豆腐を、500W の電子レンジで 2~3 分加熱して水切りし、すりこ木や木べら等でつぶしておく。
- 玉葱はみじん切りにし、フライパンできつね色になるまで炒めておく。
- ボウルに鶏挽肉を粘りが出るまで練り、調味料の半分と片栗粉を加えてよく練る。
- 天板にクッキングシートをしき、③の生地を 1.5 cm~ 2 cm の厚さにのばす。
- 200℃に予熱したオーブンで 5 分焼き、取り出して残り半分の調味料を表面にぬり、いり胡麻を散らしてさらに 5~10 分焼き色がつくまで焼く。※
- 食べやすい大きさに切ったらできあがり!

※オーブンの代わりに 500W の電子レンジで火が通るまで加熱しても作れます。



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 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	トマトホール缶詰・たまねぎ 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 ・ 20	木 ・ 金	バターロール カレーポトフ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	若鶏むね・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・にんじん・キャベツ ブロッコリー・みかん
6 ・ 18	金 ・ 水	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきと大豆の炒め煮	6日: 七草粥 18日: みたらし五平餅 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 いりごま	にんじん・ごぼう・干しいたけ さやいんげん・ひじき ぶなしめじ・梅びしお・なずな だいこん
7	土	具沢山うどん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・油揚げ 淡色辛みそ・煮干し 普通牛乳	うどん・食パン	さといも・だいこん・にんじん ぶなしめじ・根深ねぎ・バナナ いちごジャム
10 ・ 26	火 ・ 木	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
11 ・ 23	水 ・ 月	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	11日ぜんざい 23フルーツポンチ 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 三温糖・いりごま マヨドレ	キャベツ・にんじん・ひじき 干しいたけ・ブロッコリー みかん缶詰・もも缶詰・バナナ パインアップル缶詰
12 ・ 24	木 ・ 火	鶏の照り焼き丼 春雨サラダ	12日フルーツポンチ 24日ウインナーパン ケーキ 牛乳	鶏むね・鶏卵 まぐろ水煮缶 ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 はるさめ・薄力粉	キャベツ・にんじん・たまねぎ ほうれん草・きょうな ひじき・みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
13 ・ 25	金 ・ 水	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	黒豆・田作り せんべい 25日フークレイ 牛乳	さわら・淡色辛みそ 大豆水煮缶詰・煮干し 普通牛乳	精白米・三温糖 いりごま・甘辛せんべい フークレイ	さといも・ごぼう・にんじん さやえんどう・干しいたけ れんこん・たけのこ水煮
14 ・ 28	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
16	月	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 しゅんぎく・にんじん キャベツ
17 ・ 31	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	豚ひき肉・まぐろ水煮缶詰 大豆水煮・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・調合油 じゃがいも・マヨドレ	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・こまつな はくさい・りんご ゆず・ゆず果汁
19	木	ごはん 雑煮風 干し柿の膾	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	にんじん・たまねぎ・だいこん こまつな・切り干し大根 干し柿・刻み昆布・しいたけ
21	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ブルーベリーサンド 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	にんじん・りょくどうもやし チンゲンサイ・干しいたけ たけのこ水煮缶詰・バナナ ブルーベリージャム
30	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 鶏むね・油揚げ・豆みそ 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 甘納豆	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月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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。