

# 1月園だより

認定こども園 清涼 保育園

明けましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？生活のリズムや体調をくずしやすい時期です。園でも子どもたちの健康に気を付けて見守っていきたいと思います

今月のねらい

## 1月の予定

- 10日 生活安全指導
- 11日 鏡開き
- 13日 焼き芋会
- 16日 身体測定
- 25日 避難訓練
- 28日 クラス懇談会

## もみじ組

1. 伝統行事や正月遊びに興味を持つ
2. 寒さに負けず、体を動かす楽しさを味わいながら遊ぶ
3. お友達と意見のやり取りをしながら遊びを進めていく

## 2月の予定

- 3日 節分会
- 20日～25日 作品展示

## 桜組

1. 友達や保育士と一緒に正月遊びや伝承遊びを楽しむ
2. 長期の休みからの生活リズムを整える
3. 冬の自然に興味を持ち自然の事象に触れて楽しむ

## 桃組

1. 生活リズムを整え、寒い冬を健康的に過ごす
2. 身の回りのことを自ら進んでやってみようとする
3. 冬の自然に触れ元気に遊ぶ

### 厚着のし過ぎに注意

子どもが風邪をひきやすいのは体温調整がうまくできないから。寒いからといって厚着をさせると体温調節機能がうまく育たないそうです



寒い季節は空気が乾燥して肌も乾燥してしまいます。子どもの肌は大人に比べると皮脂の分泌が少なく敏感なので余計に肌荒れやあかぎれ かゆみが起こりやすいのです。肌に優しい素材の服を着たり 手洗い入浴の後には クリームやベビーオイルなどでスキンケアをしたりしましょう。

12月も保育園では楽しい事がたくさんありました。ドキドキしながらも、笑顔で披露した発表会  
消防士さんと楽しく過ごしたふれあい会  
サンタさんの登場に歓声を上げたクリスマス会  
大きなお芋にビックリしたお芋ほり  
お米がお餅になるのを発見したお餅つき  
子どもたちの経験がご家庭での会話のきっかけになれば嬉しく思います。

# 令和4年度 認定こども園 清涼保育園

## 1月 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？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

### 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。

## 体調が悪い時の食事

気温が低く空気が乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザをはじめ、感染性胃腸炎など様々な病気が流行しやすくなります。体調が悪い時には、食欲が落ちていたり胃腸が弱っていたりすることもあるので、症状に合わせた食事にする必要があります。

### どんな栄養が必要？

**たんぱく質**  
体をあたためて  
体力を維持する  
ために必要です

**炭水化物**  
発熱や咳など  
で消費される  
エネルギーを  
補給します

**ビタミンA・C**  
皮膚や鼻・のどなどの  
粘膜を正常に保ち、抵  
抗力を高めます



### 水分

発熱や嘔吐、下痢などで水分が失われるので、こまめに補給をしましょう

### 症状別、おすすめの食事

- ★熱がある時・・・水分とエネルギーを補給できるもの  
(例) 雑炊・うどん・果物 など
- ★のどの痛い時・・・口当たりやのどごしがよいもの  
(例) 茶碗蒸し・ゼリー寄せ・アイスクリーム など
- ★下痢をしている時・・・十分な水分とミネラルを補給でき消化のよいもの  
(例) おかゆ・豆腐料理・野菜たっぷりのスープ など

体調が悪い時は、安静にして十分な睡眠をとることが大切です。病気にかかりにくい体づくりのため、普段から生活リズムを整えて、バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

# 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：調子を整える
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	豚挽肉 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	スパゲティ すりごま スナッククラッカー	玉葱・トマト大豆缶詰・ゆて人 参 トマトケチャップ・グリーンピー ス・コーン缶詰粒・切干大根
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	鯖 大豆 普通牛乳	精白米 片栗粉・調合油 じゃが芋 三温糖	乾ひじき・ぶなしめじ 人参・さやいんげん 蜜柑缶詰・白桃缶・パイ缶 バナナ
6 ・ 18	金 ・ 水	ごはん 雑煮風 干し柿のなます	6日 七草粥 牛乳 18日 牛乳 おこわおにぎり	若鶏むね 木綿豆腐 普通牛乳 油揚げ	精白米 三温糖	大根・人参・生椎茸 小松菜・切干大根・ぶなしめじ 干し柿・刻み昆布 なすな・梅びしお
7 ・ 21	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	豚かた 煮干し 普通牛乳	中華麺 片栗粉 食パン・三温糖 コーンスターチ	人参 緑豆もやし・青梗菜 乾椎茸・たけのこ水煮缶 バナナ
10	火	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	黒豆 田作り お煎餅 牛乳	鯖・大豆 淡色辛味噌 煮干し 普通牛乳	精白米 里芋・いりごま 三温糖 お煎餅	蓮根・人参・牛蒡 たけのこ水煮缶 乾椎茸 さやえんどう
11 ・ 23	水 ・ 月	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 豚もも 小豆 普通牛乳	精白米・小麦粉 薩摩芋・白玉粉 いりごま・上新粉 三温糖・マヨネーズ	キャベツ・人参 乾椎茸 ブロッコリー 乾ひじき
12 ・ 24	木 ・ 火	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	若鶏むね ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 お煎餅	玉葱・人参 キャベツ ブロッコリー 蜜柑
13 ・ 26	金 ・ 木	鶏の照り焼き丼 春雨サラダ	13日 焼き芋・牛乳 26日 牛乳 ウインナーパンケーキ	若鶏むね マグロ水煮缶詰 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 春雨 薄力粉	キャベツ 玉葱・人参 水菜・乾ひじき 法蓮草
14 ・ 28	土	チキンライス 白菜のスープ	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米 じゃが芋 食パン	玉葱・人参・青ピーマン トマトケチャップ・白菜 ぶなしめじ・コーン缶詰粒 ブルーベリージャム
16 ・ 30	月	ごはん 関東煮 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	大根・昆布 春菊 人参 キャベツ
17	火	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	クッキー 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 じゃが芋 クッキー	玉葱 人参 青ピーマン 蜜柑
20 ・ 31	金 ・ 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	豚挽肉 大豆水煮缶詰・豆味噌 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 三温糖・調合油 食パン・じゃが芋 マヨネーズ	乾椎茸・玉葱・人参 小松菜・白菜 林檎 柚子・柚子果汁
25	水	ごはん 松風焼き のっぺい汁	カステラケーキ 蜜柑缶添え 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 豆味噌・鶏むね 油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・いりごま 里芋 カステラ	玉葱・牛蒡 人参・蓮根 長葱 蜜柑缶詰
27	金	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	鯖 削り節 普通牛乳	精白米・ごま油 三温糖 片栗粉 調合油	大根・人参 白菜・長葱 法蓮草 緑豆もやし

★園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

