



1月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

あけましておめでとうございます。今年も新しい一年が始まりました。今月は独楽回しや福笑いなどの正月遊びをたくさん行いたいと思っています。今年度も残りわずかとなりましたが、体調管理に気を付けながら元気いっぱい過ごしていきたいと思ます！

1	日	冬期休暇 (~3日)	16	月	
2	月		17	火	避難訓練
3	火		18	水	英語教室
4	水		19	木	体育教室
5	木		20	金	絵画教室
6	金	絵画教室	21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	薔薇組体育教室
9	月	成人の日	24	火	
10	火	始業式	25	水	英語教室
11	水	英語教室	26	木	体育教室
12	木	体育教室	27	金	絵画教室
13	金	絵画教室	28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	薔薇組体育教室
			31	火	誕生会

今月のねらい

李組

- 身の回りのことに興味をもち、保育教諭に手伝ってもらいながら自分でしてみようとする。
- 保育教諭の優しい語り掛けにより、応答したり言葉を発したりすることを楽しむ。

桃組

- 食事、排泄等、簡単な身の回りの活動を自分でしてみようとする。
- 遊びの中で、自分なりの言葉を使って表現してみようとする。

薔薇組

- 生活の見通しをもち、身の回りの簡単なことを習慣づける。
- 寒さに負けず、戸外で身体を動かして遊ぶ事を楽しむ。

桜組

- 身の回りの物をきれいに片付けられるように心掛ける。
- 季節や昔の伝統遊びに触れ様々な遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 必要な生活習慣を身につけ、健康に過ごせるようにする。
- 遊びのルールを守りながら、気の合う友達と遊びを楽しむ。

もみじ組

- 冬の生活の仕方を身につけ、自発的に行おうとする。
- 正月遊びや自然の遊びに関心をもち、友達と関わりながら伸び伸びと遊ぶ。



園からのお願い

- 駐車場では事故防止のため立ち話等をせず、速やかにお帰りください。また必ずお子様と手を繋ぎ、飛び出したり遊んだりすることの無いようお願い致します。

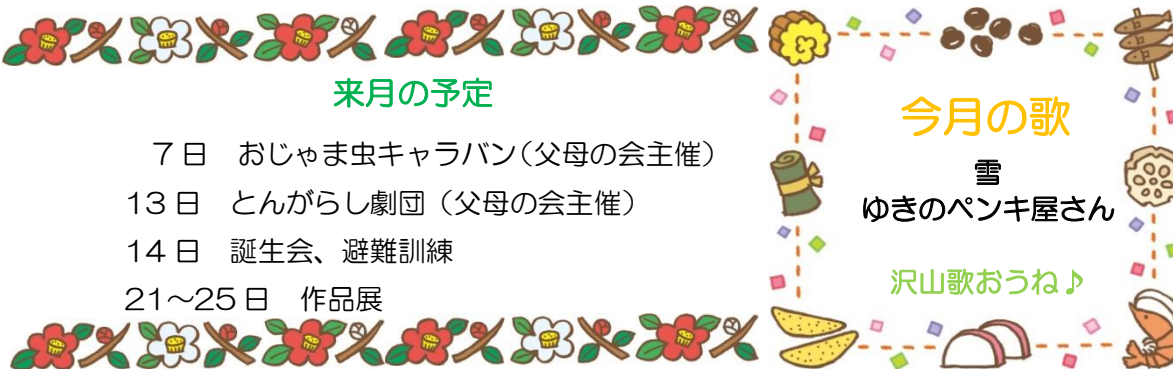
来月の予定

- 7日 おじゃま虫キャラバン(父母の会主催)
- 13日 とんがらし劇団(父母の会主催)
- 14日 誕生会、避難訓練
- 21~25日 作品展

今月の歌

雪
ゆきのペンキ屋さん

沢山歌おうね♪





給食だより

令和4年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

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、楽しい時間を過ごしていますか？一年の始まりは、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、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。



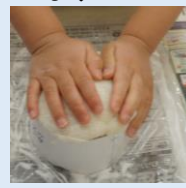
1月11日 鏡開き

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※

12月は焼き芋会、餅つき、クリスマス会と行事がたくさんありました。餅つきでついたお餅は鏡餅にしてお部屋に飾っています！



※今月の予定※

31日(火) 誕生会特別食

☆1月の献立には七草粥、黒豆、田作り、雑煮風など行事食がたくさん入っています。



松風焼き

<材料>

大人2人・子ども2人分

・鶏挽肉	200g	・味噌	小さじ2
・豆腐	130g(1/2丁)	・酒	大さじ1/2
・玉葱	70g(1/4玉)	・砂糖	小さじ1
・片栗粉	大さじ1	・炒り胡麻	小さじ2

<作り方>

- 豆腐は厚さを半分に切り、600Wの電子レンジで2～3分加熱し水切りしておく。
- 玉葱はみじん切りにし、フライパンで透明になるまで炒めておく。
- 味噌・酒・砂糖は合わせておく。
- ボウルに鶏挽肉・豆腐・玉葱を入れ、粘り気が出るまでよく練る。
- 3の調味料の半分と片栗粉を加え、さらによく練る。
- 天板にクッキングシートを敷き、2cmの厚さにのばす。
- 200℃に予熱したオーブンで5分焼いたら、いったん取り出し、表面に3の味噌を塗り、炒り胡麻を散らす。160℃でさらに5～10分焦げないように気を付けながら、中まで火が通るまで焼く。
- 一人分ずつ切り分けたらできあがり！



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 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	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
5 木 19	ごはん 雑煮風 干し柿の膾	七草粥 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・精白米	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
6 金 20	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
7 土 21	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
10 火	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・大豆・ 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
11 水 27 金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	ビスケット 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・ビス ケット	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ ブロッコリー・みかん
12 木 26	鶏の照り焼き丼 春雨サラダ	ウインナーパンケーキ 牛乳	若鶏むね・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 24 火	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・もち・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
14 土 28	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
16 月 30	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	スナックパン 牛乳	さば・大豆・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・じゃ がいも・調合油・三温糖・ロー ールパン	乾ひじき・にんじん・乾しいたけ ・さやいんげん
17 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
18 水 25	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・ にんじん・キャベツ
23 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・片栗粉・調合油・三温 糖・ごま油・精白米	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
31 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・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

☆ 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
540 Kcal	20.6 g	14.8 g	258 mg	1.8 mg	205 μg	0.28 mg	0.38 mg	24 mg



1月ほけんだより

認定こども園 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。