



園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園



明けましておめでとうございます。気持ちも新たに、新年のスタートを迎えることができました。日に日に寒さが増すこの頃ですが、こども達は外で元気いっぱい遊んでいます。今年度も残すところ3ヵ月となりました。1日1日を大切に、楽しい思い出をたくさん作っていきたいと思います。

1	月	元旦 冬期休暇
2	火	振替休日
3	水	
4	木	就労証明が必要です
5	金	就労証明が必要です
6	土	
7	日	
8	月	成人の日
9	火	始業式 安全生活指導週
10	水	英語教室
11	木	鏡開き 体育教室
12	金	絵画教室
13	土	李組試食会
14	日	
15	月	

16	火	避難訓練
17	水	英語教室
18	木	体育教室
19	金	絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	薔薇組体育教室
23	火	
24	水	英語教室
25	木	体育教室
26	金	絵画教室
27	土	
28	日	
29	月	薔薇組体育教室
30	火	誕生会
31	水	英語教室

今月のねらい

李組

- 自分でやりたい気持ちを十分に満たしながら、満足感や達成感を味わいのびのびと過ごす。
- 保育教諭と一緒に模倣遊びを楽しむ。

桃組

- 自分なりに生活の流れが分かり、簡単な身の回りの事を進んでしてみようとする。
- 興味のある遊びに夢中になり、存分に遊び込む。

薔薇組

- お正月の風習や遊びを楽しみ、新年の雰囲気味わう。
- 保育教諭とのスキンシップを通して気持ちを受け止めてもらい、安心感を感じる。

桜組

- 伝承遊びや行事に興味を持ち、保育教諭や友達と一緒に楽しむ。
- 冬の遊びの中で、自然の事象に興味を持つ。

紫陽花

- 必要な生活習慣を身に付け、健康に過ごせるようにする。
- 遊びのルールや約束を守りながら気の合う友達と一緒に遊ぶ事を楽しむ。

もみじ

- 身の回りの整理整頓を心掛け、気持ちよく過ごす。
- 正月遊び通して、日本の伝統遊びを楽しむ。



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ないようお願いいたします。

来月の予定

- 2日 節分会
- 13日 誕生会
避難訓練
- 14日～17日
作品展

今月の歌

- ゆき
- こぎつね



1月 給食だより

令和5年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。2024年も、食を通してこどもたちの成長を見守っていきたく思いますのでよろしくお願い致します。

お正月の楽しみのひとつにお節料理がありますが、今月はお節の盛り付けについて紹介します。

お節の盛り付け

伝統的なお節は五段重もしくは四段重ですが、地域によって違いがあり、人数によっては三段重から一段重まで様々です。



盛り付けのポイント

隣同士の食材が傷まないために、食材が冷めてから盛り付けましょう。

偶数は『別れる』という縁起が悪い意味合いがある為、**奇数**で盛り付けましょう。

お重が無ければ、少しずつ盛り付けるワンプレートがおすすめです。品数が少なくても小さな食器等を使用することで見栄えが良くなります。お節の残りが少なくなった場合もおすすめです。

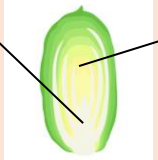


おすすめ

旬の食材 白菜

カットされたものを購入する場合に見極めるポイントを紹介します。

切り口が瑞々しいものを。
芯のあたりが盛り上がっているものは古い



葉が隙間なく詰まり、フカフカしていないもの

サラダや漬物にするとビタミンCを効果的に摂取でき、加熱調理では水分が多い白菜はカサが減り、量を摂ることができるので食物繊維を多く摂取できます。

12月の食育活動

～餅つき～

みんなで「せーの！よいしょ！」と声を掛け合いながら餅つきをしました。重たい杵に苦戦しましたが立派なお餅が出来ました。こども達は粒々のもち米からお餅になる様子にとっても興味津々でした。ついたお餅は鏡餅にして各部屋に飾っています！1月には鏡開きも行います。



鏡餅作り

よいしょ！

～今月の予定～
11日(木) 鏡開き
13日(土) 李組試食会
30日(火) 誕生会特別食

～クリスマスケーキ作り～

各クラスで考えたトッピングでクリスマスケーキを作りました。果物やホイップ、ビスケット等に乗せていました。オリジナルのクリスマスケーキが出来上がり、お友達同士で見せ合う様子がありました。



今月のレシピ～春菊のじゃこサラダ～

- 〈材料〉大人2人分・こども2人分
- ・春菊 50g (1/4袋)
 - ・人参 60g (1/3本)
 - ・キャベツ 150g (1/8玉)
 - ・しらす干し 30g
 - ・油 大さじ1/2
 - ・醤油 小さじ1
 - ・穀物酢 小さじ1

- 〈作り方〉
- ①春菊は2cm長さ、人参は銀杏切り、キャベツは色紙切りにする。
 - ②しらすは油で炒める。
 - ③①の食材を色よく茹で、水気をしぼる。
 - ④②と③と醤油、穀物酢を混ぜたら出来上がり！



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 ・ 木 18	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	マカロニ黄粉 牛乳	塩ざけ・凍り豆腐・豆みそ・ きな粉・普通牛乳	精白米・いりごま・ごま油・マ カロニ・三温糖	塩昆布・あおのり・焼きのり・切 干しだいこん・カットわかめ・ コーン缶詰粒
5 ・ 金 ・ 月 22	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・調合 油・じゃがいも・三温糖・ロー ルパン	乾ひじき・にんじん・ぶなしめ じ・さやいんげん
6 ・ 土 20	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・いりご ま	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
9 ・ 火 23	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	みたらし五平餅 牛乳	生揚げ・焼き竹輪・しらす干 し・普通牛乳	精白米・調合油・精白米・三温 糖・片栗粉	だいこん・まこんぶ・しゅんぎ・ にんじん・キャベツ
10 ・ 水 ・ 金 26	食パン ジャーマンポテト カルシウムヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ウインナーソーセージ・カル シウムヨーグルト・普通牛乳	食パン・調合油・じゃがいも・ せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマ ン・みかん
11 ・ 木 25	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	あられ(11日) ココアトースト(25日) 牛乳 ★11日:鏡開きメニュー	木綿豆腐・ぶたもも・普通牛 乳	精白米・調合油・さつまいも・ いりごま・ごま油・もち・食パ ン・有塩マーガリン	キャベツ・にんじん・乾しいた け・ブロッコリー・乾ひじき
12 ・ 金 ・ 水 24	鶏の照り焼き丼 白菜と小松菜の沢庵和え	ポテサラサンド 牛乳	若鶏むね・まぐろ水煮缶詰・ 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・調合 油・いりごま・食パン・じゃが いも・マヨネーズ	キャベツ・にんじん・はくさい・ こまつな・たくあん漬
13 ・ 土 27	チキンライス 白菜のスープ	せんべい(13日) ジャムサンド(27日) 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛 乳	精白米・調合油・食パン・せん べい	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・ブルーベリージャム
15 ・ 月 29	ごはん 豆腐の雑煮風汁 干し柿の贈 ★お正月メニュー	ウインナーパンケーキ 牛乳	若鶏むね・木綿豆腐・鶏卵・ 普通牛乳・ウインナーソー セージ	精白米・三温糖・薄力粉・調合 油	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・ほうれんそ う
16 ・ 火 30	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ ★お正月メニュー	黒豆 田作り せんべい 牛乳 ★お正月メニュー	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・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
17 ・ 水 31	ロールパン カレーポトフ カルシウムヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	若鶏むね・カルシウムヨーグ 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
19 ・ 金 1	大豆の肉味噌丼 白菜と柚子のサラダ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・ 豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油	乾しいたけ・たまねぎ・青ねぎ・ キャベツ・はくさい・りんご・に んじん・ゆず・ゆず果汁・みかん 缶詰・白桃缶・パイナップル缶 詰・バナナ
30 ・ 火 2	ごはん 松風焼き のっぺい汁 ★誕生日特別メニュー	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・ロールケ ーキ・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
504 Kcal	19.9 g	14.2 g	267 mg	1.8 mg	184 μg	0.26 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

明けましておめでとうございます。本年もみなさんの健康と安全をサポートさせていただきますので、どうぞよろしくお願いたします。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

<p>①</p>  <p>腕まくりをし、水で手を濡らします。</p>	<p>②</p>  <p>石鹸をしっかりと泡立てます。</p>	<p>③</p>  <p>手のひらを合わせて洗います。</p>	<p>④</p>  <p>手の甲を洗います。</p>
<p>⑤</p>  <p>指と指の間を洗います。</p>	<p>⑥</p>  <p>指先、爪の中を洗います。</p>	<p>⑦</p>  <p>手首を洗います。</p>	<p>⑧</p>  <p>石鹸を流し、清潔なタオルで拭きます。</p>

マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接接触の機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

マスクを嫌がる時は？

何が原因でつけたくないのかまずは理由を探ってみましょう。耳が痛くなりにくいゴムのマスクを選ぶだけでも嫌がらずに着けてくれる場合があります。他には好きなキャラクターの絵柄が付いているものを選んだり、使い捨てマスクにママの手描きのイラストというものもよいですね。どうしても嫌がるような時には人混みは避け、できるだけ早く帰宅してしっかり手洗いすることを心がけましょう。