



園だより

2024

東神の倉清涼保育園



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

あけましておめでとうございます。
本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6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31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お楽しみに！

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

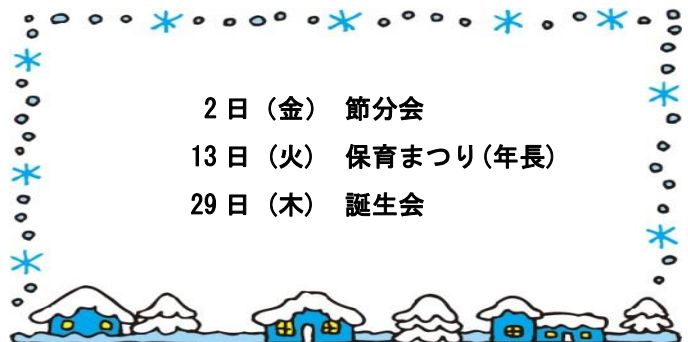
♪こんこんクシャンのうた
♪雪

来月の予定

2日（金） 節分会

13日（火） 保育まつり（年長）

29日（木） 誕生会





1月 給食だより

令和5年度 東神の倉 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、食を通して子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いたします。

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。

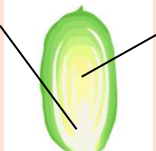


おすすめ

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。



今月の食育

【いただきます、ごちそうさまの意味を考えよう】

檸檬組から林檎組の子ども達とどうして「いただきます」、「ごちそうさま」を言うのか、お給食を作っている様子や食材を届けてくれる様子を写真と共にお話しました。真剣にお話を聞いてくれて、命を頂いていること、作ってくれる人、育ててくれる人、食材を届けてくれる人への感謝の気持ちを改めて実感してくれている様子でした。



クリスマス会



顔を付けてオリジナルのスノーマンサラダを作りました。



おやつはクリスマスケーキのデコレーションをしました。

焼き芋会



焚火の中に薩摩芋を入れて出来立てほかほかの焼き芋を食べました。



今月の予定

- 22日 誕生会
- 29日 発表会応援おやつ





2023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 ・ 17	木 ・ 水	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	マカロニ黄粉 牛乳	塩鮭・凍り豆腐・豆味噌 黄粉・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 切り干し大根・カット若布 コーン缶詰粒
5 ・ 23	金 ・ 火	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきと大豆の炒め煮	ココアトースト 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・食パン 有塩マーガリン	乾ひじき・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん
6 ・ 20	土	6日:カレーライス 20日: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 カレールウ コーンスターチ	にんじん・りよくとうもやし 青梗菜・乾しいたけ たけのこ水煮・バナナ
9 ・ 23	火	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 片栗粉 三温糖	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
10 ・ 24	水	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・マヨネーズ	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
11 ・ 26	木 ・ 金	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 26日: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	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 ・ 25	金 ・ 木	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・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマ ン・みかん
13 ・ 27	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
15	月	ごはん 雑煮風 干し柿の膾	ウインナーパンケーキ 牛乳	若鶏むね・木綿豆腐 鶏卵 ウインナーソーセージ 普通牛乳	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・切干大根・干し柿 刻み昆布・ほうれんそう
16	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	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
18 ・ 30	木 ・ 火	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	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	フルーツポンチ 牛乳	若鶏むね・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油	キャベツ・にんじん・小松菜 りよくとうもやし・みかん缶詰 白桃缶・パイナップル缶詰 バナナ
22	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
29	月	スタミナカレー 牛蒡サラダ	発表会頑張れおやつ 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 ウインナーソーセージ 鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖 カレールウ マヨネーズ・薄力粉 じゃがいも	たまねぎ・ごぼう・コーン缶 にんじん・水菜





1月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

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触る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。

