

1月園だより

認定こども園 清涼保育園

新年あけましておめでとうございます。皆様お揃いでよいお年をお迎えのことと存じます。
今年は辰年 空高く昇ろうとする龍のように、気持ちも上向きにはずみますように。

今月の予定

17日 生活安全指導 11日 鏡開き
12日 焼き芋会 15日 身体測定
27日 生活発表会 31日 避難訓練

2月の予定

2日 節分会
19日～24日 作品展示週間

12月の子どもたち

警察官に指導を受けた防犯訓練、泣くこともなく、保育士の指示に耳を傾けてとても立派に参加できました。



クリスマス会では楽しく歌い踊っているとサンタクロース登場。大きな歓声が上がりました。プレゼントに目を輝かせ、お礼もしっかりと伝えられました。



お餅つきでは、がんばれー、よいしょっと掛け声の中、つきあがったお餅は、新年を迎える為の鏡餅を作りました。



今月のねらい

もみじ組

1. 伝統行事や正月遊びに興味を持つ。
2. 寒さに気付き体調を整え、また健康的な生活リズムを取り戻す。
3. 生活に見通しを持ち、時間を意識して行動して行く。

桜組

1. お友達や保育士と一緒に正月遊びや伝承遊びを楽しむ。
2. 園の生活リズムを取り戻す。
3. 冬の自然に興味を持ち、感触等を楽しむ。

桃組

1. 生活リズムを整え、寒い冬を健康で快適に過ごす。
2. 友達や保育者と簡単な言葉のやりとりを楽しむ。
3. 冬の自然の寒さを体感しながら遊ぶ。

体調の変化に気をつけてね

普段のように動かない。食欲がない。名前を呼んでもぼお～として反応が遅い。ゴロゴロしている。何かと抱かれたがる。等々子どものサインを見逃さないで早めに対処しましょう
悪化すると母子共々辛いですよ



令和5年度 認定こども園 清涼保育園

給食だより

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ごお願い致します。

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。

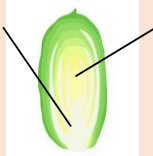


おすすめ

旬の食材 白菜

カットされたものを購入する場合には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。

体調が悪い時の食事

気温が低く空気が乾燥する時期は、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を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

のどが痛い時・・・口当たりやのどごしのよいもの

(例) 茶碗蒸し・ゼリー・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、バランスの良い食事をとることを心掛けましょう。

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：調子を整える
4 ・ 18	木	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	マカロニきな粉 牛乳	塩鮭・高野豆腐 豆味噌 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・青のり 焼きのり・切干大根 カット若布 コーン缶詰粒
5 ・ 22	金 ・ 月	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	ココアトースト 牛乳	鯖 大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・じゃが芋 三温糖・食パン 有塩マーガリン	乾ひじき 人参 ぶなしめじ さやいんげん
6 ・ 20	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 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 たけのこ水煮缶詰 バナナ・苺ジャム
9 ・ 25	火 ・ 木	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 お煎餅	玉葱・キャベツ 人参 ブロッコリー 蜜柑
10 ・ 23	水 ・ 火	ごはん 関東煮 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 片栗粉 調合油 三温糖	大根 まこんぶ 春菊・人参 キャベツ
11 ・ 24	木 ・ 水	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 豚肉 小豆 普通牛乳	精白米・調合油 薩摩芋・いりごま ごま油・三温糖 上新粉	キャベツ・人参 乾椎茸 ブロッコリー 乾ひじき
12 ・ 26	金	大豆の肉味噌丼 白菜と柚子のサラダ	12日 焼き芋 26日 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・薩摩芋 マヨネーズ	乾椎茸・玉葱・人参 長葱・キャベツ 白菜・林檎 柚子・柚子果汁
13	土	チキンライス 白菜のスープ	ココアサンド 牛乳	鶏挽肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 調合油 食パン コーンスターチ	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
15 ・ 29	月	ごはん 雑煮風 干し柿のなます	ウインナーパンケーキ 牛乳	鶏肉・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	大根・人参 生椎茸・小松菜 切干大根・干し柿 刻み昆布・ほうれん草
16	火	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	黒豆 田作り お煎餅 牛乳	鯖・淡色辛味噌 大豆 煮干し 普通牛乳	精白米・三温糖 里芋 いりごま お煎餅	蓮根・人参・牛蒡 たけのこ水煮 乾椎茸 さやえんどう
17 ・ 31	水	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 調合油 じゃが芋 クッキー	玉葱 人参 青ピーマン 蜜柑
19	金	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	フルーツボンチ 牛乳	鶏肉 油揚げ 普通牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 調合油	キャベツ・人参 小松菜・緑豆もやし 蜜柑缶・白桃缶・パイン缶 バナナ
30	火	ごはん 松風焼き のっぺい汁	カステラケーキ 抹茶・小豆添え 牛乳	鶏挽肉・鶏肉 木綿豆腐・豆味噌 油揚げ・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・三温糖 片栗粉・いりごま 里芋・粉糖・甘納豆 ロールケーキ	玉葱・人参 牛蒡 蓮根 長葱

★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。

