



# 1月 園だより

鳴子清涼保育園

2024 年がスタートいたします。まずは、「健康第一」で一年を過ごしたいと思います。私たち職員も心新たに子ども達と歩調を合わせより一層、笑顔絶やさず、子ども達の豊かな表情を受け止めながら、楽しい毎日を送りたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1	月	元旦	
2	火	冬期休暇	
3	水	冬期休暇	
4	木	就労証明が必要	
5	金	就労証明が必要	
6	土	就労証明が必要	
7	日		
8	月	成人の日	
9	火	新年お楽しみ会	
10	水	英語教室（堇・幼）	
11	木	鏡開き 体育教室（幼）	
12	金	花餅作り 絵画教室（幼）	
13	土		
14	日		
15	月	誕生会・安全生活指導	

16	火	収穫体験（紫） 内科検診	
17	水	英語教室（堇・幼）	
18	木	体育教室（堇・幼） 避難訓練	
19	金	絵画教室（幼）	
20	土		
21	日		
22	月	卒園記念制作	
23	火		
24	水		
25	木	体育教室（堇・幼）	
26	金	絵画教室（幼）	
27	土	たんぽぽ・桃保育参観 たんぽぽ試食会	
28	日		
29	月	収穫体験（予備日）	
30	火		
31	水	英語教室（堇・幼）	

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・保育士が欲求を受け止めて共感して関わり合いの楽しさを感じる。
- ・歌に合わせて体を動かす事の楽しさや表現する楽しさを味わう。

### 桃組

- ・進んで身の回りのことをしようとする
- ・興味のある遊びに夢中になり、存分に遊びこむ。

### 堇組

- ・自分で衣類を着脱したり畳んだりする。
- ・友だちと一緒に正月遊びを楽しむ。

### 桜組

- ・生活の見通しを持ち、自分から進んでやってみようとする。
- ・生活発表会に向けて楽器や歌を楽しんで参加する。

### 向日葵組

- ・冬の自然に興味を持ち・ち雪や氷で楽しく遊ぶ。
- ・正月ならではの遊びに親しむ。

### 紫陽花組

- ・年始の行事を知り、興味を持って参加する。
- ・自分で出来る風邪予防を行い習慣化する。

## 園からのお知らせ

- ・1月16日（火）紫陽花組が相生山オアシス近くにあり、阪野農園に野菜の収穫体験に出掛けたいと思います。詳細につきましては12月6日のきつずノートのお知らせをご覧ください。
- ・1月22日（月）紫陽花組が瀬戸にあり品野陶磁器センターに卒園制作に出掛けます。詳細につきましては12月22日（金）のきつずノートのお知らせをご覧ください。
- ・1月27日（土）たんぽぽ組・桃組の保育参観・たんぽぽ給食試食会があります。詳細につきましては12月27日（水）のきつずノートのお知らせをご覧ください。

## 園からのお願い

- ・1月16日（火）に内科検診を行います。当日お休みをされますと園医のおおやま胃腸科内科に直接行っていただくことになります。

## 今月の歌

- ・たこのうた
  - ・ゆきだるまのチャチャチャ
- たくさん歌おうね！



# 給食だより

## 令和5年度 鳴子清涼保育園

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。

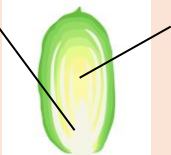


おすすめ

### 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 ～クリスマスケーキ作り～

クリスマスのおやつは、自分だけの特製クリスマスケーキを作りました！

ロールケーキ、カステラ、パンケーキなどに好きな果物や生クリームを乗せて完成！「一番美味しい～」「もう一個食べたいな」ととても嬉しそうに食べていました。



### 今月の予定

- 10日(水) 七草粥
- 11日(木) 鏡開き
- 15日(月) 誕生会特別食  
給食：松風焼き  
のっぺい汁  
おやつ：誕生会ケーキ

### 今月のレシピ 松風焼き

<材料>大人2人・子ども2人分

・鶏ひき肉	200g
・豆腐	130g (1/2丁)
・玉葱	70g
・片栗粉	大さじ1
・味噌	小さじ2
・酒	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・炒り胡麻	小さじ2

### <作り方>

- 豆腐を電子レンジで2~3分加熱して水切りしておく
- 玉葱はみじん切りにしてフライパンで炒める
- ボウルに鶏ひき肉・豆腐・玉葱を入れて、調味料の半分と片栗粉を入れ、よく練り成形する。
- 200℃に予熱したオーブンで5分焼いたら一度取り出して残り半分の調味料を表面に塗り、炒り胡麻を散らす
- 160℃で5~10分焼き、完成！





# 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	木	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	マカロニきな粉 牛乳	塩ざけ・凍り豆腐・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・あおのり・焼きのり・切り干し大根 カットわかめ・コーン缶詰粒
5	金	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	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	えのき・浅葱・干し椎茸
6 ・ 20	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ソフトあられ 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・片栗粉	にんじん・りよくとうもろやし チンゲンサイ・乾しいたけ たけのこ水煮缶詰・バナナ
9 ・ 22	火 ・ 月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	9日: 新年お楽しみおやつ 22日: みたらし五平餅 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・薄力粉 三温糖・片栗粉	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
10 ・ 25	水 ・ 木	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	10日: 七草粥 25日: ビスケット 蜜柑 牛乳	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
11 ・ 17	木 ・ 水	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 薩摩芋とひじきのサラダ	ぜんざい 牛乳	厚揚げ・ぶたもも あずき・普通牛乳	精白米・さつまいも いりごま・三温糖	にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・乾ひじき えのき・舞茸・干し椎茸・浅葱
12 ・ 23	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	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
13	土	チキンライス 白菜のスープ	ソフトせんべい 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・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 ぶなしめじ・コーン缶詰粒 いちごジャム
15	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 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
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 黒豆・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
18 27 31	木 土 水	鶏と茸の炒め煮丼 小松菜のコンコンサラダ	18日・27日: ソフトせんべい 31日: フルーツポンチ 牛乳	鶏ひき肉・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖	にんじん・えのき・しめじ・干し椎茸 茸・糸蒟蒻・こまつな・りよくとうもろやし・
19 ・ 29	金 ・ 月	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 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 せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン みかん
24	水	ごはん 鯖の茸あんかけ 豚汁	ココアトースト 牛乳	ぶたもも・さば・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・里芋 三温糖・食パン 有塩マーガリン	えのき・浅葱・干し椎茸・長葱 にんじん・だいこん
26 ・ 30	金 ・ 火	ごはん 雑煮風 干し柿の膾	ウインナーパンケーキ 牛乳	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・切干しだいこん 干しがき・刻み昆布・ほうれんそう





# 1月ほけんだより



## 鳴子清涼保育園

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。

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

### 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。

