



まだまだ気温の低い日が続きますが、園内はこどもたちの元気な声と笑い声に溢れ、不思議と寒さを忘れてしまいます。羽子板や独楽回し、凧揚げなど、冬ならではの遊びに夢中になる姿が見られます。

感染症や風邪などに負けず、予防に気を配りながら元気に過ごしたいと思います。

1	木	体育教室 薔薇組体育教室 (14:15~)
2	金	節分会 絵画教室
3	土	
4	日	
5	月	薔薇組体育教室 安全生活指導週
6	火	防犯訓練
7	水	英語教室
8	木	体育教室
9	金	絵画教室
10	土	
11	日	建国記念の日
12	月	振替休日
13	火	保育まつり(もみじ組)
14	水	作品展
15	木	体育教室

16	金	絵画教室
17	土	
18	日	
19	月	英語教室
20	火	誕生会 避難訓練
21	水	英語教室
22	木	体育教室
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	劇団とんがらし (父母の会主催)
27	火	
28	水	英語教室 絵画教室 (13:00~)
29	木	体育教室 おこし餅作り

今月のねらい

李組

- 安心できる保育教諭の下、自己を十分に表現する。
- 保育教諭の語り掛けを喜び、簡単な言葉のやり取りを楽しむ。

桃組

- 挨拶をする気持ち良さを感じる。
- 保育教諭や友だちと簡単なルールのある遊びを楽しむ。

薔薇組

- 身の回りの事を進んで行い、一人で出来る喜びを感じる。
- 冬の自然現象に興味や関心を持ち、見たり触れたりして遊ぶ。

桜組

- 生活に見通しを持ち、身の回りの事を自分でしようとする。
- 遊びの中で自分の思いを伝えながら、表現する楽しさを味わう。

紫陽花

- 年長児の生活の仕方を見て、真似て生活をする。
- 様々な遊びに自ら進んで挑戦し、取り組んでいく。

もみじ

- 冬の健康に必要な生活習慣に気付き、安定したリズムや気持ちで生活する。
- 友だち同士の繋がりを深め、互いに認め合いながら共通の目的をもって活動する。



14日はバレンタインデーですが、園でのチョコレート等の受け渡しはご遠慮ください。ご理解、ご協力をお願いします。



来月の予定

- 1日 雛祭り会
- 2日 クラス懇談会
- 4日 お別れ遠足(もみじ組)
- 11日 東神の倉との交流会(もみじ組)
- 12日 誕生会、避難訓練
- 22日 終了式、お別れ会
- 23日 卒園式
(給食あり12時半降園)
- 30日 13時降園(給食あり)

今月の歌

- ペンギンちゃん
- おおさむこさむ





令和5年度
認定こども園
神の倉清凉保育園

今回は食品ロスについてご紹介します。食材を無駄なく残さず食べ、寒い時期を乗り越えましょう。

食品ロスについてどれくらい知っていますか？

『食品ロス』とはまだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことを言います。家庭で発生する食品ロスには、作りすぎて食べきれないなどの**食べ残し**、期限切れにより手つかずのまま捨てて**直接廃棄**、野菜の皮など食べられるところまで厚くむき、捨てる**過剰除去**があります。食品ロスを減らすために1人1人が意識し、出来ることから始めてみましょう。

日々の生活でできること

～買い物の時～

- ・買い過ぎを避けるため、買い物前に在庫を確認する。
※時間が無い時は冷蔵庫内の写真を撮ると便利です。
- ・まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる。安いからと買い過ぎない。
- ・すぐ使う食品は商品棚の手前から取る。

～調理の時～

- ・食材を無駄なく使う（皮、根元を使う時はよく洗う）
以下の部分は食べることが出来ます。

- ◎人参・大根・南瓜の皮 ◎大根・蕪の葉
- ◎法蓮草の根元 ◎ピーマンの種
- ◎ブロッコリーの芯 ◎椎茸の石づき

日本での食品ロスは年間523万トンです。
1人あたり毎日1杯分のご飯が捨てられています。



～保育園の給食～

◎蕪の葉を入れたクリームシチュー

◎ブロッコリーの芯を入れたポテトサラダ

旬の食材～蕪～

『長持ちさせるための保存方法』
葉をつけておくと根の水分が奪われるので切り落とし別々に保存します。葉は湿らせたペーパーに包みポリ袋へ、蕪はそのままポリ袋に入れて野菜室で保存します。

大根も同様の方法です。

1月の食育活動

紫陽花組のこども達が“田作り”を作りました。

田作りを炒ると香ばしい匂いが部屋中に広がり、みんなの食欲をそそっていました！

おやつの時間に食べると、「美味しい！」「上手にできた！」と嬉しそうな様子でした。



今月の予定

- 2日（金）節分会
※こども達が、ご飯の上に様々な具材を使って鬼の顔の飾り付けをします。
（レシピは下記を参照下さい）
- 13日（火）誕生会特別食



1月の給食には、行事食として様々なお正月料理が出ました。おせち料理に込められた願いや、日本の伝統的な和食文化について給食の時間に話をすると、こども達は興味津々な様子でした。



左：雑煮・膾
真ん中：煮しめ
右：あられ（鏡開き）

今月のレシピ～鬼ごはん～

〈材料〉約大人2人・こども2人分

- | | | | | |
|------|-------------|---------|--------|-----------|
| 豚ミンチ | 130g | カレー粉 | 小さじ1/4 | ・えんどう(目) |
| 玉葱 | 130g (1/3個) | ウスターソース | 大さじ1 | ・人参(口) |
| 髪人参 | 70g (1/3本) | 醤油 | 小さじ1強 | ・クラッカー(角) |
| ピーマン | 30g (2個) | | | ・ごはん |
| 大豆 | 100g | | | |



〈作り方〉

- ・玉葱、人参、ピーマンを粗みじん切りにして、全て炒めて味付けをする。（髪）
- ・えんどう（目）、人参（口）は柔らかく茹でておく。
- ・ごはんを皿に盛り、髪・目・口・角をお好みで盛り付けて完成！

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
1 ・ 13 木 ・ 火	ごはん カレー麻婆豆腐 切干大根と水菜のサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・まぐろ 水煮缶詰・ヨーグルト・普通 牛乳	精白米・調合油・片栗粉・すり ごま	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・切 干しだいこん・きょうな・パイ ン アップル缶詰・バナナ
2 金	鬼ごはん 南瓜サラダ ★節分特別メニュー	恵方巻サンド 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・ ゆでえんどう・ホイップク リーム・普通牛乳	精白米・スナッククラッカー・ マヨネーズ・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマ ン・くりかぼちゃ・キャベツ・乾 ひじき・みかん缶詰・黄桃缶
3 ・ 17 土	ツナカレーピラフ チキンポトフ	黄粉サンド (3日) せんべい (17日) 牛乳	まぐろ水煮缶詰・若鶏むね・ きな粉・調整豆乳・普通牛乳	精白米・調合油・じゃがいも・ 食パン・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマ ン・キャベツ・ブロッコリー
5 ・ 19 月	ごはん 白身魚の磯部焼き 金平牛蒡	五平餅 牛乳	メルルーサ・豆みそ・普通牛 乳	精白米・片栗粉・調合油・さつ まいも・すりごま・精白米・三 温糖・いりごま	あおさ・ごぼう・にんじん・青 ピーマン
6 ・ 28 火 ・ 水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 白菜の塩昆布和え	チヂミ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ・ ぶたひき肉・鶏卵・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・薄力 粉・上新粉・ごま油	たまねぎ・にら・キャベツ・にん じん・はくさい・りょくとうもや し・塩昆布
7 ・ 21 水	食パン 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 カルシウムヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	若鶏むね・大豆水煮缶詰・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・ ビスケット	にんじん・たまねぎ・青ピーマ ン・トマトダイス缶詰・トマトケ チャップ・みかん
8 ・ 27 木 ・ 火	ごはん 豚肉のもやし炒め 薩摩芋の糸昆布煮	ピザトースト (8日) スナックパン (27日) 牛乳	ぶたもも・ベーコン・プロセ スチーズ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま 油・さつまいも・食パン・ロー ルパン	りょくとうもやし・にんじん・に ら・ぶなしめじ・刻み昆布・たま ねぎ・青ピーマン・トマトケ チャップ
9 ・ 22 金 ・ 木	すき煮丼 小松菜の納豆和え	じゃが芋の田楽 牛乳	ぶたかた・納豆・削り節・豆 みそ・普通牛乳	精白米・生ふ・しらたき・三温 糖・ごま油・じゃがいも・片栗 粉・いりごま	はくさい・えのきたけ・にんじ ん・長ねぎ・しゅんぎ・こまつ な・キャベツ
10 ・ 24 土	ちゃんぽん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	ぶたかた・蒸しかまぼこ・調 整豆乳・煮干し・普通牛乳	中華めん・食パン・いりごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ コーン缶詰粒・バナナ・いちご ジャム
14 ・ 26 水 ・ 月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮	薩摩芋スナックパン (14日) 人参ケーキ (26日) 牛乳	さけ・赤色辛みそ・さつま揚 げ・普通牛乳・鶏卵	精白米・三温糖・ロールパン・ 薄力粉・調合油	キャベツ・たまねぎ・ぶなしめ じ・にんじん・だいこん・さやい んげん
15 木	中華飯 ひじきの中華和え	黄粉揚げパン 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰・ きな粉・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ごま 油・片栗粉・すりごま・ロール パン・グラニュー糖	りょくとうもやし・にんじん・乾 しいたけ・たけのこ水煮缶詰・チ ンゲンサイ・乾ひじき・キャベ ツ・きょうな・コーン缶詰粒
16 ・ 29 金 ・ 木	ロールパン 白菜の豆乳スープ カルシウムヨーグルト	せんべい (16日) 蜜柑 (16日) おこしもち (29日) 牛乳	若鶏むね・赤色辛みそ・調整 豆乳・カルシウムヨーグル ト・普通牛乳	ロールパン・さつまいも・甘辛 せんべい	たまねぎ・にんじん・はくさい・ ぶなしめじ・コーン缶詰粒・みか ん
20 火	ミートドリア ひじきサラダ ★誕生会特別メニュー	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳・プロ セスチーズ・まぐろ水煮缶 詰・生クリーム	精白米・有塩バター・薄力粉・ パン粉・ロールケーキ・チョコ ソース	たまねぎ・トマトケチャップ・乾 ひじき・キャベツ・にんじん・ コーン缶詰粒

☆ 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B 1	ビタミンB 2	ビタミンC
491 Kcal	19.9 g	13.8 g	283 mg	1.8 mg	205 μg	0.30 mg	0.38 mg	27 mg



2月ほけんだより



認定こども園 神の倉清涼保育園

2月3日は節分です。「鬼は外！福は内！」と掛け声をかけて豆まきするのは楽しいものですが、5歳以下のこどもには乾燥豆やナッツは気道に詰まることがあるため食べさせないようにしましょう。保育園でも、紙つぶてなどで代用して豆まきを楽しみます。この機会に固形物をのどに詰まらせたときの対処法と、飲み込んではいけないものを飲んでしまった時の対処について知っておきましょう。

固形物を詰まらせた時は…

誤飲・誤嚥



幼児の場合は、お腹を抱えて頭が下になるよう持ち上げ、背中を平手でたたきます。



乳児の場合は、股の間から手を入れて胸のあたりを支え、頭を下にして背中をたたきます。

◆ 誤飲物質別対処法 ◆

対応	心配ない	物質
すぐに病院へ		ボタン電池
2cm以上なら吐かせてすぐに病院へ		紙巻きタバコ
牛乳（なければ水）をのませるが、吐かせない	1ml未満	柔軟仕上げ剤 濃縮タイプ
	1g未満	柔軟仕上げ剤 その他のもの
		トイレ用洗剤（酸性・アルカリ性）
牛乳を飲ませる		トイレ用洗剤）（中性）
牛乳（なければ水）を飲ませる		クレンザー
何も飲ませずに、吐かせない		石けん
		マニキュア除光液
水か牛乳を飲ませて、吐かせる	1g未満	家庭用殺虫剤（ピレスロイド系）
	1ml未満	日焼け止めローション
	1g未満	ヘアリンス
		おむつかぶれ用の軟膏

判断に迷ったら下記電話番号に相談しましょう。

公益財団法人 日本中毒情報センター 中毒110番

【大阪】072-727-2499（365日24時間対応）

【つくば】029-852-9999（365日9～21時対応）

たばこ専用電話 072-726-9922（365日24時間対応、テープによる情報の提供）