



園だより

2024

東神の倉清涼保育



1	木	
2	金	節分会 絵画教室
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	英語教室
8	木	
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(林檎組) 体育教室(檸檬・幼児)
14	水	英語教室
15	木	
16	金	絵画教室
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	体育教室(幼児)
21	水	英語教室
22	木	
23	金	天皇誕生日
24	土	
25	日	
26	月	おこしもち作り(幼児)
27	火	体育教室(檸檬・幼児)
28	水	英語教室
29	木	誕生会

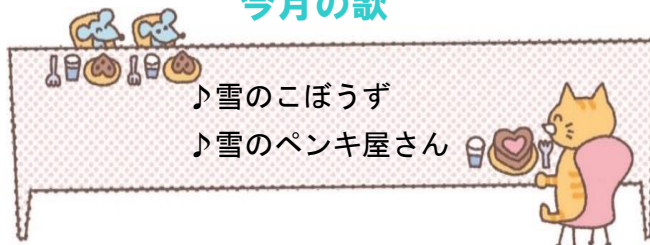
寒さも一段と厳しくなり、園庭では子ども達の吐く息も白く、「息が白い見て見て!」「寒いけど鬼ごっこすれば寒くなくなるんじゃない?」などの友だち同士で寒い日も工夫しながら遊んでいるようです。1月の雪の日も雪を追いかけながら、園庭を走り回って元気に遊んでいました。

2月3日の節分ではご家庭で豆まきをされるでしょうか?「鬼は外!福は内!」の元気な声で鬼が退散し福の神が訪れてくれることと思います。園で作った素敵なお面で豆をまき、ぜひ鬼を追い払ってください。

お知らせ

◎来年度蜜柑組へ進級される保護者の方への進級説明は、書面及び3月のクラス懇談会にてお話をさせていただきます。また、制服の注文に関する試着は日を改めて行わせていただきます。

今月の歌



来月の予定

- 1日(金) 雑祭り会
 - 2日(土) クラス懇談会
 - 7日(木) お別れ遠足(林檎組)
 - 11日(月) 園外保育(林檎組)
 - 14日(木) 誕生会
 - 22日(金) お別れ会
 - 23日(土) 卒園式(保育は12:00まで)
- ※30日(土)は新年度準備のため13時までの保育にご協力をお願いいたします。(給食はあります。)



令和5年度
東神の倉
清涼保育園

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て別々に保存します。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



林檎組『豆腐作り・色々な豆腐を観察しよう』

給食で“雑煮風”が出た時に、豆腐に興味を持った林檎組のみんなで豆腐作りと豆腐の種類を観察しました。絹豆腐、木綿豆腐、厚揚げ、油揚げの4種類を箸で持ってみたり、割って観察したり、触ってみたりしてそれぞれの違いを見つけました。

豆腐作りでは、無調整豆乳とにがりを加えて作りました。出来立てほやほやの豆腐に子ども達は「おいしい！」「おかわりしたい～」と大好評でした！その日の給食には油揚げが入った“小松菜のコンコンサラダ”も出て、「さっきの油揚げだ！」といつもよりも美味しく、興味を持って食べてくれました。



今月の予定



- 2日（金）節分会
- 29日（木）誕生会

今月のレシピ『揚げパン』

- <材料> バターロール2個分
- バターロール 2個
（またはコッペパン）
 - 砂糖 3g
 - 揚げ油 適量

- <作り方>
1. バターロールは180℃の油でさっときつね色に揚げる。
 2. 砂糖をまぶして、できあがり！



☆甘くておいしい揚げパンです。黄粉やココアをかけてもおいしいです！



2023年度

2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
1 ・ 14 ・ 28	木 ・ 水 ・ 水	ごはん 鰯の香味揚げ 高野豆腐の含め煮	1日: スナックパン 14日: バレンタインおやつ 28日: クラッカー 牛乳	あじ・凍り豆腐・豆味噌 普通牛乳・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・薄力粉・調合油・ 三温糖・いりごま すりごま・無塩バター ロールパン・クラッカー	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・長ネギ
2	金	鬼ごはん コンソメスープ	恵方巻サンド 牛乳	豚ひき肉・大豆水煮缶 ゆでえんどう・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・食パン スナッククラッカー	玉ねぎ・人参・青ピーマン・キャベツ・コーン缶顆粒・みかん缶 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 牛乳	まぐろ水煮缶詰 鶏むね・きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖 調合油	たまねぎ・にんじん・キャベツ 青ピーマン・ブロッコリー
5 ・ 19	月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 白菜の塩昆布和え	焼きそば 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 中華めん	緑豆もやし・にら・キャベツ にんじん・はくさい・塩昆布 ピーマン・玉ねぎ
6 ・ 20	火	ごはん カレー麻婆豆腐 切り干し大根のサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 マグロ缶水煮 ヨーグルト 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・すりごま	にんじん・玉ねぎ・青ネギ・切干大根 きょうな・パイナップル缶詰・バナナ
7 ・ 21	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根煮	人参ケーキ 牛乳	さけ・赤みそ・鶏卵 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・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
8 ・ 22	木	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ カルシウムヨーグルト	せんべい 蜜柑 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	玉ねぎ・人参・小松菜・ぶなしめじ・みかん
9	金	すき煮井 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・三温糖 しらたき・じゃがいも 片栗粉・ごま油	はくさい・えのきたけ・長ねぎ しゅんぎく・こまつな・キャベツ にんじん
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	キャベツ・たまねぎ・にんじん コーン缶詰顆粒・バナナ いちごジャム
13	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 牛乳	豚もも・ベーコン・プロセス チーズ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・ さつまいも・食パン	緑豆もやし・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
15 ・ 27	木 ・ 火	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	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・じゃがいも ビスケット・調合油	にんじん・たまねぎ 青ピーマン・トマトケチャップ トマトダイス缶詰・みかん
16 ・ 26	金 ・ 月	中華飯 ひじきの中華和え	16日: 揚げパン 26日: おこし餅 (乳児: 花にぎり) 牛乳	ぶたもも・赤色辛みそ まぐろ水煮缶・鮭 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	緑豆もやし・にんじん・乾しいたけ たけのこ水煮・チンゲン菜・乾ひじき・キャベツ・きょうな・コーン缶詰 トマトジュース
29	木	ミートドリア ブロッコリーサラダ	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 ホイップクリーム	精白米・ロールケーキ じゃがいも・マヨネーズ 有塩バター・薄力粉	たまねぎ・トマトケチャップ にんじん・ブロッコリー コーン缶顆粒





2月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

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）