



1月 園だより

徳重清凉保育園



新年あけましておめでとうございます

しばらくの間静かだった園内に子どもたちの声が戻ってきました。年末やお正月にあった出来事を嬉しそうに話す子どもたち。新年の園内には活気が溢れています。

コマ回しや福笑い、カルタなど、お正月ならではの遊びを通して、昔からの風習・伝統を子どもたちに感じてもらえればと思っています。



お願い

☆駐車場や、道中での立ち話、車のライトの付けっぱなしはおやめ下さい。

近隣から苦情が出ています。



お知らせ

☆焼き芋会について

・日にち 1月12日(火)

※雨天の場合 1月15日(金)

・場所 依佐美清凉保育園(刈谷)

・時間 9時~15時40分予定

※詳細はお配りした手紙をご覧ください。

☆絵画展について

年間行事予定表に、2月18,19,20日と記載してありましたが、2月24,25,26日に変更となりました。

※詳細はお手紙にてお知らせいたします。



来月の予定

* 1日(月)~5日(金) 安全生活指導

* 2日(火) 節分会

* 10日(水) 避難訓練

* 22日(月) 誕生会

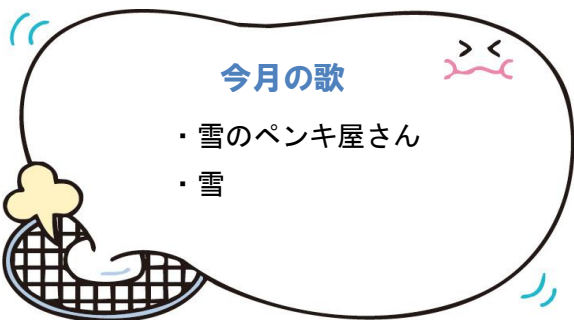
* 24日(水)~26日(金) 絵画展

* 27日(土) クラス懇談会

1	金	元旦	
2	土	冬季休暇	
3	日	冬季休暇	
4	月	安全生活指導週間	
5	火		
6	水		
7	木		体操教室
8	金	鏡開き ↓	音楽教室
9	土		
10	日		
11	月	成人の日	
12	火	焼き芋会	
13	水		英語教室
14	木		体操教室(董組・幼)
15	金	焼き芋会(予備日)	音楽教室
16	土		
17	日		
18	月		絵画教室
19	火	誕生会/内科検診	
20	水		
21	木		体操教室
22	金		
23	土		
24	日		
25	月		絵画教室
26	火	避難訓練	
27	水		英語教室
28	木		体操教室(董組・幼)
29	金		音楽教室
30	土		
31	日		

今月の歌

- ・雪のペンキ屋さん
- ・雪







令和2年度 徳重清涼保育園

あけましておめでとうございます。年末年始は家族で美味しいものを食べてゆっくり過ごせましたか？おせちやお雑煮など、各地域・家庭ごとの味付けの料理がたくさん登場したことと思います。関西と関東はよく比較されますが、同じ日本なのになぜこんなに違うのだろう？と不思議に思うほど、食べ物や言葉、文化が違いますよね。そこで今月は『関西・関東の食文化の違い』をいくつかご紹介します。

こんなに違う！関西・関東の食文化

	西	東
だし	昆布だしが主流	鰹だしが主流
 おせち (祝い肴三種) 	たたき牛蒡 ・数の子・黒豆 ↳ 細く長い根が入り込むことから「家がしっかり根付いて安定する」、柔らかく煮た後に叩いて開くことから「開運」、古くから薬として重宝されていた為「無病息災」の意味が込められている。	ごまめ(田作り) ・数の子・黒豆 ↳ 鰯を田の肥料として使うとお米が大豊作だった為「豊作祈願」、鰯をしわができるまで煮込むことから、しわができるまで長生きできるという「長寿の願い」が込められている。
お雑煮 	味噌ベースの汁に丸餅 ★西の丸餅は丸い形が「円満」を意味する縁起物として考えられたことが由来。東は人口が集中しており、一つずつ手でちぎって作る丸餅より一度にたくさん作れる角餅を採用したことが由来。	醤油ベースのすまし汁に角餅
ひなあられ 	形は直径 1cm 程のまん丸。色は茶・ピンク・黄・白。エビやアオサを使っていると分かる、あられ感の強いもの。	形は縦に細長く、色は白・ピンク・緑・黄と淡い色付けで、あられの周りに砂糖がまぶされているもの。

日本は地域ごとの気候や風土に違いがあり、その土地ならではの海の幸・山の幸に恵まれています。各地域の季節や行事にちなんだ行事食や、地域の物を使って独自の料理法で作られ、食べ継がれてきた郷土料理や食文化を大切にしていきたいですね。

七草粥ってなあに？

七草粥とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」という春の七草を入れたお粥をいいます。

このお粥は、1月7日に食べる風習があります。

年末年始やお正月を終え胃や身体をいたわるために食べ、1年の無病息災を願うといわれています。

給食でも1月7日に登場するので七草粥を食べて、無病息災を祈願しましょう。

★今月の行事★

・12日(月)
焼き芋会

*焼き芋会予備日
15日(金)

・19日(火)
誕生会特別食



松風焼き

〈材料〉大人 2人・子ども 2人分

- | | | | |
|------|-------|-------|---------|
| ・鶏挽肉 | 200g | ・酒 | 大さじ 1/2 |
| ・豆腐 | 130g | ・砂糖 | 小さじ 1 |
| ・玉葱 | 70g | ・味噌 | 小さじ 2 |
| ・片栗粉 | 大さじ 1 | ・炒り胡麻 | 小さじ 2 |

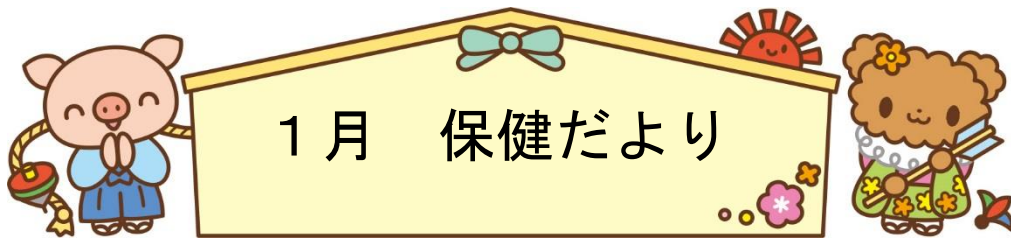


- 豆腐は厚さを半分になり、600Wの電子レンジで2～3分加熱し水切りしておく。
- 玉葱はみじん切りにし、フライパンで透明になるまで炒めておく。
- 味噌、酒、砂糖は合わせておく。
- ボウルに鶏挽肉・豆腐・玉葱を入れ粘り気が出るまでよく練る。③の調味料の半分と片栗粉を加えさらによく練る。
- 天板にクッキングシートを敷き2cm厚さにのばし、200℃に予熱したオーブンで5分焼き、いったん取り出して味噌と胡麻を塗ったらさらに5～10分焼いて、切り分けたらできあがり！

2021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	月	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ	クラッカー 牛乳	ぶたひき肉・煮干し 普通牛乳	スパゲティ スナッククラッカー オレンジゼリー	トマトダイス缶詰・にんじん トマトケチャップ・コーン缶詰粒 グリーンピース・たまねぎ・みかん
5 ・ 20	火 ・ 水	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	黄粉小豆蒸しパン 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・鶏卵 普通牛乳・きな粉	精白米・調合油 薄力粉・三温糖 甘納豆(あずき)	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
6 ・ 21	水 ・ 木	食パン カレーポトフ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃがいも お菓子	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
7	木	ごはん 冬野菜のそぼろ煮 里芋の和風サラダ	七草粥 牛乳	鶏ひき肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・ごま油	だいこん・はくさい・生しいたけ にんじん・根深ねぎ・きょうな ぶなしめじ・コーン缶詰粒 梅びしお・りんご・なずな
8 ・ 26	金 ・ 火	鶏牛蒡丼 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏むね・普通牛乳	精白米・ごま油 さつまいも いりごま	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・ブロッコリー ひじき・みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
9 ・ 23	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック 蜜柑	ココアサンド 牛乳	ぶたひき肉・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	にんじん・りょくとうもやし・チン ゲンサイ・乾しいたけ たけのこ水煮缶詰・バナナ
12 ・ 25	火 ・ 月	麻婆丼 春雨サラダ	12日焼き芋 25日ぜんざい 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 あずき・普通牛乳	精白米・三温糖・さつま いも 片栗粉・はるさめ・もち 薄力粉・白玉粉	たまねぎ・にんじん・きょうな 干しいたけ・にら・ひじき
13 ・ 27	水	ごはん 豚肉炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え	マカロニ黄粉 牛乳	木綿豆腐・ぶたもも きな粉・かつお節 普通牛乳	精白米・マカロニ 三温糖	キャベツ・にんじん ブロッコリー・りょくとうもやし 干しいたけ
14 ・ 28	木	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	お菓子 果物 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 お菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン みかん
15 ・ 29	金	ごはん 鯖の竜田焼き 煮しめ	焼きうどん 牛乳	さば・ぶたもも かつお節・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・さといも 三温糖・うどん	れんこん・にんじん・ごぼう たけのこ水煮缶詰・キャベツ 干しいたけ・さやえんどう
16 ・ 30	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
18	月	ごはん 冬野菜のそぼろ煮 里芋の和風サラダ	じゃこごはんピザ 牛乳	鶏ひき肉 まぐろ水煮缶詰・プロセス チーズ 普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・ごま油	だいこん・はくさい・生しいたけ にんじん・根深ねぎ・きょうな ぶなしめじ・コーン缶詰粒 梅びしお・りんご・なずな・焼き のり
22	金	ごはん 鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	セサミトースト 牛乳	さわら・淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 普通牛乳・さつま揚げ	精白米・すりごま 三温糖・食パン ソフトマーガリン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
19	火	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・豆みそ ホイップクリーム 普通牛乳・油揚げ	精白米・三温糖 片栗粉・いりごま さといも・カステラ	たまねぎ・ごぼう・れんこん にんじん・根深ねぎ みかん缶詰





1月 保健だより

徳重清涼保育園

あけましておめでとうございます。年が改まると気持ちも自然と新鮮になりますね。昔から「一年の計は元旦にあり」というように折々のスタートには計画や目標を立てることが肝要です。子どもの頃に生活リズムをつけていくことは健康と成長にとっても大事ですからまずは朝日を浴びるなど具体的な目標を立ててみるのも良いですよ。本年も皆さんの健康を一生懸命サポートしていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

朝日を浴びよう！！

朝日を浴びると・・・

- ・体と心を調整するセロトニンを活性化
- ・体内時計をリセット

こどもの睡眠時間や眠りのパターンには、個人差がありますが、まずは、朝カーテンを開け朝日を浴びることで睡眠・生活のリズムを整えましょう。セロトニンは人間の睡眠や食欲に大きな影響を与え、ストレスによるイライラを抑えて心身の安定や心の安らぎなどにも関与することから、オキシトシンとともに『幸せホルモン』とも呼ばれています。子どもの健やかな成長には欠かせないホルモンですね。



けいれん

「けいれん」をみたことはありますか？お子さんが熱性けいれんを起して茫然としてしまった、という話を時々聞きます。熱性けいれんは発熱が原因で起こるけいれんですが、他にもさまざまな原因があり、ほとんどが数分以内にとまります。症状としては目の焦点が合わずぼんやりして話し掛けても反応がない、手足をがくがく振るわせる、白目をむいて体を反らせるようにして硬くするなどの症状があります。今はインターネット上で動画なども見られますので、慌てないためにあらかじめこういうものなのかという具体例をみておくのもいいかもしれません。10分以上続く時は救急搬送などの検討も必要になりますので、まずは慌てず騒がず落ち着いてどういう症状が観察し、けいれんの継続時間を計ります。ただし、呼吸が止まって戻らないならすぐに心肺蘇生が必要になります。すぐに救急車を呼びましょう。夜間などどうしてよいか困ったら

【こども医療でんわ相談】 #8000

に電話するのもよいでしょう。全国で利用可能です。詳しくは厚生労働省ホームページの子ども医療電話相談事業をご覧ください。

