



1月 園だより

徳重清涼保育園



1	土	冬期休暇	
2	日	冬期休暇	
3	月	冬期休暇	
4	火	安全生活指導週	
5	水		
6	木		
7	金		音楽教室
8	土		
9	日		
10	月	成人の日	
11	火		
12	水	焼き芋会	英語教室
13	木		体操教室
14	金	かるた大会	
15	土		
16	日		
17	月		絵画教室
18	火	誕生会	
19	水		英語教室
20	木		体操教室(董・幼)
21	金	内科検診	音楽教室
22	土		
23	日		
24	月		絵画教室
25	火	おじゃま虫キャラバン	
26	水	避難訓練	英語教室
27	木		体操教室
28	金		
29	土	たんぼぼ・桃組試食会	
30	日		
31	月		絵画教室



明けましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

新年のスタート。朝の冷えた空気がより一層、身も心も気を引き締めてくれるような気がします。

お正月休みはいかがお過ごしでしょうか。子ども達に会える日を楽しみにしています。

残り3ヶ月、子ども達と楽しみながら過ごしていきたいと思ひます。



お願い

・幼児クラスでお家から折り紙やシールなどの私物がリュックの中に入っていることがあります。トラブルや紛失などのもとになりますのでご協力お願ひ致します。

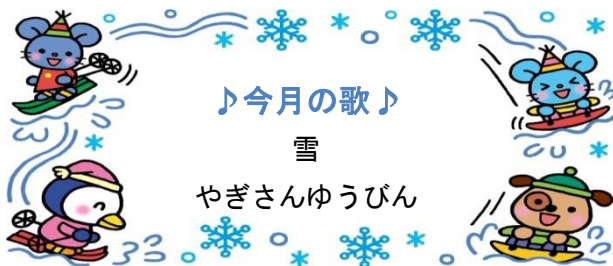


お知らせ

★焼き芋会について

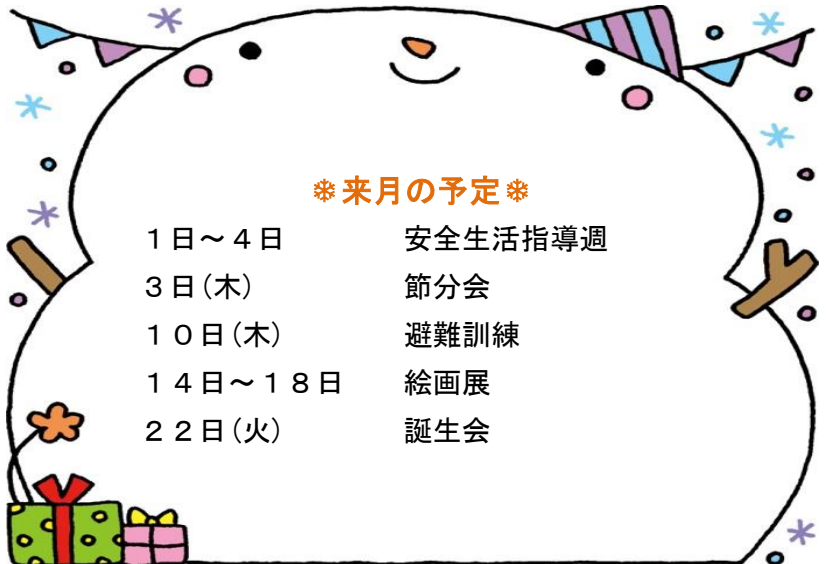
年間行事予定では11日(火)が焼き芋会と記載されていますが、12日(水)に変更となりました。

なお、紫陽花組のみの参加となります。



※来月の予定※

- 1日～4日 安全生活指導週
- 3日(木) 節分会
- 10日(木) 避難訓練
- 14日～18日 絵画展
- 22日(火) 誕生会





令和3年度 徳重清涼保育園

給食だより

新年あけましておめでとうございます。年末年始は、ご家族で楽しい時間を過ごされましたか？お正月の料理といえばお節やお雑煮ですね。お節料理は、季節の変わり目など、1年の節目に神様へお供えする料理である「お節供」が転じたもので、今は新年のごちそうをあらわします。

お節料理にはどんな栄養があるの？
沢山の食材を使ったお節料理は縁起がいいのはもちろん、栄養も豊富に含まれています。

一 の 重	祝い肴や口取りを「めでたいことを重ねる」という願いを込めて詰めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ★田作り：カルシウムやミネラルなどが豊富 ★黒豆：黒色のアントシアニンは目の働きを高める ★数の子：コレステロールは多いが、中性脂肪を減らし血液をサラサラにしてくれる ★昆布巻き：鉄やカリウムなどが豊富 ★栗きんとん：ビタミンCやビタミンBが豊富 	
二 の 重	魚、肉などの焼き物をメインに詰めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ★ぶりの照り焼き：ぶりにはビタミンB₂、EPA、DHAが多く含まれている（DHAは幼児の脳の発達や視力向上には欠かせない成分でもある） ★鶏の八幡巻き：鶏肉は良質なタンパク源であり、ビタミンB群も豊富 ★海老のうま煮：海老は高たんぱく質で低脂肪 	
三 の 重	人参や里芋、牛蒡、蓮根など縁起の良い食材を煮物にして詰めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ★煮しめ：里芋はカリウムや食物繊維が豊富で、里芋のぬめり成分には免疫力を高める効果がある 牛蒡は食物繊維が多いので便秘に効果的で、解熱作用や湿しんなどの皮膚の病気にも効果がある 	
与 の 重	酢の物を詰めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ★紅白なます：人参や大根には消化を助ける作用がある ★しめサバ：サバと酢を一緒に摂ることで、血液をサラサラにしてくれたり、疲労回復効果がある ★蓮根の酢漬け：蓮根はビタミンCが豊富 	

※重箱の段数や順番、中身など家庭や地域によって異なります。

七草粥 1月7日は七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)を入れたお粥を食べて、1年間の無病息災を願います。また、七草にはビタミンCやミネラル、食物繊維など豊富に含み、年末年始のごちそうで疲れた胃の調子を整えてくれます。

旬の食材 白菜



冬に多く出回る白菜は、水分が多いですが、栄養素も豊富です。

サラダや漬物など、生で食べるとビタミンCが摂れ、鍋料理などで加熱するとカサが減り、沢山食べられて食物繊維を多く摂れます。旬の食材を、調理方法を変えて楽しむのもいいですね。

今月の予定

11日(火) 鏡開き

12日(水) 焼き芋会

18日(火) 誕生日会

29日(土) 試食会

(たんぼぼ組・桃組)

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、延期となる場合があります。



白菜と柚子のサラダ



<材料>

大人2人子ども2人分

<作り方>

- 白菜 200g (2~3枚)
- 人参 25g (1/6本)
- りんご 25g (1/6個)
- 柚子の皮 少々 (約1g)
- 柚子果汁 小さじ1/2
- りんご酢 小さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ1
- 塩 少々 (0.8g)

1. 白菜は2~3cm長さの千切り、もやしも2~3cm長さ、人参は千切りにし、さっと茹でて水気を絞っておく。
2. りんごはよく洗い、皮ごと千切りにして塩水につけておく。
3. 柚子の皮は黄色い部分だけをうすく剥き、細く千切りにしておく。
4. 柚子果汁と調味料を合わせ、全ての食材を和えたらできあがり！

2021年度 1月

給食献立表

	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	火	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ	五平餅 牛乳	豚挽肉・まぐろ水煮缶詰 豆味噌・普通牛乳	スパゲティ 擦り胡麻 餅米・煎り胡麻	トマトダイス缶詰・茹で人参 トマトケチャップ・コーン缶詰粒 グリーンピース・玉葱 切干し大根・茹でブロッコリー
5 ・ 17	水 ・ 月	ごはん 鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	ポテサラサンド 牛乳	鯖・淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 普通牛乳・さつま揚げ まぐろ水煮缶	精白米 三温糖・食パン マヨネーズ・じゃが芋	乾ひじき・牛蒡・人参 鞘隠元・乾椎茸
6 ・ 20	木	鶏牛蒡丼 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉・普通牛乳	精白米・胡麻油 薩摩芋 煎り胡麻	牛蒡・人参・ぶなしめじ 鞘隠元・ブロッコリー 乾ひじき・蜜柑缶詰・桃缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
7 ・ 25	金 ・ 火	ごはん 冬野菜のそぼろ煮 法蓮草のおかか和え	7日 七草粥 25日おこわおにぎり 牛乳	鶏挽肉・油揚げ 削り節 普通牛乳	精白米・片栗粉	大根・白菜・生椎茸 人参・根深葱・京菜・法蓮草 緑豆もやし・ぶなしめじ コーン缶詰粒・梅びしお・七草
8 ・ 22	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック 果物	ココアサンド 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 筍水煮缶詰・果物
11 ・ 28	火 ・ 金	三色丼 春雨サラダ	ぜんざい 牛乳	鶏挽肉・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 小豆・普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋 春雨・餅・麩	玉葱・人参・京菜 乾椎茸・乾ひじき・京菜 鞘えんどう・鞘隠元
12 ・ 27	水 ・ 木	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	薩摩芋ケーキ 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し 普通牛乳	精白米・調合油 薄力粉・三温糖 薩摩芋	大根・真昆布 春菊・人参 キャベツ
13 ・ 24	木 ・ 月	ごはん 鯖の竜田焼き 煮しめ	焼きうどん 牛乳	鯖・豚肉 削り節・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・里芋 三温糖・うどん	蓮根・人参・牛蒡 筍水煮缶詰・キャベツ 乾椎茸・鞘えんどう
14 ・ 26	金 ・ 水	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 じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン 果物
15 ・ 29	土	チキンライス 白菜のスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米・食パン じゃが芋	玉葱・人参・青ピーマン トマトケチャップ・白菜 人参・ぶなしめじ コーン缶詰粒・苺ジャム
18	火	ごはん 松風焼き 豚汁	誕生会ケーキ 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 鶏肉・豆味噌 ホイップクリーム 普通牛乳・油揚げ・豚肉	精白米・三温糖 片栗粉・煎り胡麻 里芋・カステラ	玉葱・大根・白菜 えのき茸・人参・根深葱 みかん缶詰
19	水	ロールパン ハヤシチュー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚肉・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋・ 薄力粉・お菓子	玉葱・人参・ぶなしめじ ブロッコリー・果物 トマトケチャップ・トマトピューレ
21 ・ 31	金 ・ 月	ごはん 豚肉炒り豆腐 白菜と柚子のサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	木綿豆腐・豚肉 黄粉 普通牛乳	精白米・マカロニ 三温糖	キャベツ・人参 乾椎茸・白菜・柚子・柚子果汁 林檎





1月保健だより

徳重清凉保育園

明けましておめでとうございます。今年はどんな一年になるのでしょうか。どんな時も、やはり食事、運動、睡眠のバランスが大切です。皆様が心身ともに健康に生き生き過ごせますようにサポートしていきますので今年もよろしくお願い致します。



じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

次に片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



こまめに換気をしましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



十分な睡眠をとりましょう

寒い時期の けがや病気に 注意！

こんなことに気を付けましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう