



1月 園だより

徳重清涼保育園

1	日	元旦 冬期休暇
2	月	冬期休暇
3	火	冬期休暇
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	成人の日
10	火	安全生活指導週 かるた大会
11	水	鏡開き
12	木	
13	金	避難訓練 体操教室(幼・童)
14	土	
15	日	
16	月	絵画教室
17	火	誕生会
18	水	英語教室
19	木	
20	金	内科検診 体操教室(幼児)
21	土	たんぼぼ組試食会
22	日	
23	月	絵画教室
24	火	
25	水	英語教室
26	木	
27	金	体操教室(幼児)
28	土	
29	日	
30	月	絵画教室
31	火	

新年あけましておめでとうございます！！

子ども達の元気な挨拶と共に新年が始まりました。

久しぶりの登園で嬉しそうな子ども達、お休み中の出来事や楽しかったことをたくさん話してくれるのを楽しみにしています。静かだった保育園も賑やかな声で溢れ、明るい今年度がスタートしました。寒い中でも園庭では幼児クラスの元気な声が聞こえ、乳児クラスの子たちも室内で玩具や遊びを楽しんでいます。

今年度もいよいよ残り3か月です。子ども達との思い出をいっぱい作り楽しんで過ごしたいと思います。

本年度もどうぞよろしくお願い致します！！



お願い

●持ち物の記名が薄くなっていることがあります。今一度ご確認ください。

●駐車場ではお子様から目を離さないようお願い致します。

立ち話は他の方のご迷惑となりますのでおやめください。

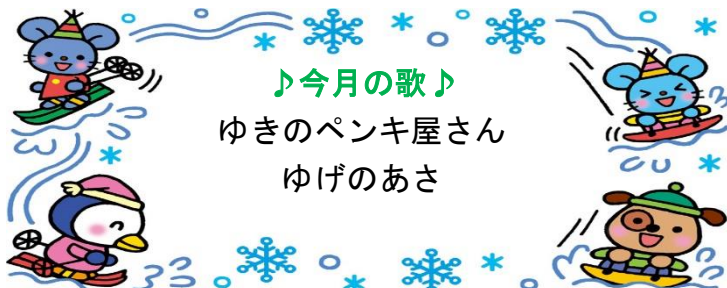


来月の予定

- 3日(金) 節分会
- 6日～11日 安全生活指導週
- 8日(水) 避難訓練
- 13日～17日 絵画展
- 21日(火) 誕生会
- 28日(火) おこしもち作り

♪今月の歌♪

ゆきのペンキ屋さん
ゆげのあさ





1月 給食だより

令和4年度 徳重清涼保育園



あけましておめでとうございます

お正月は家族で美味しい物を食べ、楽しい時間を過ごされましたか？

1年の始まりは、おせち料理、お雑煮、七草粥、鏡開きなど行事食を食べる機会が多いですね。そこで今回は七草粥、鏡開きに込められた意味をご紹介します。日本特有の食文化を大切に伝えていきましょう。

1月7日 七草粥



無病息災、長寿を願い、ビタミン・ミネラルの豊富な春の七草で作った「七草粥」を食べる習慣があります。お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわってあげましょう。七草の覚え方として短歌のリズム「5. 7. 5. 7. 7」に乗せる方法があります。「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/春の七草」ぜひ、子どもと一緒に口ずさんで覚えてみてください。

～七草の意味～

- せり：競り勝つ
- なずな：なでて汚れを払う
- ごぎょう：仏体
- はこべら：繁栄
- ほとけのざ：仏の安座
- すずな：神様を呼ぶ鈴
- すずしろ：汚れのない潔白

～鏡餅の作法～

神様が宿る鏡餅を包丁で切るのは「切腹」を連想させ縁起が悪いので手や木槌などで割るようにしましょう。食べることに意味があるので小さな欠片も残さず綺麗に食べましょう。

1月11日 鏡開き

鏡開きはお正月に飾っていた鏡餅を食べる日です。鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く（食べる）ことでお正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて食べることで1年間の家族円満、健康、開運を祈願する行事です。



鏡開き

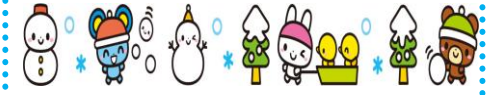


1月11日は【鏡開き】です。

お正月にお供えた鏡餅を、木槌で割り、1年間健康で過ごせるようにとお願いする風習があります。

地域によって鏡開きの時期が異なっていて西の地域では、1月20日に行われることが多いようです。

保育園でも、11日のおやつで「ぜんざい」が登場するので、ぜんざいを食べて1年の健康を祈りましょう。



☆今月の予定☆

- 11日(水) 鏡開き
- 17日(火) 誕生会特別メニュー
- 21日(土) たんぽぽ組試食会



ウィンナーパンケーキ



- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ3
- 卵 1個
- 牛乳 60cc
- 油 30cc
- 法連草 10g
- ウィンナー 30g



<作り方>

1. ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖をふるい入れて混ぜたところへ、卵と牛乳と油を注ぎ、さっくり混ぜる。
2. 食べやすい大きさに切った法連草とウィンナーを生地に加えて混ぜる。
3. フライパンで両面をこんがり焼いたらできあがり！

※ウィンナーは生地の上に散らすのもオススメです。

2022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	水	スパゲティミートソース 切干大根のサラダ	クラッカーサンド 牛乳	豚挽肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	スパゲティ 擦り胡麻 スナッククラッカー	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 イチゴジャム
5 ・ 19	木	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	フルーツポンチ 牛乳	鯖 大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・じゃが芋 三温糖	乾ひじき・人参・ぶなしめじ 鞠隠元・蜜柑缶詰 黄桃缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
6 ・ 16	金 ・ 月	ごはん 雑煮風 干し柿の膾	7日: 七草粥 16日: スナックパン 牛乳	鶏肉・油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン	大根・人参・生椎茸 小松菜・切干大根 干し柿・刻み昆布・なずな 梅びしお・ぶなしめじ
7 ・ 21	土	チキンライス 白菜のスープ	お菓子 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米 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
10 ・ 25	火 ・ 水	大豆の肉味噌丼 白菜と柚子のサラダ	10日: お年賀クッキー 25日: ポテサラサンド 牛乳	豚肉・大豆水煮 豆味噌・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・食パン じゃが芋・マヨネーズ 薄力粉・有塩バター	乾椎茸・玉葱 人参・小松菜 白菜・林檎 柚子・柚子果汁
11 ・ 23	水 ・ 月	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	11日: ぜんざい 23日: 五平餅 牛乳	木綿豆腐・豚肉 小豆・普通牛乳 豆味噌	精白米・煎り胡麻 薩摩芋 マヨネーズ・三温糖 餅米	キャベツ・人参・乾椎茸 ブロッコリー・乾ひじき
12 ・ 27	木 ・ 金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ 人参・ブロッコリー 果物
13 ・ 26	金 ・ 木	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	黒豆蒸しパン (栗入り) 牛乳	鯖・淡色辛味噌 大豆 普通牛乳	精白米・里芋 三温糖・栗(甘露煮) 薄力粉・上新粉	蓮根・人参・牛蒡 筍水煮 乾椎茸・鞠豌豆
14 ・ 28	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・煮干し 普通牛乳	中華麺・片栗粉	人参・緑豆もやし・青梗菜 乾椎茸 筍水煮・果物
17	火	ごはん 松風焼き のっぺい汁	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	精白米・三温糖 片栗粉・煎り胡麻 里芋・カステラ 粉糖・甘納豆(小豆)	玉葱・牛蒡 蓮根・人参 長葱
18 ・ 30	水 ・ 月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	マカロニココア 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・黄粉 普通牛乳	精白米・調合油 マカロニ・三温糖	大根・真昆布 春菊・人参 キャベツ
20	金	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
24	火	焼きおにぎり 豚汁 果物	スナックパン 牛乳	豚肉・豆味噌 普通牛乳	精白米・スナックパン	大根・人参・長葱 里芋・榎・果物
31	火	鶏の照り焼き丼 春雨サラダ	ウインナーパンケーキ 牛乳	鶏肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳 ウインナーソーセージ	精白米・三温糖 片栗粉 調合油・春雨 薄力粉	キャベツ・玉葱 人参・京菜 乾ひじき・法蓮草



1月ほけんだより

徳重清涼保育園

霜柱を見つけて楽しそうに踏んで遊ぶ子ども達の姿が見られる季節になりました。朝晩は気温が下がり、路面が凍る日もあります。足元をよく見て転倒事故に気を付けましょう

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。新型コロナウイルスも気になりますが、冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。



冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。進んで家の手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。