



# 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

子ども達の元気な挨拶と共に新年がスタートしました。  
久しぶりの登園に嬉しそうな子ども達の笑顔や、お休み中の出来事や思い出を沢山話してくれる姿にパワーをもらい、新年も良い年になること間違いなしです！！

子ども達が今年度も様々な事を経験し、心身ともに成長できるよう計画し、保育していきたいと考えています。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



### お願い

- ・制服は正しく着用して登園いただきますようお願いいたします。  
(例) トレーナー着用時は襟を出し、ポロシャツをズボンに入れる。
- ・現在、トレーナーの110、120サイズの在庫がございません。ご迷惑をお掛けいたしますが、購入希望の方は他サイズを検討いただくか、新年度の在庫入荷をお待ちください。
- ・登降園時は事故防止の為、お子様と手を繋いでいただきますよう再度お願いします。
- ・18日(木)の誕生会はスケジュールの都合の為、23日(火)に変更させていただきますのでご了承ください。

1	月	元旦 冬期休暇
2	火	冬期休暇
3	水	冬期休暇
4	木	冬期保育
5	金	冬期保育
6	土	冬期保育
7	日	
8	月	成人の日
9	火	
10	水	英語教室
11	木	鏡開き
12	金	体育教室(幼児、董)
13	土	
14	日	
15	月	安全生活指導週 【振替】体育教室(幼児、董) 絵画教室
16	火	避難訓練(火災)
17	水	英語教室
18	木	【振替】絵画教室
19	金	内科検診 体育教室(幼児、董)
20	土	↓
21	日	
22	月	卒園記念制作(紫陽花組)
23	火	誕生会
24	水	
25	木	
26	金	体育教室参観(幼児)
27	土	給食試食会(たんぼぼ組)
28	日	
29	月	絵画教室
30	火	
31	水	英語教室

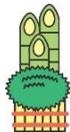
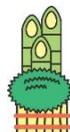


### 来月の予定

- 2日(金) 節分会
- 5日(月)～9日(金) 絵画展  
※クラス毎に観覧日が異なります
- 13日(火)～16日(金) 安全生活指導週
- 14日(水) 避難訓練(地震)
- 20日(火) 誕生会
- 26日(月) 敬老訪問(紫陽花組)
- 27日(火) 系列園交流会(向日葵組)  
(東山動物園)
- 29日(金) 雛祭り会

### ♪今月の歌♪

- ・カレンダーマーチ
- ・ふしぎなポケット





# 給食だより

## 令和5年度 徳重清涼保育園

新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。2024年も、食を通してこどもたちの成長を見守っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。

お正月の楽しみのひとつにお節料理がありますが、今月はお節の盛り付けについて紹介します。

### お節の盛り付け

伝統的なお節は五段重もしくは四段重ですが、地域によって違いがあり、人数によっては三段重から一段重まで様々です。

### 盛り付けのポイント

隣同士の食材が傷まないために、食材が冷めてから盛り付けましょう。

偶数は『別れる』という縁起が悪い意味合いがある為、**奇数**で盛り付けましょう。

お重が無ければ、少しずつ盛り付けるワンプレートがおすすめです。品数が少なくても小さな食器等を使用することで見栄えが良くなります。お節の残りが少なくなった場合もおすすめです。

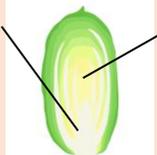


**おすすめ**

### 旬の食材 白菜

カットされたものを購入する場合に見極めるポイントを紹介します。

切り口が瑞々しいものを。芯のあたりが盛り上がっているものは古い



葉が隙間なく詰まり、フカフカしていないもの

サラダや漬物にするとビタミンCを効果的に摂取でき、加熱調理では水分が多い白菜はカサが減り、量を摂ることができるので食物繊維を多く摂取できます。

### ★12月の食育活動★

向日葵組の子ども達が芋掘りで掘ってきた薩摩芋を使い『スイートポテト』作りを行いました。

子ども達はクマや恐竜など好きな形に成形していました。

子ども達からは「甘くておいしい」「可愛すぎて食べるのがもったいない！」等嬉しい声がたくさん聞きました。



### 今月の予定

11日(木)

鏡開き

18日(木)

豚汁会

23日(火)

誕生会特別食

27日(土)

たんぼぼ組試食会



## 白菜と柚子のサラダ



<材料>大人2人子ども2人分

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

<作り方>

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!

# 2023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	木	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	クラッカーサンド 牛乳	塩鮭・凍り豆腐・豆味噌 普通牛乳	精白米・煎り胡麻 胡麻油 スナッククラッカー	塩昆布・青海苔 切干し大根・カット若布 コーン缶詰粒・苺ジャム
5	金	ミートソーススパゲッティ 切干大根のサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	豚挽肉・まぐろ水煮缶詰 黄粉・普通牛乳	スパゲティ 擦り胡麻・マカロニ	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
6 ・ 20	土	チキンライス 白菜のスープ	お菓子 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米 調合油	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
9 ・ 22	火 ・ 月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	みたらし五平餅 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し 普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・片栗粉	大根・真昆布 春菊・人参 キャベツ
10 ・ 24	水	ごはん 雑煮風 干し柿の膾	10日ウインナーパンケーキ 24日スナックパン 牛乳	鶏挽肉 木綿豆腐・鶏卵 ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・スナックパン 調合油	大根・人参・生椎茸 小松菜・切干大根 干し柿・刻み昆布 法蓮草
11 ・ 25	木	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	11日ぜんざい 25日マカロニ黄粉 牛乳	鯖・小豆 大豆水煮缶詰 黄粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・じゃが芋・米粉 三温糖・マカロニ	乾ひじき・人参・ぶなしめじ 鞆隠元
12 ・ 26	金	ロールパン カレーポトフ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 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 ・ 27	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 筍水煮缶詰・果物
15 ・ 31	月 ・ 水	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	ココアトースト 牛乳	木綿豆腐・豚肉 普通牛乳	精白米・調合油 薩摩芋・煎り胡麻 胡麻油・三温糖 食パン・有塩マーガリン	キャベツ・人参・乾椎茸 ブロッコリー・乾ひじき
16 ・ 29	火 ・ 月	大豆の肉味噌丼 白菜と柚子のサラダ	16日ポテサラサンド 29日マカロニココア 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 豆味噌・まぐろ水煮缶詰 黄粉・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 マカロニ	乾椎茸・玉葱・青葱 人参・小松菜・キャベツ 白菜・林檎 柚子・柚子果汁
17	水	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 筍水煮缶詰 乾椎茸・鞆豌豆
18	木	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
19	金	食パン ジャーマンポテト カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン 果物
23	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・ロールケーキ 粉糖・甘納豆(小豆)	玉葱・牛蒡 蓮根・人参 長葱
30	火	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉・普通牛乳 油揚げ	精白米・三温糖 片栗粉 調合油	キャベツ・小松菜 人参・緑豆もやし 蜜柑缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰・バナナ





# 1月ほけんだより



## 徳重清涼保育園

明けましておめでとうございます。本年もみなさんの健康と安全をサポートさせていただきますので、どうぞよろしくお願いたします。

### 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

<p>①</p>  <p>腕まくりをし、水で手を濡らします。</p>	<p>②</p>  <p>石鹸をしっかりと泡立てます。</p>	<p>③</p>  <p>手のひらを合わせて洗います。</p>	<p>④</p>  <p>手の甲を洗います。</p>
<p>⑤</p>  <p>指と指の間を洗います。</p>	<p>⑥</p>  <p>指先、爪の中を洗います。</p>	<p>⑦</p>  <p>手首を洗います。</p>	<p>⑧</p>  <p>石鹸を流し、清潔なタオルで拭きます。</p>

### マスクをつけよう

冬はかぜやインフルエンザが流行する季節です。咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。

### マスクを嫌がる時は？

何が原因でつけたくないのかまずは理由を探ってみましょう。耳が痛くなりにくいゴムのマスクを選ぶだけでも嫌がらずに着けてくれる場合があります。他には好きなキャラクターの絵柄が付いているものを選んだり、使い捨てマスクにママの手描きのイラストというものもよいですね。どうしても嫌がるような時には人混みは避け、できるだけ早く帰宅してしっかり手洗いすることを心がけましょう。