



植園清涼保育園

1	土	元旦	
2	日	冬季休暇	
3	月	冬季休暇	
4	火		
5	水		
6	木		
7	金		
8	土		
9	日		
10	月	成人の日	
11	火	安全生活指導週間	
12	水	焼き芋会(年長のみ)	
13	木		
14	金		英語教室
15	土		
16	日		
17	月		体操教室(董・幼児クラス)
18	火		絵画教室
19	水		
20	木	第一回生活発表会予行練習(幼児組のみ)	
21	金		英語教室
22	土		
23	日		
24	月		体操教室(幼児クラス)
25	火		絵画教室
26	水	誕生会	
27	木	避難訓練	
28	金		英語教室
29	土	董組試食会・進級説明会(董組のみ)	
30	日		
31	月		体操教室(董・幼児クラス)

新年あけましておめでとうございます

年始はいかがお過ごしでしょうか？昔のお正月はコマ遊び、凧揚げ等伝承遊びをして過ごしていたといわれますが、最近は見られる機会も随分と減りましたね。保育園では子ども達と一緒に作りながら伝承遊びの楽しさを感じてもらいたいと思っています。また、今年も子ども達の笑顔溢れる保育を目指していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

凍結の際の駐車場にご注意ください

駐車場の一部(出入口付近と坂の上付近)が、気候により凍結しやすくなります。駐車をする際は十分お気をつけください。

また、滑りやすいため、登降園の際は必ずお子様と手をつないでください。

お知らせ

◎1月12日(水)焼き芋会は年長のみ系列園の神の倉清涼保育園にて参加予定です。

◎1月29日(土)董組試食会・進級説明会(董組のみ)を行います。詳しい内容は別紙にてご確認ください。

今月の歌

♪ 雪 ♪ ちゅうちゅうねずみ ♪

来月の予定

3日(木) 節分会
 8日(火) 生活発表会予行練習(幼児組のみ)
 9日(水) 生活発表会
 (名東文化小劇場にて)

16日(水) 誕生会
 17日(木) 避難訓練





給食だより

令和3年度
植園清涼保育園

新年あけましておめでとうございます。年末は、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る料理である「お節供(おせちく・おせっく)」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	<p>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。</p>	<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	<p>魚、肉などの焼き物をメインに詰めます。</p>	<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	<p>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。</p>	<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	<p>酢の物を詰めます。</p>	<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。

12月の食育活動

たんぽぽ・桃組さんが大好きな絵本の『ぐるぐるジュース』作りに挑戦！

さあ、ぐるぐるジュースには何が入るかな？



「りんご！」「みかん！」「バナナ！」「パイン！」「もも！」
みんなが教えてくれたものが、ミキサーの中に入っていきます。次はどうするのかな？

「ぐるぐるぐるぐるまわしてまわして」ミキサーと一緒にみんなの指もぐるぐるまわって、おいしいジュースの出来上がり！



「のみたい！」という声にこたえて、みんなで味見です。

「おいしい！」「おかわり！」の声がたくさん聞こえ、ジュース作りは大成功でした！



今月の予定

7日(金) 七草粥

11日(火) 鏡開き

12日(水) 焼き芋会

26日(水) 誕生会特別食

29日(土) 董組試食会

給食:ごはん・松風焼き・のっぺい汁
おやつ:誕生会ケーキ

今月のレシピ

『七草粥』

【作り方】

【材料】大人2人子ども2人分

米 75g
水 450cc
七草 30g
塩 少々

1. 七草は細かく刻んでおく。
2. 米はといで、分量の水と一緒に鍋に入れて火にかける。
3. 沸騰したら弱火にし、30分～40分程炊く。
4. お粥が炊き上がる5分程前に、七草と塩を加える。
5. 七草に火が通ったら出来上がり！

<七草粥 豆知識！>

七草粥の風習は中国から伝わり、日本では平安時代初期に宮中の行事となりました。七草が今の7種類になったのは鎌倉時代になってからだと言われており、それ以前、古代の粥は「七種粥」と言われ「米・粟・きび・ひえ・みの・ごま・小豆」と、今とはまったく違うものだったそうです。また、昔は七草粥を作る時に「七草囃子」と呼ばれる歌を歌いながら七草を刻んだそうですよ。毎年何気なく食べている七草粥。調べてみると、今まで知らなかったことがいろいろと発見できるかもしれませんね。



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	火	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	ぶたひき肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	スパゲティ・すりごま スナッククラッカー	たまねぎ・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・ゆでにんじん グリーンピース・コーン缶詰粒 切干しだいこん・ゆでブロッコリー いちごジャム
5 ・ 24	水 ・ 月	ごはん 鯖の西京焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
6 ・ 21	木 ・ 金	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	かりんとう 蜜柑 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 かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・みかん
7 ・ 19	金 ・ 水	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 19日おこわおにぎり 牛乳	鶏ひき肉・削り節 油揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉 もち米	だいこん・はくさい・生しいたけ にんじん・長ねぎ・ほうれんそう りょくとうもやし・なずな 梅びしお・ぶなしめじ
8 ・ 22	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	アンパンマンせんべい 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・片栗粉 三温糖 ソフトせんべい	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
11	火	ごはん 鯖の竜田焼き 煮しめ	ぜんざい 牛乳	さば・あずき 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・さといも 三温糖・上新粉	れんこん・にんじん・ごぼう たけのこ水煮缶詰 乾しいたけ・さやえんどう
12 ・ 25	水 ・ 火	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	12日焼き芋 25日薩摩芋ケーキ 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・鶏卵 普通牛乳	精白米・調合油 さつまいも 薄力粉・三温糖	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
13 ・ 27	木	三色丼 春雨サラダ	マカロニ黄粉 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 はるさめ・マカロニ	たまねぎ・乾しいたけ さやいんげん・にんじん きょうな・乾ひじき
14 ・ 28	金	ロールパン ハヤシチュー ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ぶたもも・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 薄力粉・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー トマトケチャップ・トマトピューレ みかん
15 ・ 29	土	チキンライス 白菜のスープ	おこめリング 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん 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・青ピーマン
17	月	ごはん 石狩鍋 キャベツともやしのナムル	焼きうどん 牛乳	さけ・焼き豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ぶたもも・削り節	精白米・いりごま ごま油・うどん	だいこん・にんじん・はくさい 長ねぎ・りょくとうもやし キャベツ
18 ・ 31	火 ・ 月	ごはん 豚肉炒り豆腐 白菜と柚子のサラダ	ポテサラサンド 牛乳	木綿豆腐・ぶたもも まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・じゃがいも マヨネーズ	キャベツ・にんじん・乾しいたけ はくさい・りんご・ゆず ゆず果汁
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	鶏むね・普通牛乳	精白米・さつまいも いりごま・ごま油	ごぼう・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・ブロッコリー 乾ひじき・みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
26	水	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 油揚げ・普通牛乳 ホイップクリーム	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・長ねぎ みかん缶詰



保健だより 1月

植園清涼保育園

新年、明けましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごされたことと思います。今年も子どもたちが元気に楽しく保育園で過ごせるよう、職員一同サポートしていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。

低温やけどに注意！

寒くなってくると気を付けたいのがやけどです。近年はホットカーペットや使い捨てカイロに長時間に触れることで起こる「低温やけど」が増えています。子どもは皮膚が薄いので、大人よりも低温やけどを起こしやすいので注意しましょう。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴です。肌が赤くなり子どもが痛痒く感じていたら要注意です。

☆もしやけどをしてしまったら☆

痛みが和らぐまで流水で冷やしましょう。最低 20 分くらいは冷やし続け、その後病院へ行きましょう。広範囲のやけどは、冷水で濡らしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかけましょう。氷で冷やすと凍傷の危険性があるので必ず冷水で冷やしましょう。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、厚着では活発に動きません。特に乳児の場合には、ハイハイや歩き始める時期には動きやすい服装が好ましいです。上手に衣服を着るコツを押さえれば薄着でも平気です。寒さに負けず、薄着で元気に過ごしましょう。

(薄着で暖かく着るポイント)

- ・綿100%の肌着を着る。様々なメーカーから化学繊維の暖かい肌着が出ていますが、肌と摩擦することで静電気が起こり、肌の乾燥を招きます。また、化学繊維は水分を吸収しないため、汗をかいたままでいると体が冷えてしまいます。
- ・肌着の上に重ね着をする
綿素材の肌着の上に、綿素材の長袖を着るようにしましょう。綿素材のものを重ね着することによって、暖かい空気の層ができ薄着でも暖かく過ごせます。最近は裏起毛のトレーナーが多く出回っていますが、裏起毛では室内では暑すぎて快適に過ごせません。襟や袖が締まった服が風を通さず暖かいです。



綿100%の素材のものを選びましょう。
風を通さないようにズボンの中にしっかりとシャツを入れましょう。

袖と裾が締まったものを選ぶと風を通さず暖かいです。寒いときには上着を着て調節しましょう。上着も動きやすいものが良いです。

