



# 1月 園だより

鳴子清涼保育園



新しい1年が始まりました。良いお正月を迎えられたことと思います。ごちそうにお年玉など、子ども達にとっても楽しいお休みでしょうね。さて、今年度もあと3か月となりました。短い期間ですが行事も多く、子ども達も様々な活動の中で、大きく成長していくことと思います。成長の一瞬一瞬を見つめ、支え、伸ばしていけるように職員一同努力していきたいと思ひます。

1	水	元旦	
2	木	冬期休暇	
3	金	冬期休暇	
4	土		
5	日		
6	月		
7	火	新年お楽しみ会 鏡開き	
8	水	英語教室 (堇・幼)	
9	木	体育教室 (堇・幼)	
10	金	絵画教室 (堇・幼)	
11	土		
12	日		
13	月	成人の日	
14	火	収穫体験 (桜組)	
15	水	英語教室 (堇・幼) 避難訓練	
16	木	体育教室 (幼)	
17	金	絵画教室 (幼)	
18	土		
19	日		
20	月		
21	火	収穫体験予備日 (桜組)	
22	水	英語教室 (堇・幼)	
23	木	体育教室 (堇・幼)	
24	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室 (幼)	
25	土	たんぼぼ・桃組保育参観 たんぼぼ給食試食会	
26	日		
27	月		
28	火	内科検診 (午後)	
29	水		
30	木		
31	金	節分会	



## 今月のねらい

### たんぼぼ組

- ・保育士の優しい語りかけにより、応答した言葉を発したりすることを楽しむ。
- ・歌に合わせて体を動かすことの楽しさを表現する。

### 桃組

- ・楽しく食事をする中で、簡単な食事のマナーを知る。
- ・好きな遊びを通して、保育士や友だちとの関わりを楽しむ。

### 堇組

- ・周りを見て自分が何をすべきかに気づき、自ら進んで行う。
- ・友だちと一緒に正月遊びを楽しむ。

### 桜組

- ・対立する思いを話し合いながら、友だちと自分は違った考えをもっていることを少しずつ知っていく。
- ・寒さに負けず、戸外で元気に遊ぶ。

### 向日葵組

- ・体調や気温に合わせて衣類を調整する。
- ・手先や指先を器用に使いながら、遊びを楽しむ。

### 紫陽花組

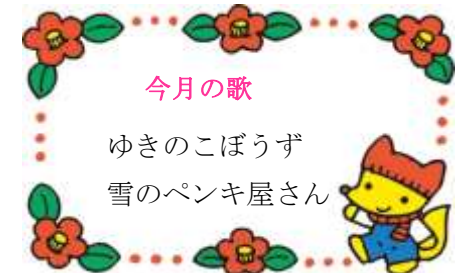
- ・年始の行事を知り、興味を持って参加する。
- ・子ども一人一人が自信を持って遊んだり、生活したりできるようにする。

## 園からのお知らせ

- ・1月14日(火)に桜組が野菜の収穫体験に出掛けます。雨天の場合は21日(火)に延期となります。
- ・1月28日(火)に内科検診(午後)を行います。
- ・今年度はきつずノートにてお知らせしましたように節分会を1月31日(金)に行います。

## 園からのお願い

- ・2月8日(土)に生活発表会を行います。詳細につきましては1月8日(水)のきつずノートのお知らせでお伝えします。
- ・持ち物には必ず記名をお願いします。



## 今月の歌

ゆきのこぼうず  
雪のペンキ屋さん



新年あけましておめでとうございます。2025 年も、食を通して子ども達の成長を見守っていきたいと思いますのでどうぞよろしく願いいたします。

寒さも本格的になり、温かい『おでん』が美味しい季節になりました。園の給食では関東風の出汁ですが、みなさんのご家庭ではどんなおでんが登場しますか？寒いこの時季、おでんを食べて心も体も温かくなってくださいね。

## 『おでん（関東煮）』のレシピ

<材料> 子ども 2 人分・大人 2 人分

<作り方>

大根 230g  
厚揚げ 200g  
竹輪 100g  
結び昆布 4~6 個  
鰹こんぶ出汁 適宜  
醤油 大さじ 1/2  
塩 1g

- ① 大根は半月切り、厚揚げは三角形になるように 1/4 に切り、竹輪は長さ半分に切った後、斜めに切る。
- ② 昆布は出汁をとった後、結び昆布にする。
- ③ だし汁に調味料を加え、結び昆布・大根・厚揚げを入れ、味が染みるまでコトコト煮込む。
- ④ 竹輪を加えたら、少し煮込んで完成。



## 今月の献立 pick up★

### お正月料理

園の 1 月献立にはお正月の料理がたくさん登場します。お節料理の黒豆、田作り、鱈の西京焼き、煮しめ、紅白脛、松風焼き、雑煮に七草粥です。これらには一年を健康に幸福に過ごせるよう、ひとつひとつに様々な意味合いがこめられています。それぞれのお正月料理にどんな願いや意味がこめられているのか、子どもと調べたり話をしたりして、日本の伝統文化を大切にしていきたいですね。



### 関東煮（おでん）

冬の定番料理のおでんですが、地域によって出汁や具材も違い、それぞれ『家庭の味』があるのが面白いですよ。おすすめは【おでん大根】という品種の大根です。火の通りがとても早く、煮崩れもしにくく、短時間でも出汁がしっかりとしみこみます。まさにおでんのためにつくられた品種です。ぜひ試してみてください。

### ぜんざい

鏡開きに合わせておやつに提供しています。ほっこり心も身体も温まるぜんざいは、冬にぴったりのおやつです。お餅や白玉団子を入れることが多いですが、麩や玄米おこし、せんべいなどを入れるのもおすすめです。園では『花麩』を入れて提供します。

### 覚えよう♪春の七草

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



※『すずな』はかぶ、『すずしろ』はだいこん





# 2024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	土	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	ソフトあられ 牛乳	塩ざけ・凍り豆腐・豆みそ 普通牛乳	精白米・いりごま・ごま油	塩昆布・あおのり・焼きのり 切干大根・カットわかめ コーン缶詰粒
6 ・ 20	月	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきと大豆の炒め煮	6日:お年玉クッキー 20日:黄粉トースト 牛乳	さば・大豆水煮 さつま揚げ・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・食パン・薄力粉	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
7 ・ 21	火	七草粥(21日:ごはん) 雑煮風 白菜と柚子のサラダ	ぜんざい 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 あずき・普通牛乳	精白米・三温糖・花麩	だいこん・にんじん・生しいたけ こまつな・はくさい・りんご・ゆず ゆず果汁・なすな・梅びしお
8 ・ 22	水	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	鶏もも・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 調合油	キャベツ・にんじん・こまつな りょうくとうもやし・みかん缶 黄桃缶・パインアップル缶 バナナ
9	木	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・調合油 三温糖・じゃがいも 甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマケチャップ・みかん
10 ・ 23	金 ・ 木	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	干し柿蒸しパン 牛乳	生揚げ・焼きちくわ しらす干し・鶏卵 普通牛乳	精白米・調合油・薄力粉 三温糖	だいこん・まこんぶ・しゆんぎく にんじん・キャベツ・干しがき
11 ・ 25	土	チキンライス 白菜のスープ	ソフトせんべい 牛乳	ぶたひき肉・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・青ピーマン トマケチャップ・はくさい ぶなしめじ・コーン缶詰粒
14 ・ 28	火	大豆の肉味噌丼 紅白膾	ポテサラサンド 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ 大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 食パン・じゃがいも マヨネーズ	乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ だいこん・にんじん
15	水	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	黒豆 田作り せんべい 牛乳	さわら・淡色辛みそ 黒豆・煮干し・普通牛乳	精白米・さといも 三温糖・いりごま 甘辛せんべい	れんこん・にんじん・ごぼう たけのこ水煮・乾しいたけ さやえんどう
16 ・ 27	木 ・ 月	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	鶏むね肉・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
17	金	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	キャラメルラスク 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 あずき・普通牛乳	精白米・さつまいも 観世ふ・いりごま ごま油・三温糖	キャベツ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・乾ひじき
18	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ソフトあられ 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・片栗粉	にんじん・りょうくとうもやし チンゲンサイ・乾しいたけ たけのこ水煮・バナナ
24	金	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 豆みそ・鶏むね・油揚げ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 いりごま・さといも ロールケーキ・粉糖 甘納豆(あずき)	たまねぎ・にんじん・ごぼう れんこん・長ねぎ
29	水	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	マカロニ黄粉 牛乳	さわら・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	精白米・さといも 三温糖・マカロニ	れんこん・にんじん・ごぼう たけのこ水煮・乾しいたけ さやえんどう
30	火	塩昆布おにぎり 乳児:寄せ鍋 幼児:鳴子特性鍋	みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 油揚げ ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉	はくさい・にんじん・えのき もやし・塩昆布
31	金	鬼ごはん コンソメスープ	恵方巻サンド 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮 ゆでえんどう・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・食パン スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・コーン缶詰粒 みかん缶・黄桃缶



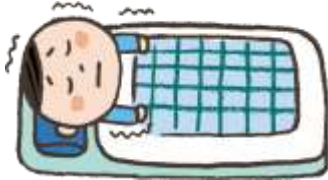
# 1月ほけんだより

## 鳴子清涼保育園

明けましておめでとうございます。一年の計は元旦にあり！今年も元気いっぱいにご過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。本年も宜しくお願いいたします。

### 気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



### 誤飲・窒息・中毒にご用心！

普段、食べない物を食べる機会の多い年末年始。子ども達が食べる上で注意が必要な食品を確認しましょう。

●丸くてつるつるした食物：ピーナッツ、枝豆、ミニトマト、飴玉など

●かみ砕きにくい食物：グミ、お餅、団子、こんにやくゼリーなど

乾燥豆やナッツ類は砕いても小さい粒が気管に入ってしまうと大変取りにくく、手術が必要になることもあります。五歳未満のお子さんは食べないよう、小児呼吸器学会が呼びかけています。また、銀杏は大人でも中毒事故がありますので、ご注意ください。



## おねしょ対策

### おねしょをしてしまっても…

#### ■起こさない

おねしょされると困るから、と夜中に起こすのは禁物。睡眠リズムが乱れてしまい逆効果です。朝までぐっすり眠らせてあげることこそ、おねしょ卒業の近道です。

#### ■怒らない

おねしょは、子どもからすれば無意識にしてしまったことで、自分ではどうしようもできないこと。怒られても何も進歩しません。おねしょをしてしまっても、温かく見守ってあげましょう。

#### ■焦らない

おねしょは生理的な発達によって多くの場合は自然に卒業します。子どもの能力やしつけとは無関係です。おねしょをするうちはおむつをして構いません。それぞれのペースで気楽に卒業を待ちましょう。

### 眠る前にしておくこと

- 1、水分の調節をする
- 2、夕食は寝る2～3時間前に済ませる
- 3、寝る直前にトイレに誘導する
- 4、おねしょをしていたら起こさないように静かに着替えをさせる
- 5、おねしょパンツを着用する

