



1月 園だより

依佐美清涼保育園

新年あけまして おめでとうございます！

新しい1年が始まりました。みなさんはどんなお正月を過ごされましたか？

きっと楽しい思い出がたくさんできしたことだと思います。

今年も子どもたちの「やってみたい！」という気持ちやお友だちと触れ合う楽しさを大切にしながら、子どもたちを見守っていきたいと思います。

どうぞ本年もよろしくお願ひ致します。

1	木	冬期休暇	
2	金	冬期休暇	
3	土	冬期休暇	
4	日		
5	月	絵画教室	
6	火		
7	水		
8	木	英語教室	
9	金	体育教室	
10	土		
11	日		
12	月	成人の日	
13	火	安全生活指導	
14	水	野菜収穫体験	
15	木	英語教室	
16	金	体育教室 薔薇組 紫陽花組ディサバース訪問	



17	土	李組 保育参観・試食会
18	日	
19	月	絵画教室
20	火	避難訓練 紫陽花組 歯磨き指導
21	水	誕生会 野菜収穫 予備日
22	木	英語教室
23	金	体育教室
24	土	
25	日	
26	月	絵画教室 総合練習①乳児
27	火	総合練習①幼児
28	水	
29	木	英語教室 総合練習合奏①
30	金	体育教室 薔薇組
31	土	

今月のねらい

李組

- ・生活リズムを整え、健康に過ごす。
- ・寒さに負けず、戸外や室内で思いきり身体を動かして遊ぶ。



薔薇組

- ・簡単な食事のマナーを意識し、保育士に見守られながら落ち着いて食事をする。
- ・集団遊びの簡単なルールを理解し、楽しんで参加する。



向日葵組

- ・一日の流れや約束事を理解し、見通しを持って行動しようとする。
- ・正月や冬の自然に親しみながら、友だちと伝承遊びやごっこ遊びを楽しむ。



園からのお願い

- ・上着・ジャンパーを着て登園する時は、必ずトレーナーを着用してください。また、戸外遊びの際に着用することもありますので、フード付きのものはおやめください。

園生活もいよいよ3ヶ月となりました。「やってみよう」「できた！」の体験や楽しい思い出が増えるように、笑顔いっぱいの毎日を過ごしていきたいと思います。保護者の皆様、引き続きご協力をよろしくお願い致します。

桃組

- ・生活リズムを整え、寒い時期を元気に過ごせるようにする。
- ・冬の自然に触れながら、体を動かし外遊びを楽しむ。

桜組

- ・休み中の思い出を話したり、久しぶりに友だちや保育士に会えること楽しみにする。
- ・友だちに自分の気持ちを伝えたり、友だちの話を聞きながら関係を深める。

紫陽花組

- ・生活リズムを整え、生活の流れに見通しを持ち、自ら進んで行動する。
- ・冬の寒さに負けず、十分に体を動かし暖まる遊びを楽しむ。



今月の歌

♪コンコンクシャンのうた
♪雪だるまのチャチャチャ
たくさん歌おうね！



新年あけましておめでとうございます。寒い日が続きますが、子ども達には、温かい給食や旬の食材を通して、心も体もぽかぽか元気になつてもらえたたらと思います。今月はお正月などの伝統的な料理にも親しみながら、いろいろな味や食文化を体験できたらと考えています。今年も子ども達の元気な声とともに、たくさんの「おいしい！」が聞こえるよう、安心・安全な給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願ひ致します。

地元でとれる食材たち

私たちの住む地域では、地域の風土を生かした様々な食材が生産されています。碧海五市には、「たまねぎ」「にんじん」「きゅうり」「トマト」など子ども達にも親しみやすいポピュラーな野菜がたくさん！中でも碧南市では、「へきなん美人」といって、甘くて食べやすい品種の人参が有名です。寒くなる1月、2月が一番甘くなるそうなので、お店で見かけたらぜひ手にとってみてくださいね。

地産地消のいいところ

- 新鮮でおいしい！
- 季節の恵みを感じられる
- どこでだれが作ったかが分かり、安心安全
- 地域の農家さんや生産者さんを応援！
- 子ども達も親しみや感謝の気持ちを持てる
- 環境にやさしい



今月の予定

- * 七草ちぎり(2歳児)
- * 初釜(5歳児)
- * 味噌づくり(4歳児)
- * 冬のディキャンプ(4歳児)
- * 人参の収穫クッキング(3歳児)
- * ミックスジュースづくり(1・3歳児)
- * 試食会(0歳児)
- * 冬を見つけるお買い物・味噌汁づくり(5歳児)



[にんじんジャム]のレシピ



<材料> 作りやすい量

- | | |
|------------------|-------|
| ・ へきなん美人 | 中2本 |
| (なければ普通のにんじん) | |
| ・ レモン汁 | 大さじ1 |
| ・ グラニュー糖 | 約140g |
| (にんじんの重量の35%くらい) | |

※へきなん美人の甘みを活かすため、グラニュー糖は少なめにしていますが、使用するにんじんの種類に合わせてお好みで調整してください。低糖度ジャムのため、長期保存には向きません。

<作り方>

- ① にんじんは皮をむいて銀杏切りにする。
- ② 切った人参を鍋に入れ、ひたひたのお水で柔らかくなるまで煮る。
- ③ 粗熱を取り、少量のゆで汁と一緒にミキサーにかける。
- ④ 鍋に戻し、グラニュー糖とレモン汁を加え、煮詰める。
- ⑤ 水気が飛んで、もつたりしてきたらできあがり！

★へきなん美人のさわやかな甘みを活かしたジャムです。
パンやビスケットに塗ったり、ヨーグルトに混ぜたり、ホットケーキに混ぜたりなど、いろいろな使い方で楽しめます。





2025年度 1月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
5	月	塩昆布と鮭の混ぜご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物	精白米 塩昆布 鮭 コーン缶 鶏肉 高野豆腐 干しひじき 人参 鞴ひ元 出汁 醤油 みりん 三温糖	5	月	フルーチェ 牛乳	フルーチェの素 普通牛乳 みかん缶 普通牛乳
6	火	ごはん 鰯の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鰯 醤油 料理酒 みりん 三温糖 片栗粉 干しひじき じゃが芋 人参 鞍ひ元 干椎茸 調合油 大豆水煮 出汁 醤油 みりん 三温糖	6	火	スナックパン 牛乳	スナックパン 普通牛乳
22	木	ごはん ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鶏もも肉 里芋 大根 人参 生椎茸 小松菜 出汁 醤油 食塩 鰹節 白菜 林檎 人参 柚子 りんご酢 食塩 三温糖 調合油	22	木	牛乳	普通牛乳
7	水	ごはん 雑煮風(愛知) 白菜と柚子のサラダ	精白米 鶏もも肉 里芋 大根 人参 生椎茸 小松菜 出汁 醤油 食塩 鰹節 白菜 林檎 人参 柚子 りんご酢 食塩 三温糖 調合油	7	水	七草粥 牛乳	精白米 七草 食塩 鰹節 普通牛乳
8	木	食パン ポークビーンズ	食パン 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマト缶詰 大豆水煮 ケチャップ 三温糖 調合油	8	木	ビスケット 蜜柑 (8日:おせち、せんべい)	ビスケット 蜜柑 黒大豆 三温糖 醤油 みりん かたくちいわし いりごま せんべい
23	金	ヨーグルト (23日:人参ジャム)	ヨーグルト (人参 グラニュー糖 レモン汁)	23	金	牛乳	普通牛乳
9	金	ごはん	精白米	9	金	ぜんざい	もち (乳児:せんべい) 小豆 三温糖 食塩 調合油
17	土	豚肉炒り豆腐	豚もも肉 木綿豆腐 調合油 キャベツ 人参 干椎茸 醤油 みりん	17	土	(17日:ジャムサンド)	食パン いちごジャム
30	金	薩摩芋とツナのサラダ	薩摩芋 人参 干しひじき ブロッコリー ツナ マヨネーズ いりごま	30	金	牛乳	普通牛乳
10	土	チキンライス	精白米 鶏挽肉 調合油 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ	10	土	ココアサンド	食パン ピュアココア 普通牛乳 三温糖 コーンスター
24		白菜スープ	白菜 じゃが芋 人参 ぶなしめじ コーン缶 ブイヨン 食塩	24		牛乳	普通牛乳
13	火	ごはん 関東煮(おでん)	精白米 厚揚げ 大根 竹輪 昆布 出汁 醤油 食塩	13	火	干し柿とクリームチーズのケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 干し柿 クリームチーズ
29	木	春菊のじゃこサラダ	春菊 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 酢	29	木	牛乳	普通牛乳
14	水	ごはん 鰯の西京焼き	精白米 鰯 西京味噌 みりん 三温糖	14	水	マカロニココア	マカロニ きな粉 三温糖 食塩 ピュアココア
28		煮しめ	里芋 蓮根 人参 牛蒡 筍水煮 干椎茸 鞍豌豆 出汁 三温糖 醤油 みりん	28		牛乳	普通牛乳
15	木	けいちゃん丼	精白米 鶏もも肉 キャベツ もやし 薺 人参 醤油 みりん 料理酒 生姜 にんにく	16	金	フルーツポンチ	みかん缶詰 黄桃缶詰 パイン缶詰 バナナ
26	月	小松菜と大根のコンコンサラダ	小松菜 大根 人参 油揚げ 醤油 穀物酢	26	月	牛乳	普通牛乳
16	金	ロールパン 南瓜のシチュー	ロールパン 鶏むね肉 南瓜 人参 玉ねぎ ブロッコリー クリームシチュールウ 普通牛乳	15	木	せんべい 蜜柑 牛乳	せんべい 蜜柑 普通牛乳
27	火	ヨーグルト	ヨーグルト	27	火	牛乳	
19	月	大豆の肉味噌丼 紅白膾	精白米 豚挽き肉 大豆水煮 干椎茸 玉ねぎ 浅葱 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん 大根 人参 穀物酢 三温糖 食塩	19	月	ポテサラサンド 牛乳	食パン じゃが芋 人参 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ 普通牛乳
20	火	ごはん 雑煮風(京都) 白菜と柚子のサラダ	精白米 鶏もも肉 里芋 大根 人参 生椎茸 三つ葉 出汁 白味噌 白菜 林檎 人参 柚子 りんご酢 食塩 三温糖 調合油	20	火	みたらし五平餅 牛乳	精白米 もち米 醤油 三温糖 片栗粉 普通牛乳
21	水	ごはん 松風焼き のっぺい汁	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 たまねぎ 赤味噌 料理酒 三温糖 いりごま 片栗粉 鶏むね肉 里芋 牛蒡 蓮根 人参 葱 油揚げ 出汁 醤油 食塩 片栗粉	21	水	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップ 抹茶 粉糖 甘納豆 普通牛乳
31	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	蒸し中華めん 豚もも肉 人参 もやし 青梗菜 生椎茸 筍水煮 出汁 鶏ガラ出汁 醤油 料理酒 片栗粉 味付けごまいりこ バナナ	31	土	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 普通牛乳



保健だより 1月

依佐美清凉保育園

新年あけましておめでとうございます。年末年始にお出かけしたお友達も多いかと思いますが、体調はどうですか？昨年はインフルエンザや胃腸炎で大変でしたね。でも、これからが冬本番です。今まで以上に感染症予防をしていきましょう。



手を洗いましょう

手洗いとアルコール消毒の基本的な違い

手洗いとアルコール消毒は、いずれも衛生管理に欠かせない手段です。ただし、その働き方や効果の対象には違いがあります。

手洗いの目的と効果

手洗いは、手に付いたウイルスや汚れを物理的に洗い流すために行います。石けんと流水を使うことでウイルスの構造を破壊し、感染力をなくすることができます。ノロウイルスのようにアルコールの効果が薄いウイルスに対しても、手洗いは有効とされています。特に、目に見える汚れがある場合や、食事の前後、トイレの後には手洗いが基本となります。石けんで洗うだけで菌の数が約2桁減少し、ペーパータオルで拭くことでさらに1桁減少するという実験結果があります。



アルコール消毒の目的と効果

アルコール消毒は、ウイルスや細菌を化学的に不活化するために使われます。エタノールなどの成分が病原体の脂質膜を壊し、その機能を失わせます。インフルエンザウイルスやコロナウイルスなど、膜を持つタイプのウイルスに対しては特に高い効果があるとされています。ただし、手に汚れがある状態では効果が十分に発揮されにくいため、清潔な手に使用することが前提です。

どっちが先？正しい順番とは

基本的には「手洗いの後にアルコール消毒」が望ましいとされています。汚れや皮脂が残った手にアルコールを使っても、成分が十分に作用しないことがあります。まず手洗いで物理的に汚れを落とし、その後にアルコールで仕上げる方法が一般的です。



手洗いのみで十分なケース

汚れが目に見える場合や、食品を扱う前後などは手洗いが基本となります。石けんと流水による洗浄だけでも、多くの細菌やウイルスは取り除けるとされています。特に日常生活では、明確な汚染の可能性がある場面では手洗いだけで十分なこともあります。

アルコール消毒のみでもいいケース

水や石けんが使えない場面では、アルコール消毒が便利です。携帯もしやすく、短時間での殺菌が可能です。外出中や公共交通機関を利用する際など、すぐに手を洗えない場合に有効です。ただし、手に汚れがあると効果が下がるため、状況に応じて使い分けが必要です。

