



明けましておめでとうございます！本年もどうぞよろしくお願いたします。子ども達の元気な声や挨拶と共に、新しい年がスタートしました。お正月はどのように過ごされましたでしょうか？子ども達から楽しいお話が聞けることを楽しみにしています。

いよいよ三学期となりました。今年度も残り少しですが、一日一日を元気に過ごしたいと思います。

1	土	元日	
2	日		
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	
12	水	交通安全教室 紫陽花組	
13	木		
14	金		
15	土		

16	日		
17	月	保育参観 紫陽花組 人権紙芝居 紫陽花組	
18	火	避難訓練 人参収穫 桜組	
19	水	保育参観 向日葵組	
20	木		
21	金	保育参観 桜組	
22	土		
23	日		
24	月		
25	火	誕生日会	
26	水		
27	木	人参収穫予備日 桜組	
28	金		
29	土		
30	日		
31	月		

今月のねらい

李組

- 喃語や言葉、仕草などの表現を受け止めてもらい、やり取りを楽しむ。
- テラスや園庭など戸外で沢山身体を動かしながら、好きな遊びを楽しむ。

桃組

- 鼻水が出たことを伝え、自分で拭いたり保育士に拭いてもらうことで快適に過ごす。
- 仲の良い友だちや保育士と簡単な言葉のやりとりをして関わることを楽しむ。

薔薇組

- 保育士の声掛けで、身の回りのことをしようとする。
- お正月ならではの伝承遊びに楽しむ。

桜組

- 生活の決まりがわかり、友達と一緒に進んで守ろうとする。
- 正月の伝承遊びに興味関心をもち遊びを楽しむ。

向日葵組

- 七草や鏡開きなど、正月の伝統的な行事に興味を持つ。
- 冬の自然に興味をもち、見たり触れたりしながら、遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 自ら進んで元気に挨拶をする。
- 冬の遊びや、伝承遊びなどを通して楽しみながら体を動かす。



園からのお願い

- 「さようなら」のご挨拶をした後は、事故防止の為に、園庭やピロティ、駐車場で遊ばず、速やかに お帰り下さい。また、駐車場では、必ずお子様と手を繋いでください。
- 給食人数確認の都合上、9時30分までに登園をお願いします。
欠席や遅刻の連絡も9時30分までに ご連絡をお願いします。
- 記名が薄くなってきております。持ち物の記名を今一度ご確認ください。

クラスからのお願い

李組・桃組・薔薇組の保護者様

冬は布団が厚くなり、片付けに時間が掛かってしまうため、子ども達から目を話す時間が長くなってしまいますので、保護者の方で、布団袋に入れてお持ち帰り頂きたいと思ひます。ご協力お願い致します。

今月の歌

♪こんこんクシャンのうた

♪ゆき

沢山歌おうね♪





令和3年度 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。年末年始は、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する料理である「お節供」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。

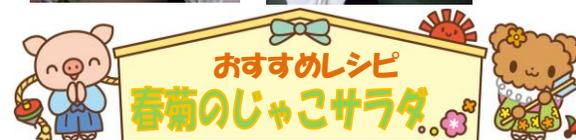
一 の 重	<p>祝い肴や口取りを「めでたいことを重ねる」という願いを込めて詰めます。</p>	<p>★田作り：カルシウムやミネラルなどが豊富 ★黒豆：黒色のアントシアニンは目の働きを高める ★数の子：コレステロールは多いが、中性脂肪を減らし血液をサラサラにしてくれる ★昆布巻き：鉄やカリウムなどが豊富 ★栗きんとん：ビタミンCやビタミンBが豊富</p>
二 の 重	<p>魚、肉などの焼き物をメインに詰めます。</p>	<p>★ぶりの照り焼き：ぶりにはビタミンB₂、EPA、DHAが多く含まれている（DHAは幼児の脳の発達や視力向上には欠かせない成分でもある） ★鶏の八幡巻き：鶏肉は良質なタンパク源であり、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</p>
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>	<p>★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</p>
与 の 重	<p>酢の物を詰めます。</p>	<p>★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</p>

※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、七草にはビタミン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。



紫陽花組さんが、あおいパークで掘ってきた大根でおでんを作りました。大根の販売、おでん屋さんの手伝い、そして稼いだお金でおでんを買って食べるまで一貫して行いました。お金のことも考えながら、それぞれ好きなおでんの具を買って、温かいおでんをみんなで美味しく食べました。おでん屋さんを通じてお金と食べ物大切さを学んだ紫陽花組さんでした。



〈材料〉大人2人と子ども2人分

- 春菊 50g
- 人参 60g
- キャベツ 150g
- しらす干し 30g
- 調合油 8g
- 醤油 5g
- 酢 7g

〈作り方〉

- ①春菊は2cm長さ、人参は銀杏切り、キャベツは色紙切りにし、さつと茹でて、水気を絞る。
- ②調合油でしらす干しをカリカリになるまで炒める。
- ③①と②と調味料を混ぜ合わせたらできあがり！



- 1月12日(水)新年会
(紫陽花組)
- 1月20日(木)にんじんジュース作り(桜組)
- 1月25日(火)誕生会特別食





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	スパゲッティミートソース 切干大根のサラダ	クラッカーサンド 牛乳	ミートソース・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	スパゲッティ すりごま スナッククラッカー	にんじん・グリーンピース コーン缶詰粒・切干だいこん ブロッコリー・いちごジャム
5 ・ 18	水 ・ 火	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 (18日: ポテサラサンド) 牛乳	さわら・淡色辛みそ 大豆水煮缶詰 普通牛乳・さつま揚げ まぐろ水煮缶詰	精白米・三温糖 スナックパン 食パン・じゃがいも マヨネーズ	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
6 ・ 19	木 ・ 水	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 ・ 21	金	ごはん 冬野菜のそぼろ煮 法蓮草のおかか和え	七草粥 (21日: おこわおにぎり) 牛乳	鶏ひき肉・かつお節 普通牛乳・油揚げ	精白米・片栗粉	だいこん・はくさい・生しいたけ にんじん・根深ねぎ・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん・なずな 梅ひしお・ぶなしめじ
8 ・ 22	土	チキンライス 白菜のスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・食パン じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 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・いちごジャム
11 ・ 24	火 ・ 月	三色丼 春雨サラダ	ぜんざい (未満児: もちーお麩) 牛乳	鶏ひき肉・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 あずき・普通牛乳	精白米・三温糖 はるさめ もち・焼き麩	たまねぎ・干しいたけ さやえんどう・にんじん・きゅうり 乾ひじき
12 ・ 26	水	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	薩摩芋スナックパン (26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 スナックパン 薄力粉・三温糖 さつまいも	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
13 ・ 27	木	ごはん 鯖の竜田焼き 煮しめ	焼きうどん 牛乳	さば・ぶたもも かつお節・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・さといも 三温糖・うどん	れんこん・にんじん・ごぼう たけのこ水煮缶詰・キャベツ 干しいたけ・さやえんどう
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 ハヤシルウ・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ みかん
15 ・ 29	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・食パン 三温糖・コーンスターチ 片栗粉	にんじん・干しいたけ りょくとうもやし・バナナ たけのこ水煮缶詰 チンゲンサイ
17 ・ 31	月	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・ごま油 さつまいも いりごま	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
20	木	ごはん 豚肉炒り豆腐 白菜と柚子のサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	木綿豆腐・ぶたもも きな粉・普通牛乳	精白米・マカロニ 三温糖	キャベツ・にんじん 干しいたけ・はくさい・りんご ゆず・ゆず果汁
25	火	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 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・カステラ	たまねぎ・ごぼう・れんこん にんじん・根深ねぎ みかん缶詰





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。クリスマス・お正月と楽しいことがたくさんあったことと思いますが、長いお休みで生活リズムが乱れていませんか？寒さが一段と厳しくなるこの時期は、インフルエンザや胃腸風邪が流行します。生活リズムを整え、風邪に負けない体づくりをしていきましょう。



この時期に流行しやすいノロウイルス感染症と、インフルエンザやコロナウィルスの消毒について載せましたので、参考にしてください。

アルコール消毒と次亜塩素酸ナトリウム消毒の違い

アルコール消毒は気軽に使え、インフルエンザやコロナウィルスには効果的ですが、ノロウィルスには効果が無いので、次亜塩素酸ナトリウム消毒液を使います。この消毒液は、すべての微生物に効果があるとされています。

<作り方>

ハイターなどの家庭用塩素系漂白剤をペットボトルのキャップに2杯分(10ml)用意し、これを500mlのペットボトルに入れて水でいっぱいになるまで薄める

<注意点>

消毒するものが脱色や色落ちすることがある
サビが発生しやすいので金属には使えない
使用時は十分に換気する

糞便や嘔吐物などの消毒に効果的なので、インフルエンザで嘔吐した時の対処にも有効です。刺激が強いので手指の消毒にはむきませんが、アルコール消毒液が手に入らない場合の机や食器などの消毒液として、インフルエンザやコロナウィルスに有効です。



ノロウィルスに気をつけましょう！

<ノロウィルスの潜伏期間>

感染してもすぐに症状がでるわけではなく、24時間~48時間程度といわれています。

<ノロウィルス感染症の症状>

吐き気・嘔吐

腹痛・下痢

発熱(軽度のことが多い)

乳幼児は嘔吐や下痢により脱水を起こ

しやすいので水分補給ができない場合は受診しましょう。



12月欠席状況

- ・熱…11人
- ・体調不良…10人
- ・その他…2人