



今月のねらい

李組

- 排尿したことを顔きやジェスチャーで保育士に知らせようとしたり、保育士との触れ合いを喜びながらおむつを替えてもらい、心地良く過ごす。
- 興味を持った玩具を積んだり繋げて遊ぶことを楽しむ。

桃組

- 生活のリズムを整え、元気に過ごす。
- 音楽に合わせて身体を動かすことを楽しむ。

薔薇組

- 保育士の声掛けで、身の回りの事を自分でしようとしたり、鏡を見て自分で歯磨きをしようとする。
- 友達や保育士と一緒に、身体を使った集団遊び等を楽しむ。

桜組

- 冬の身支度や身の回りの事を自分でしようとする。
- 正月の伝承遊びを保育士や友だちと一緒に楽しむ。

向日葵組

- 期待や見通しを持って生活し、落ち着いて過ごす。
- 寒さに負けず戸外で身体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。

紫陽花組

- 生活リズムを整え、友達と一緒に正月ならではの遊びや行事を楽しむ。
- 冬の遊びや伝承遊び等を通して、楽しみながら体を動かす。

あけましておめでとうございます！本年もよろしくお願いたします。  
 お正月は、楽しく過ごされましたでしょうか？子ども達から、沢山の楽しかったお話を聞ける事を楽しみにしております。  
 今年度もあと3か月となりましたが、一日一日を元気に過ごしていきたいと思ひます。  
 寒さが一段と厳しくなってくる時期です。体調には十分に留意しながら、気候の良い日には戸外でしっかりと体を動かして、冬の寒さに負けない体作りを心掛けて行きたいと思ひます。

1	日	元日
2	月	振替休日
3	火	冬季休暇
4	水	
5	木	
6	金	体育教室
7	土	
8	日	
9	月	成人の日
10	火	安全生活指導
11	水	英語教室
12	木	
13	金	体育教室 薔薇組も
14	土	
15	日	
16	月	絵画教室

		避難訓練
17	火	内科検診 13:30~ 野菜収穫 (桜組)
18	水	英語教室
19	木	歯科検診 9:30~ 野菜収穫予備日 (桜組)
20	金	体育教室 人権紙芝居 (紫陽花)
21	土	
22	日	
23	月	絵画教室
24	火	誕生日会
25	水	英語教室
26	木	
27	金	体育教室 薔薇組も
28	土	
29	日	
30	月	絵画教室
31	火	



• 園の駐車場の出入りは、事故防止の為、一方通行（入庫は、フローラルガーデンよさみ側から左折で入り、出庫の際も左折で出て頂く）とさせていただきます。必ずお守りください。

• 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きてください。また、分かりやすい場所に記名をしてください。



# 令和4年度 依佐美 清涼保育園

## 1月 給食だよ!

### あけましておめでとうございます

お正月は家族で美味しい物を食べ、楽しい時間を過ごされましたか？1年の始まりは、おせち料理、お雑煮、七草粥、鏡開きなど行事食を食べる機会が多いですね。そこで今回は七草粥、鏡開きに込められた意味をご紹介します。日本特有の食文化を大切に伝えていきましょう。

#### 1月7日 七草粥

無病息災、長寿を願い、ビタミン・ミネラルの豊富な春の七草で作った「七草粥」を食べる習慣があります。お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわってあげましょう。七草の覚え方として短歌のリズム「5. 7. 5. 7. 7」に乗せる方法があります。「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/春の七草」ぜひ、子どもと一緒に口ずさんで覚えてみてください。



#### ～七草の意味～

- せり：競り勝つ
- なずな：なでて汚れを払う
- ごぎょう：仏体
- はこべら：繁栄
- ほとけのざ：仏の安座
- すずな：神様を呼ぶ鈴
- すずしろ：汚れのない潔白

#### ～鏡餅の作法～

神様が宿る鏡餅を包丁で切るのは「切腹」を連想させ縁起が悪いので手や木槌などで割るようにしましょう。食べることに意味があるので小さな欠片も残さず綺麗に食べましょう。

鏡開きはお正月に飾っていた鏡餅を食べる日です。鏡餅には、その年の神様が宿るとされています。鏡餅を開く（食べる）ことでお正月が終わります。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて食べることで1年間の家族円満、健康、開運を祈願する行事です。

#### 1月11日 鏡開き

#### 12月の食育活動

- ・小豆のパワー！（年長）
- ・秋・冬野菜が育つまで（年中）
- ・焼き芋会（幼児）&焼き芋屋さん（乳児）
- ・おでん屋さん（年長）
- ・冬野菜に触れよう（乳児）
- ・クリスマスケーキデコレーション（全クラス）
- ・餅つき会（幼児）
- ・お雑煮マップ（年長）

#### 今月の予定

- 1月13日 新年会（紫陽花組）
- 1月14日 李組試食会
- 1月24日 誕生会特別食

#### 今月のおすすめレシピ 松風焼き



材料(大人2人子ども2人分)

鶏ひき肉	190g	赤味噌	大さじ1/2
木綿豆腐	130g	酒	大さじ1/2
玉ねぎ	70g	砂糖	小さじ1
		片栗粉	大さじ1
		いりごま	小さじ1

#### 作り方

1. 豆腐は厚さを半分になり、600Wの電子レンジで2～3分加熱して水切りをしておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで透明になるまで炒めておく。
3. 味噌・酒・砂糖は合わせておく。
4. ボウルに鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎを入れ、粘り気が出るまでよく練る。
5. 3の調味料の半分と片栗粉を加え、さらによく練る。
6. 天板にクッキングシートを敷き、2cm長さにのばす。
7. 200℃に予熱したオーブンで5分焼いたらいったん取り出し、表面に3の残りの調味料を塗り、いりごまを散らしたら160℃でさらに5～10分焦げないように気を付けながら、中まで火が通るまで焼く。
8. 1人分ずつ切り分けたらできあがり！

#### ～お雑煮～

日本のお正月の定番料理のお雑煮。お雑煮の種類も地域での違いが大きく個性的です。丸餅や角餅であったり、東日本ではかつお節などでだしを取って醤油や塩で調味したすまし汁が多数、関西圏は白みそを使う地域が多いです。愛知県では醤油風味のすまし汁に、角餅、餅菜、とり肉を入れて食べるのが一般的です。ご家庭ではどのようなお雑煮を食べますか？様々な地域のお雑煮を作って食べてみても面白そうですね。



2022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	水	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 ・ 17	木 ・ 火	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	フルーツポンチ 牛乳	さば 大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 じゃがいも	乾ひじき・にんじん しめじ・さやいんげん みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
6 ・ 20	金	ごはん 雑煮風 干し柿の膾	七草粥 (20日: おこわおにぎり) 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳・油揚げ	精白米・もち米・三温糖	だいこん・にんじん・ぶなしめじ こまつな・切干だいこん 干しがき・刻み昆布・なずな・ 梅びしお・生しいたけ
7 ・ 21	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 りよくとうもやし・バナナ たけのこ水煮缶詰 チンゲンサイ
10 ・ 26	火 ・ 木	鶏の照り焼き丼 春雨サラダ	ウイナーパンケーキ 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳 ウイナーソーセージ	精白米・三温糖・片栗粉 調合油・はるさめ 薄力粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん きょうな・乾ひじき・ほうれんそう
11 ・ 23	水 ・ 月	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	ぜんざい (乳児: もちーお麩) 牛乳	木綿豆腐・ぶたもも あずき・普通牛乳	精白米・さつまいも いりごま・マヨネーズ 三温糖・焼き麩	キャベツ・にんじん 干しいたけ・ブロッコリー 乾ひじき
12 ・ 25	木 ・ 水	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・みかん
13	金	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 大豆・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 たけのこ水煮缶詰 干しいたけ・さやえんどう
14	土	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも・食パン	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん コーン缶詰粒 いちごジャム
16 ・ 30	月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	マカロニココア 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・きな粉 普通牛乳	精白米・調合油 マカロニ 三温糖	だいこん・まこんぶ しゅんぎく・にんじん キャベツ
18	水	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	ウイナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃがいも ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン みかん
19 ・ 31	木 ・ 火	大豆の肉味噌丼 白菜と柚子のサラダ	ポテサラサンド 牛乳	豚ひき肉・大豆水煮缶詰 豆みそ・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	干しいたけ・たまねぎ にんじん・こまつな・はくさい りんご・ゆず・ゆず果汁
24	火	ごはん 松風焼き のっぺい汁	誕生会ケーキ 牛乳 (幼児: りんごジュース)	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 粉糖・甘納豆	たまねぎ・ごぼう・れんこん にんじん・根深ねぎ
27	金	ごはん 鯖と冬野菜の中華煮 法蓮草のおかか和え	みたらし五平餅 牛乳	さわら・かつお節 普通牛乳	精白米・ごま油 三温糖・片栗粉 もち米・調合油	だいこん・はくさい にんじん・根深ねぎ ほうれんそう りよくとうもやし
28	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





# 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。楽しい年末年始を過ごしたことと思います。今年こそはコロナが治まって、みんなで思いっきり遊んだり歌ったりできる年になるといいですね。



## ～冬に起こりやすいやけどについて～



やけどは正式名称で熱傷、通称で火傷とあらわします。非常に高温のものであれば短時間でも火傷になる一方で、44℃～50℃程度の低温のものでも長時間接触していると火傷になり、これを低温火傷と呼んでいます。

### ★火傷の分類★

- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| I 度熱傷       | 赤くなり痛みがある。水ぶくれはない。                |
| II 度熱傷（浅達性） | 赤くなり強い痛みがある。水ぶくれができる。             |
| II 度熱傷（深達性） | 赤や紫、白色になり痛みはない。水ぶくれができる。          |
| III 度熱傷     | 黒色、褐色になる。痛みや水ぶくれはない。（壊死しており感覚がない） |

### ★火傷をしてしまったら★

<すぐに冷やす>

流水で 15 分以上冷やす。頭や顔、腹部など冷やし続けられない部位は冷やしたタオルを患部に当てる。服の上から火傷をした場合は服の上から冷やす。（無理に脱がせると皮膚がはがれることがある）

<消毒や軟膏は塗らない>

消毒液が傷口を悪化させてしまう可能性がある。また、本来の火傷の状態が医師に分かるように軟膏は塗らずに受診する。

<水ぶくれは潰さない>

水ぶくれを潰してしまうと感染しやすくなるため、清潔なガーゼなどで保護する。潰れてしまったら破れた皮膚は取らずに早めに受診する。

II 度熱傷以上の場合は受診しましょう。子どもは大人よりも皮膚が薄いため、火傷の影響が深く残る場合があります。なるべくきれいに早く治すために病院で正しい処置と治療をしてもらうことが大切です。使い捨てカイロやホットカーペットなどでおこる低温火傷は深い火傷になりやすいのでこの時期は特に気をつけましょう。

