



あ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いたします。  
 今年度も残り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いきたいと思ひます。

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

16	火	避難訓練
17	水	英語教室
18	木	
19	金	体育教室 絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	絵画教室
24	水	英語教室
25	木	誕生会
26	金	体育教室（薔薇組も）
27	土	
28	日	
29	月	絵画教室
30	火	
31	水	英語教室

## 今月のねらい

### 李組

- 簡単な身の回りことを自分でやろうとし、自信に繋げる。
- テラスや園庭など戸外に出て冷たい風を感じながら好きな遊びを楽しむ。

### 桃組

- 意欲的にトイレに行こうとし、上手に座れたことや成功した喜びを保育士と共有する。
- 簡単なルールを理解し守ろうとしながら、好きな玩具での遊びを楽しむ。

### 薔薇組

- 生活の見通しを持ち、身の回りのことや片付けなどの習慣が身につくようにする。
- 絵本の内容を楽しみながら、自分たちでイメージを広げ、言葉で伝えあうことを楽しむ。

### 桜組

- 生活リズムを整え、一日の流れに見通しを持って自ら進んで行動する。
- 日本の伝統文化について興味を持ち、お正月遊びを楽しむ。



### 向日葵組

- 自分の気持ちや考えを保育士に伝えようとする。
- 遊びのルールを守りながら、気の合う友達と一緒に遊ぶことを楽しむ。

### 紫陽花組

- 思いや考えを言葉で伝え合い、友達と一緒に表現したり遊びを進めたりする楽しさを味わう。
- 冬の遊びや伝承遊び等を通して、体を動かして遊ぶことを楽しむ。



## 園からのお願い

- 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、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。間違えが多発しております。分かりやすい場所に必ず記名をしてください。よろしくお願いいたします。

## 今月の歌

- コンコンクシャンの歌
- ゆきだるまのチャチャチャ

沢山歌おうね♪

今年度も残すところ3か月となりました。  
 いっぱい遊んで楽しい思い出を沢山作っていききたいと思ひます。



# 給食だより

## 令和5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。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。2024年も、食を通してこどもたちの成長を見守っていきたく思いますのでよろしくお願い致します。

お正月の楽しみのひとつにお節料理がありますが、今月はお節の盛り付けについて紹介します。

### お節の盛り付け

伝統的なお節は五段重もしくは四段重ですが、地域によって違いがあり、人数によっては三段重から一段重まで様々です。



### 盛り付けのポイント

隣同士の食材が傷まないために、食材が冷めてから盛り付けましょう。

偶数は『別れる』という縁起が悪い意味合いがある為、**奇数**で盛り付けましょう。

お重が無ければ、少しずつ盛り付けるワンプレートがおすすめです。品数が少なくても小さな食器等を使用することで見栄えが良くなります。お節の残りが少なくなった場合もおすすめです。

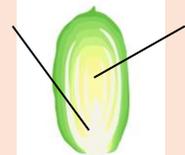


おすすめ

### 旬の食材 白菜

カットされたものを購入する場合に見極めるポイントを紹介致します。

切り口が瑞々しいものを。芯のあたりが盛り上がっているものは古い



葉が隙間なく詰まり、フカフカしていないもの

サラダや漬物にするとビタミンCを効果的に摂取でき、加熱調理では水分が多い白菜はカサが減り、量を摂ることができるので食物繊維を多く摂取できます。



# 12月の食育活動

- ・焼き芋会(幼児クラス)
- ・焼き芋屋さん(乳児クラス)
- ・ブロッコリーとお友達(乳児クラス)
- ・ごはんが出来るまで(紫陽花組)
- ・味噌玉作り(向日葵組)
- ・ちゃんちゃん焼き(向日葵組)
- ・フライドポテト屋さん(幼児クラス)
- ・餅つき大会(幼児クラス)
- ・お雑煮味比べ(紫陽花組)



# 七草粥とは？

七草粥とは1月7日の人日の節句に食べる行事食です。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)が入った七草粥を食べると1年間を無病息災で過ごせると言われています。またお正月の暴飲暴食で疲れた胃腸を7種類の七草で労り、冬に不足しがちなビタミンを補うことができます。ぜひご家庭でも食べてみてはいかがでしょうか。



# 今月の予定

1月25日(木) 誕生会特別食



# 今月のおすすめレシピ 白菜と柚子のサラダ



爽やかな柚子の香りが特徴のサラダです☆

〈材料〉		〈作り方〉
・白菜	200g	1. 白菜は2cm幅1cm長さ、人参は2cm長さの千切りにし、さっと茹でて水気を絞っておく。
・りんご	30g	2. りんごはよく洗い、皮ごと2cm長さの千切りにして、塩水につけておく。
・人参	30g	3. 柚子の皮は黄色い部分だけを薄く剥き、1cm長さの千切りにしておく。
・柚子の皮	少々	4. 柚子果汁と調味料を合わせ、全ての食材を和えたら出来上がり！
・柚子の果汁	小さじ1/2	
・りんご酢	小さじ1.5	
・塩	少々	
・砂糖	小さじ1	
・油	小さじ2/3	



## 2023年度 1月給食献立表



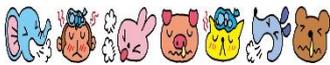
日	曜	確認	確認	昼食	昼食の材料	日	曜	確認	確認	おやつ	おやつ材料
4	木			おにぎり	精白米 塩昆布 鮭 あおのり 醤油 いりごま ごま油 焼のり	4	木			マカロニ黄粉	マカロニ きな粉 三温糖 食塩
18				高野豆腐の味噌汁	高野豆腐 切干大根 カットわかめ コーン缶詰粒 かつお出汁 赤味噌	18				牛乳	普通牛乳
5	金			ごはん	精白米	5	金			スナックパン	スナックパン
19				鯖の竜田焼き	鯖 生姜 醤油 料理酒 片栗粉 調合油	19				牛乳	普通牛乳
6	土			ひじきとじゃが芋の炒め煮	ひじき 大豆水煮缶詰 じゃが芋 しめじ 韮隠元 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	6	土			ココアサンド	食パン ビアココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ
20				あんかけ焼きそば	蒸し中華めん 豚もも肉 にんじん もやし 青梗菜 干椎茸 たけのこ水煮 かつお昆布出汁 鶏がら出汁 醤油 料理酒 片栗粉	20				牛乳	普通牛乳
9	火			小魚スナック	ごま入り味付けいりこ	9	火			おせち	黒豆 三温糖 醤油 みりん 田作り いりごま
20				バナナ	バナナ	20				せんべい	せんべい
9	火			煮しめ	里芋 蓮根 にんじん 牛蒡 たけのこ水煮 干椎茸 かつお出汁 三温糖 醤油 みりん 韮隠元	9	火			牛乳	普通牛乳
10	水			ごはん	精白米	10	水			みたらし五平餅	もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉
24				関東煮(おでん)	厚揚げ 大根 竹輪 昆布 かつお昆布出汁 醤油 食塩	24				牛乳	普通牛乳
11	木			春菊のじゃこサラダ	春菊 にんじん キャベツ しらす干し 調合油 醤油 酢	11	木			ぜんざい	小豆 三温糖 食塩 もち 調合油
26	金			ごはん	精白米	26	金			(乳児:もち→ふ)	牛乳
12	金			豚肉炒り豆腐	木綿豆腐 豚もも肉 調合油 キャベツ にんじん 干椎茸 醤油 みりん	12	金			牛乳	普通牛乳
23	火			薩摩芋とひじきのサラダ	薩摩芋 にんじん ブロッコリー 干ひじき 醤油 酢 いりごま ごま油	23	火			せんべい	せんべい
12	金			食パン	食パン	12	金			蜜柑	蜜柑
23	火			ジャーマンポテト	ウインナー たまねぎ にんじん 青ピーマン 調合油 じゃが芋 食塩	23	火			牛乳	普通牛乳
13	土			カルシウムヨーグルト	ヨーグルト	13	土			ジャムサンド	食パン いちごジャム
27				チキンライス	精白米 鶏挽肉 調合油 たまねぎ にんじん 青ピーマン ケチャップ	27				牛乳	普通牛乳
15	月			白菜のスープ	白菜 にんじん しめじ 木綿豆腐 コーン缶詰粒 鶏がら出汁 食塩	15	月			ウインナーパンケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 卵 普通牛乳 調合油 三温糖 法蓮草 ウインナー
29				ごはん	精白米	15	月			牛乳	普通牛乳
16	火			雑煮風	鶏むね肉 木綿豆腐 だいこん にんじん 椎茸 小松菜 かつお出汁 醤油 食塩	16	火			ポテサラサンド	食パン じゃが芋 にんじん まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ
30				干し柿の膽	切干大根 干し柿 刻み昆布 酢 三温糖 食塩	30				牛乳	普通牛乳
17	水			大豆の肉味噌丼	精白米 豚挽肉 大豆水煮缶詰 干椎茸 たまねぎ 浅葱 赤味噌 三温糖 みりん キャベツ	17	水			ビスケット	ビスケット
31				白菜と柚子のサラダ	白菜 林檎 にんじん 柚子 りんご酢 食塩 三温糖 調合油	31				蜜柑	蜜柑
17	水			ロールパン	ロールパン	17	水			牛乳	普通牛乳
31				カレーポトフ	鶏むね肉 じゃが芋 たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー 食塩 ブイヨン カレー粉	31				フルーツポンチ	みかん缶詰 バナナ パインアップル缶詰 もも缶詰
22	月			カルシウムヨーグルト	ヨーグルト	22	月			牛乳	普通牛乳
22	月			鶏の照り焼き丼	精白米 鶏むね肉 食塩 三温糖 料理酒 醤油 みりん 片栗粉 キャベツ にんじん 調合油	22	月			牛乳	普通牛乳
25	木			小松菜のコンコンサラダ	小松菜 もやし にんじん 油揚げ 醤油 酢	25	木			誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップ 抹茶 粉糖 甘納豆
25	木			ごはん	精白米	25	木			牛乳	普通牛乳
				松風焼き	鶏挽肉 木綿豆腐 たまねぎ 赤味噌 料理酒 三温糖 片栗粉 いりごま						
				のっぺい汁	鶏むね肉 里芋 牛蒡 蓮根 にんじん 葱 油揚げ かつお出汁 醤油 食塩 片栗粉						



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。年末年始はいかがでしたか？

冬本番となり、感染症が猛威を振るう季節となりました。体調には十分に注意しましょう。



### 子どもの冬の事故を予防しましょう



冬は室内で過ごす時間が増えます。室内も子どもにとっては危険がいっぱいです。

#### <暖房機器によるやけど>

予防法・・・囲いを立てる、子どもが近づける場所には置かない。

#### <コタツで脱水症状>

予防法・・・こまめな水分補給、コタツで寝てしまったら布団に移動させる。



#### <餅による窒息>

予防法・・・よく噛んで食べる、しゃべりながら食べない、1人で食べない、口の中は飲み物で湿らせておく。



#### 室内の“意外と危険なもの”

##### <テーブルクロス>

クロスの端を引っ張って机の上のものを落とす可能性があります。熱い飲み物などがあった場合、とても危険です。

##### <ビニール袋・ラップ>

子どもはビニールの質感を好みます。頭を突っ込んだり、口に入れることがあるので要注意です。

##### <水の入った浅い皿>

ペットの水飲み皿や植木の下皿などに注意しましょう。子どもは数センチの水でも溺れることがあります。

先日の歯科健診の際に、歯科医から  
 歯の内側が磨けていない子が多い、虫歯の  
 有無ではなく、どの部分が磨きにくくて汚  
 れているのかを保護者にも把握してほしい、との指摘を受けました。こまめにお子  
 さまの口の中をチェックしましょう。

**インフルエンザの出席停止について**  
 乳幼児は発症後5日(発症日は0日)  
 を経過し、かつ解熱後3日を経過する  
 までとなっています。  
 必ずしも6日目から登園できるとは限り  
 りません。