



今月のねらい

たんぽぽ組

- 自分でやりたい気持ちを十分に満たしながら、満足感や達成感を味わい伸び伸びと過ごす。
- 保育士や友だちと気持ちのやり取りを楽しみながら遊ぶ。

桃組

- 主張や気持ちを受け止めてもらい、認められている安心感や充実感をもって過ごす。
- 好きな遊びを通して保育士や友達との関わりを楽しむ。

菫組

- 生活の見通しを持ち、身の周りの事や片付け等習慣が身につくようにする。
- ごっこ遊びや集団遊びを通して友だちとの関わりを楽しむ。

桜組

- 生活リズムを整え、着脱や片付けなど身の回りのことを自分でしようとする。
- 正月遊びや冬の遊びを楽しむ。

向日葵組

- リズムを整え、生活の流れに見通しを持って、自ら進んで行動する。
- 楽器で演奏をしたり制作したりすることを通して表現を楽しむ。

紫陽花組

- 一日の生活の流れに見通しを持って行動する。
- 相手の気持ちを考えながら伝え、共同的に遊びを深める。

園からのお願い

☆駐車場の一部(出入口付近と坂の上付近)が、気温により凍結しやすくなります。特に出入口付近、坂の辺りは十分にお気をつけください。また、駐車場内ではお子様と必ず手を繋いでください。

来月の予定

- 3日 節分会
- 19日 発表会ビデオ撮り
- 21日 生活発表会
- 25日 内科健診
- 26日 誕生会

今月の歌

♪雪
♪ゆきのこぼうず

新年明けましておめでとうございます。

日頃より保護者の皆様には、園の活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝いたします。残りの園生活も、子どもたちの成長を感じながら、一日一日を大切に過ごしていきたいと思ひます。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

1	木	元旦	16	金	英語教室
2	金	冬季休暇	17	土	保育参観
3	土	冬季休暇	18	日	
4	日		19	月	体育教室(菫組以上)
5	月	体育教室	20	火	絵画教室
6	火		21	水	老人施設慰問(紫陽花組)
7	水		22	木	避難訓練
8	木		23	金	マンドリンコンサート 英語教室
9	金	英語教室	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	体育教室(菫組以上)
12	月	成人の日	27	火	絵画教室
13	火	絵画教室 安全生活指導 野菜収穫体験(桜、向日葵組)	28	水	陶芸体験(紫陽花組)
14	水		29	木	誕生会
15	木		30	金	英語教室
			31	土	



あけましておめでとうございます。年末年始はご家族でおいしいものを食べてゆっくり過ごせましたか？

1月はお雑煮やぜんざい、焼き餅など、お餅を食べる機会が多くなりますね。腹持ちがよく、朝ごはんにもぴったりのお餅ですが、喉に詰まらせやすく、子どもが食べる際は気を付けたい食べ物のひとつです。一般的にお餅を食べるのは、3歳以降とされています。あくまで目安ですので、お子様がよく噛んで飲み込むことができるか、大人の話を理解して「少しずつよく噛んで食べようね」などの指示が守れるか、お子様の様子を見てはじめてください。年齢が上がってからも、お餅を食べる際は以下の事に注意してあげてください。



お餅を食べる時に気を付ける事

*急いで食べない

急いで食べると噛む回数が減ってしまいます。ゆっくり噛んで食べられるよう、「たくさんモグモグしようね」などと声をかけてあげましょう。

*水分で喉を湿らせてから食べる

食べる際に喉を潤わせておくことで、詰まらせにくくなるそうです。雑煮やぜんざいなど汁気のある温かい物の方が詰まりにくいそうです。

*きちんと座って食べる

歩き回ったり寝ころんだりしながら食べると、何かの拍子に喉に詰まらせてしまうかもしれません。きちんと食卓に座って食べるようにしましょう。

*口にお餅を入れたまま話さない

話しながらお餅を食べていると、うっかり気管に入ってしまうこともあります。飲み込むまでの間は、おしゃべりしないように注意しましょう。

*しっかりと飲み込むまで大人がそばで見守る

何かあってもすぐに対処できるように、お餅を食べている間はその場を離れず、飲み込むまでしっかりとそばで見守ってあげましょう。



1月の給食 食育予定

- ・お正月料理
- ・七草粥
- ・ぜんざい
- ・お茶会(紫陽花組)
- ・野菜収穫体験(桜・向日葵組)

☆ 収穫してきた大根・人参は、関東煮(おでん)などにして給食で提供します。



「干し柿とクリームチーズのケーキ」のレシピ



【材料】	およそ4人分
・薄力粉	100g
・ベーキングパウダー	3.5g
・卵	50g
・砂糖	35g
・サラダ油	25g
・牛乳	50cc
・クリームチーズ	10g
・干し柿	12g

【作り方】

1. 干し柿・クリームチーズは小さめのさいの目に切る。
2. ボウルに卵・砂糖・サラダ油・牛乳を順に入れ、混ぜ合わせる。
3. ②に薄力粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. ③に①を加えて軽く混ぜる。
5. パウンド型などに流し入れ、180℃に予熱したオーブンで15分～20分焼いたらできあがり！

☆卵なしで作る場合は、牛乳を100ccにしてください。

☆耐熱の紙カップなどで一人分ずつ作ることもできます。

令和7年度 1月給食献立表(幼児食)



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
5	月	ごはん 鯖の塩焼き	精白米 鯖	5	月	スナックパン	スナックパン
19	火	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 サラダ油 水煮大豆 油揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん	19	火	牛乳	牛乳
6	火	鶏の照り焼き丼	精白米 鶏もも 片栗粉 醤油 みりん 三温糖 キャベツ 人参 サラダ油	6	火	6日クラッカーサンド	クラッカー いちごジャム
20	水	小松菜のコンコンサラダ	小松菜 りよとともやし 人参 油揚げ 醤油 穀物酢	20	火	20日マカロニココア	マカロニ きな粉 三温糖 塩 純ココア
7	水	塩昆布おにぎり お正月料理(雑煮風/煮しめ/黒豆/松風焼き/紅白膾/芋きんとん)	精白米 塩昆布 鶏むね 木綿豆腐 大根 人参 だし汁 醤油 塩/蓮根 人参 牛蒡 筍 干し椎茸 だし汁 三温糖 醤油 みりん/黒豆 三温糖/鶏ひき肉 木綿豆腐 片栗粉 赤味噌 料理酒 三温糖 いらごま/蕪 人参 穀物酢 三温糖 塩/薩摩芋 三温糖	7	水	七草粥	精白米 春の七草 塩
8	木	ごはん	精白米	8	木	8日ぜんざい	小豆 三温糖 塩 もち(以上児) おつゆ麩(未満児)
21	水	豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	木綿豆腐 豚もも サラダ油 キャベツ 人参 干し椎茸 醤油 みりん 薩摩芋 人参 ひじき ブロッコリー 醤油 穀物酢 いらごま ごま油	21	水	21日かにぼん	かにぼん
9	金	ロールパン コーンクリームスープ ヨーグルト	ロールパン 玉葱 ブロッコリー 人参 南瓜 ベーコン プイヨン 塩 コーン缶詰(ホール・クリーム) 牛乳 コーンスターチ ヨーグルト	9	金	ギンピスアスバラガス	ギンピスアスバラガス
23	土	豆乳坦々麺風 ごま入り味付けいりこ バナナ	中華めん 豚ひき肉 玉葱 人参 ごま油 にんにく 生姜 赤味噌 料理酒 三温糖 醤油 すりごま だし汁 調整豆乳 鶏がらだし 青梗菜 ごま入り味付けいりこ バナナ	23	金	蜜柑	みかん
10	土	大豆の肉味噌丼	精白米 豚ひき肉 水煮大豆 干し椎茸 玉葱 赤味噌 三温糖 みりん キャベツ	10	土	牛乳	牛乳
24	火	白菜と柚子のサラダ	白菜 りんご 人参 柚子 りんご酢 塩 三温糖 サラダ油	24	土	牛乳	牛乳
13	水	ごはん	精白米	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 三温糖 サラダ油 牛乳 クリームチーズ 干し柿
28	火	鯖の西京焼き のっぺい汁	鯖 西京味噌 みりん 三温糖 鶏むね 里芋 牛蒡 蓮根 人参 葱 油揚げ だし汁 醤油 塩 片栗粉	28	水	牛乳	牛乳
14	木	ごはん	精白米	14	水	14日ボテサラサンド	食パン じゃが芋 人参 ツナ マヨネーズ
27	月	春菊のじゃこサラダ	春菊 人参 キャベツ しらす干し サラダ油 醤油 穀物酢	27	火	27日揚げパン	ロールパン サラダ油 グラニュー糖
15	金	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	食パン 豚もも サラダ油 じゃが芋 人参 玉葱 しめじ 青ピーマン トマト缶詰 トマトケチャップ 三温糖 水煮大豆 ヨーグルト	15	木	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ
26	土	チキンライス 白菜のスープ	精白米 鶏ひき肉 サラダ油 玉葱 人参 青ピーマン トマトケチャップ 白菜 じゃが芋 人参 しめじ コーン缶詰 プイヨン 塩	16	金	牛乳	牛乳
30	日	ごはん	精白米	16	金	ぱりんこ	ぱりんこ
17	月	唐揚げ ふろふき大根	鶏もも 醤油 にんにく 片栗粉 サラダ油 大根 人参 鞘隠元 赤味噌 三温糖 みりん だし汁	30	土	蜜柑	みかん
22	火	スパゲティミートソース	スパゲティ 豚ひき肉 玉葱 人参 青ピーマン コーン缶詰 トマト缶詰 トマトケチャップ ウスターソース	31	土	牛乳	牛乳
29	水	ブロッコリーと薩摩芋のサラダ	薩摩芋 ブロッコリー 人参 コーン缶詰 醤油 マヨネーズ	22	木	牛乳	牛乳
31	木			29	木	誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップクリーム 抹茶 粉糖 小豆甘納豆



保健だより 1月

植園清涼保育園

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気な声とともに新しい年が始まりました。年末年始は生活リズムが崩れがちです。早寝・早起きを心がけ、早めに生活リズムを整えましょう。今年も子どもたちが元気で楽しく保育園生活を送れるようサポートしていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い致します。

インフルエンザが流行しています



今シーズンもインフルエンザが流行してきました。くしゃみや咳などの症状の他に、高熱と頭痛・関節痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。ただ、発熱後すぐにインフルエンザの検査をしても陰性とあることがあるため、一般的には発熱してから12時間～48時間以内が検査をするのに望ましいとされています。

(予防するには・・・)

- ・なるべく人混みを避ける
- ・部屋の湿度を50～60%に保つ
- ・こまめに換気を行う
- ・十分な睡眠、バランスの良い食事を心がける
- ・予防接種は13歳未満は必ず2回行う



乾燥から子どもの肌を守りましょう

冬になって肌荒れのひどいお子さまが増えています。乾燥した肌をそのまま放置していると常に痒みで集中力が低下したり、肌のバリア機能が低下し傷が治りにくくなったり、傷口から感染するリスクが高まったりします。痒みがひどいと睡眠も妨げてしまいます。毎日必ず保湿ケアをしましょう。

- ・朝・夕2回、保湿しましょう
- ・肌に触れるものは必ず綿100%のものにしましょう
- ・爪はこまめに切って皮膚を傷つけないようにしましょう
- ・よだれはできるだけ濡れた布で優しく拭きとりましょう

～効果のある軟膏と保湿剤の塗り方～

- ・洗ったすぐ後(うるおいが残っているうちに)手の平になじませてから優しく広げて塗る。肌を擦らないようにする。
- ・できるだけたっぷり塗る。少ないと十分な効果がありません。
- ・特にアレルギーがないのに、食事後に口周りが赤くなったり痒みが出る場合には、食前に皮膚をきれいに拭いてからワセリンを塗って保護してから食べるようにすると良いです。
- ・乾燥で皮膚がひび割れたりしている場合にはステロイドを2～3日使用し、症状が治まれば保湿剤に切り替えましょう。

