



園だより 1月



植園清涼保育園

新年明けましておめでとうございます。

年末年始はお子様とどのように過ごされたでしょうか。子どもたちからお話を聞くのが楽しみです。

先月のクリスマス会では、サンタさんからプレゼントをもらったり、インタビューをしたり、ワクワクな気持ちと笑顔いっぱいの子どもたちでした。

1	月	元旦
2	火	冬季休暇
3	水	冬季休暇
4	木	就労証明が必要です
5	金	↓
6	土	
7	日	
8	月	成人の日
9	火	絵画教室
10	水	
11	木	
12	金	英語教室
13	土	
14	日	
15	月	体操教室(2歳児以上)
16	火	絵画教室 野菜収穫(桜・向日葵)

17	水	
18	木	避難・防犯訓練(3歳以上)
19	金	英語教室 (野菜収穫予備日)
20	土	
21	日	
22	月	体操教室
23	火	絵画教室 予行練習(乳児)
24	水	誕生会 合奏・歌予行練習(幼児)
25	木	劇予行練習(幼児)
26	金	英語教室
27	土	
28	日	
29	月	体操教室(2歳児以上)
30	火	
31	水	予行練習

今月のねらい

たんぼぼ組

- 生活リズムを整えながら、ゆったりと過ごす。
- 歌に合わせて体を動かす事を楽しむ。

桃組

- 季節の現象に興味を持ちながら、寒い気候の中でも元気に過ごす。
- 歌や音楽に親しみ、歌ったり踊ったりすることを楽しむ。

菫組

- 着替えや食事の準備など、基本的な生活行動を自分でしようとする。
- 活動や遊びの中で言葉に親しみ、言葉を発することを楽しむ。

桜組

- お正月の行事に親しみ、イメージや表現を豊かにする。
- 物語のセリフを覚えたり、役になりきったりすることを楽しむ。

向日葵組

- リズムを整え、生活の流れに見通しをもって、自ら進んで行動する。
- 自分のイメージを音や動きなどで表現したり、演じたりする楽しさを味わう。

紫陽花組

- その場面に応じてきちんと挨拶ができる。
- 友達と音楽に合わせて合奏したり踊ったりして、表現を楽しむ。

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

- 1日 発表会総合練習(ビデオ・写真撮り)
- 2日 節分会
- 3日 生活発表会
- 28日 誕生会



今月の歌

♪雪

♪雪のペンキ屋さん





1月 給食だより

令和5年度 植園清涼保育園

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、食を通して子ども達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



盛り付けのポイント

隣同士の食材が傷まないように、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 ~冬のデイキャンプ~

紫陽花組さんが依佐美清涼保育園で冬のデイキャンプを行いました！

まずは味噌汁作りからです。豆腐・白菜・人参・しめじ・大根のグループに分かれて丁寧に手でちぎります。「ポキポキできて楽しいね。」「綺麗にちぎれたよ！」と沢山あった大きな具材もあっという間に小さくなりました。

次に紫陽花組さんが春に植えたお米を釜で炊いていきます。「火がパチパチ鳴っているよ。」「木が黒くなっているよ。」となかなか見る事の出来ない釜の様子に煙たがりながらも興味津々でした。

出来上がった釜を開けると「わあー！」という歓声も！みんな美味しく食べて完食でした。



午後からは、依佐美清涼保育園の子ども達と一緒に焼き芋会を楽しみました。



今月の予定

11日(木) おせち料理、鏡開き

19日(金) 紫陽花組 第4回お茶会

24日(水) 誕生会特別食 給食:ごはん、松風焼き、のっぺい汁

おやつ:誕生会ケーキ



今月のレシピ 『春菊のじゃこサラダ』

【材料】大人2人子ども2人分

春菊	50g
人参	60g
キャベツ	170g
しらす干し	30g
油	大さじ 1/2
醤油	小さじ 1/2
酢	小さじ 1

【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する。
2. 1をそれぞれ茹でて、水気を搾っておく。
3. フライパンに油を敷いて熱し、しらす干しをカリカリになるまで炒める。
4. 野菜を調味料で和えたところへ、3を混ぜたら出来上がり！



令和5年度 1月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
4	木	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	精白米 塩昆布 鮭フレーク 青のり 醤油 いりごま ごま油 高野豆腐 若布 コーン缶詰 だし汁 赤味噌	クレープ 牛乳	ホットケーキミックス 牛乳 生クリーム みかん缶詰 パインアップル缶詰 チョコペン 牛乳
5	金	ごはん 鯖の西京焼き 切干大根のサラダ	精白米 鯖 西京味噌 みりん 切干大根 ブロッコリー ツナ 醤油 穀物酢 すりごま	ココアトースト 牛乳	食パン マーガリン ココア 牛乳
6 ・ 20	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	中華めん 豚もも 人参 りょくとうもやし 青梗菜 干し椎茸 水煮筍 だし汁 鶏がらだし 醤油 酒 片栗粉 ごま入り味噌付けいりこ バナナ	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
9 ・ 29	火 ・ 月	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鯖 生姜 醤油 酒 片栗粉 調合油 ひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 調合油 水煮大豆 さつま揚げ だし汁 醤油 三温糖 みりん	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
10 ・ 22	水 ・ 月	大豆の肉味噌丼 白菜と柚子のサラダ	精白米 豚挽肉 水煮大豆 干し椎茸 玉葱 赤味噌 三温糖 みりん キャベツ 白菜 林檎 人参 柚子 りんご酢 塩 三温糖	ウイナーパンケーキ (※22日:または人参クッキー) 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 法蓮草 ウイナーソーセージ (薄力粉 有塩バター 三温糖 人参) 牛乳
11 ・ 25	木	ごはん 雑煮風 ※11日薩摩芋きんとん/25日干し柿の膽	精白米 鶏むね 木綿豆腐 大根 人参 椎茸 小松菜 だし汁 醤油 塩 薩摩芋 三温糖 / 切干大根 干し柿 刻み昆布 穀物酢 三温糖 塩	11日ぜんざい 25日ポテサラサンド 牛乳	小豆 三温糖 塩 餅 薩摩芋 食パン じゃが芋 人参 ツナ マヨネーズ 牛乳
12 ・ 23	金 ・ 火	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	精白米 厚揚げ 大根 竹輪 昆布 だし汁 醤油 塩 春菊 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	みたらし五平餅 (※23日:または大根餅) 牛乳	精白米 もち米 醤油 三温糖 片栗粉 (大根 片栗粉 三温糖 醤油) 牛乳
13 ・ 27	土	チキンライス 白菜のスープ	精白米 鶏挽肉 調合油 玉葱 人参 青ピーマン トマトケチャップ 白菜 人参 しめじ 木綿豆腐 コーン缶詰 鶏がらだし 塩	おこめリング 牛乳	おこめリング 牛乳
15	月	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	精白米 鶏むね 塩 三温糖 酒 醤油 みりん 片栗粉 キャベツ 人参 調合油 小松菜 りょくとうもやし 人参 油揚げ 醤油 穀物酢	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 牛乳
16 ・ 31	火 ・ 水	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	食パン ウイナーソーセージ 玉葱 人参 じゃが芋 青ピーマン 調合油 塩 ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	せんべい 蜜柑 牛乳
17	水	ごはん 鯖と冬野菜の中華煮 薩摩芋とひじきのサラダ	精白米 鯖 生姜 にんにく 酒 醤油 片栗粉 調合油 大根 人参 白菜 葱 鶏がらだし 三温糖 ごま油 薩摩芋 人参 ブロッコリー ひじき 穀物酢 醤油 いりごま ごま油	人参クッキー (※またはしそ若布おにぎり) 牛乳	薄力粉 有塩バター 三温糖 人参 (精白米 若布 ゆかり いりごま) 牛乳
18	木	ごはん 肉じゃが 法蓮草のおかか和え	精白米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 鞘隠元 だし汁 醤油 三温糖 みりん 法蓮草 りょくとうもやし 人参 鯉節 醤油	大根餅 (※またはマカロニ黄粉) 牛乳	大根 片栗粉 三温糖 醤油 (マカロニ きな粉 三温糖 塩) 牛乳
19 ・ 30	金 ・ 火	ごはん 豚肉炒り豆腐 19日切干大根のサラダ/30日薩摩芋とひじきのサラダ	精白米 豚もも 木綿豆腐 調合油 キャベツ 人参 干し椎茸 醤油 みりん 切干大根 ブロッコリー ツナ 醤油 穀物酢 すりごま / 薩摩芋 人参 ブロッコリー ひじき 穀物酢 醤油 いりごま ごま油	19日以上現.花びら餅風/米満児:大学芋 30日マカロニ黄粉 牛乳	米粉 白玉粉 片栗粉 白あん いちごパウダー 薩摩芋 / 薩摩芋 調合油 三温糖 醤油 マカロニ きな粉 三温糖 塩 牛乳
24	水	ごはん 松風焼き のっぺい汁	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉葱 片栗粉 赤味噌 酒 三温糖 いりごま 鶏むね 里芋 牛蒡 蓮根 人参 葱 油揚げ だし汁 醤油 塩 片栗粉	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム 抹茶 粉糖 甘納豆(小豆) 牛乳
26	金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	ロールパン 鶏むね じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー 塩 ブイヨン カレー粉 ヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	ビスケット 蜜柑 牛乳

※11日の給食では、お重にお節料理(黒豆・田作り・煮しめ・紅白なます)をつめて提供する予定です。

※おやつの人参クッキーと大根餅は、16日に桜・向日葵組さんが収穫する大根と人参を使う予定です。収穫が雨天延期の場合、17・18・22・23日のおやつは()内のおやつに変更となります。



新年、明けましておめでとうございます。今年も子どもたちが安心して元気に過ごせるよう、職員一同力を合わせていきたいと思しますので、どうぞよろしくお願い致します。

もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

<骨と筋肉を強くするためには>

・好き嫌いをせずいろいろな種類の物を食べましょう。よく噛むことでさらに筋肉を鍛えます！

<外でたくさん遊びましょう>

・筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。



寒い時期のけがや病気に注意しましょう！

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に一度、換気をしましょう



感染症にならないよう人の多い場所は避けましょう



手洗い・うがいをこまめにしましょう



乾燥しないように部屋を加湿しましょう



早寝早起きをしましょう

