



1月 園だより

鳴子清涼保育園



新しい年を迎え、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

子どもたちの元気な笑顔とともに、2026 年がスタートしました。お正月あそびや、冬の自然を感じながら、今月もたくさんの発見や体験を積み重ねていきたいと思ひます。

本年も、保護者の皆様とともに、お子さまの健やかな成長を見守りながら過ごしてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

1	木	元旦 冬期休暇	
2	金	冬期休暇	
3	土	冬期休暇	
4	日		
5	月		
6	火	鏡開き	
7	水	英語教室（堇・幼）	
8	木		
9	金	避難訓練・引き渡し訓練 絵画教室（幼）	
10	土		
11	日		
12	月	成人の日	
13	火		
14	水	英語教室（堇・幼）	
15	木	体育教室（堇・幼）	
16	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室（幼）	
17	土	たんぽぽ・桃組参観 たんぽぽ組給食試会	
18	日		
19	月		
20	火		
21	水	特別養護老人ホーム訪問 （向日葵） 英語教室（堇・幼）	
22	木	体育教室（堇・幼） 内科検診（13:30～）	
23	金	絵画教室（幼）	
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水	英語教室（堇・幼）	
29	木	体育教室参観（幼）	
30	金	絵画教室（幼）	
31	土		



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・衣服の着脱に興味を持つ。
- ・他児に興味を持ち同じ場で遊ぶことを楽しむ。

桃組

- ・楽しく食事をする中で、簡単な食事のマナーを知る。
- ・好きな遊びを通して、保育士や友だちとの関わりを楽しむ。

桜組

- ・気持ちを伝えたり、相手の思いに察したりする。
- ・発表会に向けて役になりきって演じる事や友達と歌ったり合奏をする。

堇組

- ・手洗いうがいの方法を丁寧に知らせ、習慣づくようにする。
- ・保育士や友達と季節の行事を楽しみながら親しみを深める。

向日葵組

- ・冬を健康に過ごすために必要な生活習慣を自力行おうとする。
- ・友達と関わりながら、同じ目標に向かって遊ぶ楽しさを味わう。

紫陽花組

- ・正しい姿勢を意識しながら、文字の読み書きをしたり食事をしたりする。
- ・発表会に向けてみんなで協力して取り組む大切さを知り、満足感や充実感を味わう。

園からのお知らせ

- ・1月9日（金）引き渡し訓練を行います。
- ・1月28日（火）内科検診（午後）を行います。
- ・1月29日（木）幼児組の体育教室参観があります。詳細につきましては12月16日（火）のきつずノートをご覧ください。

園からのお願い

- ・2月7日（土）に生活発表会を行います。詳細につきましては1月7日（水）のきつずノートのお知らせでお伝えします。
- ・持ち物には必ず記名をお願いします。

今月の歌

ゆき
こぎつね



令和7年度 1月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
5	月	鶏の照り焼き丼	精白米 鶏もも肉 醤油 味醂 三温糖 片栗粉 キャベツ 人参 調合油 醤油	フルーツポンチ	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ
19		小松菜のコンコンサラダ	小松菜 りょくとうもやし 人参 油揚げ 醤油 穀物酢	牛乳	牛乳
6	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 焼き竹輪 まこんぶ 出汁 醤油 塩 春菊 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 酢	ぜんざい	小豆 三温糖 塩 薄力粉 白玉粉 花麴
20				牛乳	牛乳
7	水	七草粥 雑煮風 白菜と柚子のサラダ	精白米 七草キット 塩 ゆかり 鶏むね肉 木綿豆腐 大根 人参 生椎茸 小松菜 出汁 醤油 塩 白菜 人参 林檎 柚子 りんご酢 塩 三温糖 調合油	お年玉クッキー	薄力粉 砂糖 無塩バター
				牛乳	牛乳
8	木	ごはん 松風焼き 煮しめ	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉葱 赤味噌 料理酒 三温糖 片栗粉 炒り胡麻 里芋 蓮根 人参 牛蒡 筍 干し椎茸 出汁 三温糖 醤油 味醂 鞘豌豆	黒豆 田作り せんべい 牛乳	黒豆 三温糖 醤油 味醂 かたくちいわし 三温糖 味醂 炒り胡麻 ばりんこ 牛乳
9	金	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	食パン 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 しめじ 青ピーマン 水煮大豆 トマト缶 ケチャップ 三温糖 カルシウムヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ばりんこ みかん 牛乳
22	木				
10	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック バナナ	蒸し中華麺 豚もも肉 人参 りょくとうもやし 青梗菜 干し椎茸 筍 鶏がら出汁 醤油 料理酒 片栗粉 味付けごまいりこ バナナ	ソフトあられ	ソフトあられ
24				牛乳	牛乳
13	火	大豆の肉味噌丼 紅白臍	精白米 豚挽肉 水煮大豆 干し椎茸 玉葱 葉ねぎ 赤味噌 三温糖 味醂 キャベツ 大根 人参 酢 三温糖 塩	ポテサラサンド	食パン じゃが芋 人参 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ
27				牛乳	牛乳
14	水	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	精白米 木綿豆腐 豚もも肉 キャベツ 人参 干し椎茸 調合油 醤油 味醂 薩摩芋 人参 干しひじき ブロッコリー 醤油 酢 炒り胡麻 胡麻油	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 調合油 牛乳 クリームチーズ 干し柿
26	月			牛乳	牛乳
15	木	ごはん 鯖の塩焼き のっぺい汁	精白米 鯖 鶏むね肉 里芋 牛蒡 人参 蓮根 根深ねぎ 油揚げ 出汁 醤油 塩 片栗粉	黄粉トースト	食パン 黄粉 三温糖 塩 豆乳
				牛乳	牛乳
16	金	チキングラタン コーンスープ	鶏むね肉 マカロニ 玉葱 法蓮草 しめじ 塩 有塩バター 薄力粉 ブイヨン 牛乳 チーズ パン粉 玉葱 ブロッコリー ブイヨン 塩 コーン缶詰 コーンクリーム缶詰 牛乳 コーンスターチ	誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップクリーム 抹茶 粉糖 甘納豆
				牛乳	牛乳
17	土	中華風混ぜご飯 白菜のスープ	精白米 鶏むね肉 人参 鞘隠元 水煮筍 調合油 醤油 三温糖 酒 塩 胡麻油 白菜 じゃが芋 人参 しめじ コーン缶詰粒 ブイヨン 塩	ソフトせんべい	ソフトせんべい
31				牛乳	牛乳
21	水	ごはん 雑煮風 白菜と柚子のサラダ	精白米 鶏むね肉 木綿豆腐 大根 人参 生椎茸 小松菜 出汁 醤油 塩 白菜 人参 林檎 柚子 りんご酢 塩 三温糖 調合油	あんまん	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 調合油 豆乳 こしあん
				牛乳	牛乳
23	金	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	精白米 鯖 西京味噌 味醂 三温糖 里芋 蓮根 人参 牛蒡 筍 干し椎茸 出汁 三温糖 醤油 味醂 鞘豌豆	マカロニココア	マカロニ 黄粉 三温糖 塩 純ココア
				牛乳	牛乳
28	水	きのこの炊き込みご飯 豆腐の澄まし汁	精白米 出汁 醤油 鶏むね肉 人参 しめじ えのき 塩昆布 木綿豆腐 乾燥わかめ あさつき 出汁 醤油 塩	揚げパン	ロールパン 調合油 グラニュー糖
				牛乳	牛乳
29	木	ごはん 鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鯖 干しひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 水煮大豆 さつま揚げ 調合油 出汁 醤油 三温糖 味醂	黄粉トースト	食パン 黄粉 三温糖 塩 豆乳
				牛乳	牛乳
30	金	ロールパン カレーポトフ ヨーグルト	ロールパン 鶏むね肉 じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 ブロッコリー ブイヨン 塩 カレー粉 カルシウムヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	ミレービスケット みかん 牛乳



1 月 ほ け ん だ よ り

鳴子清涼保育園

新春のお喜びを申し上げます。新春とはいえ冬の寒さはこれからが本番ですね。こども達にとって何
度目の冬でしょうか。寒い中でも元気に過ごすために、食事、運動、睡眠を大切にしていきましょう。

寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手をいれた
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



人の多い場所は感染症の
リスクが高まります。必要
のない時は避けましょう



手洗い・うがいを
こまめにしましょう



咳エチケットを
守りましょう



乾燥しないよう
加湿器をつけましょう



早寝早起きを
しましょう

鼻水の正解は？

鼻水はかまなくても、強くかみすぎても中耳炎や
副鼻腔炎などの原因になります。鼻をかまないです
すっていると鼻水の細菌が耳や副鼻腔、喉に運ばれ
て炎症を起こしたり、口呼吸が増えやすくなります。
逆に、鼻水を出そうとして強くかみすぎても、鼻の
奥の細菌が耳管を通じて中耳に押し込まれて中耳炎
になったり、内耳の膜が破れて外リンパ瘻（めまい・
難聴）、鼻水が副鼻腔に押し込まれて副鼻腔炎の原因
にもなります。 **鼻水は片方ずつ優しくかむのが正解
ですよ！**

スクリーンタイム

大人でも寝る前のスマホ操作は睡眠の質
を下げることはよく知られていますが、こど
もへの影響はもっと大きいと言われていま
す。発達途上にあるこどもの脳は大人より刺
激に敏感で自己コントロール力が未熟です。
そこにブルーライトの派手な色・動きなど刺
激の塊であるスマホなどを見ることで過剰
な興奮状態になり、脳の成長を妨げ、自己制
御ができなくなったり、ドーパミン依存にな
り、生活が乱れる・イライラや不安感・暴言
暴力といった問題が現れる事があります。ス
マホやタブレット、テレビなどを見る「スク
リーンタイム」はなるべく作らないのが理想
です。