



1月 園だより

鳴子清涼保育園



新しい年を迎える、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います。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ひいたします。

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（董・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（董・幼）	
15	木	体育教室（董・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 たんぽぽ組給食試食会	
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（董・幼）	
22	木	体育教室（董・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（董・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。

董組

- 手洗いうがいの方法を丁寧に知らせ、習慣づくようする。
- 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。

桜組

- 気持ちを伝えたり、相手の思いに築いたりする。
- 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。

紫陽花組

- 冬を健康に過ごすために必要な生活習慣を自ら行おうとする。
- 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。

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）のきっ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）のきっ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	おやつの材料
5 ・ 19	月	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	精白米 鶏もも肉 醤油 味噌 三温糖 片栗粉 キャベツ 人参 調合油 醤油 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
6 ・ 20	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 牛乳	小豆 三温糖 塩 薄力粉 白玉粉 花麩 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 牛乳	薄力粉 砂糖 無塩バター 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 味噌 鞍豌豆	黒豆 田作り せんべい 牛乳	黒豆 三温糖 醤油 味噌 かたくちいわし 三温糖 味噌 炒り胡麻 ぱりんこ 牛乳
9 ・ 22	金 ・ 木	食パン ポークピーンズ 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	ぱりんこ みかん 牛乳
10 ・ 24	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 牛乳	ソフトあられ 牛乳
13 ・ 27	火	大豆の肉味噌丼 紅白膾	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 味噌 キャベツ 大根 人参 酢 三温糖 塩	ボテサラサンド 牛乳	食パン じゃが芋 人参 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ 牛乳
14 ・ 26	水 ・ 月	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 味噌 薩摩芋 人参 干しひじき プロッコリー 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 牛乳	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 牛乳
15	木	ごはん 鯖の塩焼き のっべい汁	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 牛乳	食パン 黄粉 三温糖 塩 豆乳 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 プロッコリー ブイヨン 塩 コーン缶詰 コーンクリーム缶詰 牛乳 コーンスターーチ	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 牛乳
17 ・ 31	土	中華風混ぜご飯 白菜のスープ	精白米 鶏むね肉 人参 鞍隠元 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 牛乳	ソフトせんべい 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 牛乳	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
23	金	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	精白米 鯖 西京味噌 味噌 三温糖 里芋 蓮根 人参 牛蒡 筍 干し椎茸 出汁 三温糖 醤油 味噌 鞍豌豆	マカロニココア 牛乳	マカロニ 黄粉 三温糖 塩 純ココア 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 牛乳	ロールパン 調合油 グラニュー糖 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 鞍隠元 干し椎茸 水煮大豆 さつま揚げ 調合油 出汁 醤油 三温糖 味噌	黄粉トースト 牛乳	食パン 黄粉 三温糖 塩 豆乳 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 プロッコリー 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！

こんなことに気をつけましょう

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



人の多い場所は感染症のリスクが高まります。必要な時は避けましょう

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。鼻をかまないとす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ことがあります。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。