



1月 園だより

徳重清凉保育園

明けましておめでとうございます。

新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔溢れる年になりますようお祈り申し上げます。年末年始を皆様、どのように過ごされたでしょうか。子ども達から、体験したことや楽しかった出来事等の話が聞けることを楽しみにしています。

今年度も残り三ヶ月。子ども達も様々な活動の中でさらに成長していくと思います。成長の一瞬一瞬を見つめ、支え、伸ばしていけるよう保護者の方と連携もとっていきたいと思っています。よろしく願い致します。

感染症が流行る時期ですので手洗い、うがい、マスクでしっかり予防していきましょう。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元旦 冬期休暇	冬期休暇	冬期休暇	
5	6	7	8	9	10	11
	絵画教室		避難訓練 英語教室	新年お楽しみ会 鏡開き	体育教室 (董・幼)	
12	13	14	15	16	17	18
	成人の日	野菜収穫体験 (桜組)	英語教室		内科検診	
19	20	21	22	23	24	25
	絵画教室	野菜収穫体験 予備日	英語教室		体育教室参観 (幼児)	たんぼぼ・桃組参観 たんぼぼ組 給食試食会
26	27	28	29	30	31	
	絵画教室		誕生会 安全生活指導 英語教室		節分会 体育教室 (董・幼)	

来月の予定

- 6日(木) 避難訓練・引き渡し訓練
- 12日(水) 誕生会・安全生活指導
- 17日(月)～21日(金) 絵画展
- 17日(月) お別れ遠足・卒園制作(紫陽花組)
※18日から変更になりました
- 25日(火) 特別養護施設訪問内田橋
(紫陽花組)
- 26日(水) おこし餅作り





1月 給食だより



徳重清凉保育園

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。今年も食を通して子ども達の成長を見守っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。今月は子ども達に人気の『ポテサラサンド』のレシピを紹介します。

ポテサラサンド



＜材料＞大人2人・子ども2人

- ・ 食パン 3枚
- ・ じゃが芋 3個
- ・ 人参 1/2本
- ・ マヨネーズ 大さじ2
- ・ ツナ缶詰 1缶

＜作り方＞

1. じゃが芋、人参の皮をむき、柔らかくなるまで茹でる。
2. 柔らかくなったらじゃが芋は潰す。そこに人参とツナを入れマヨネーズで和える。
3. 食パンに挟んで食べやすい大きさに切って完成。

今月の献立 pick up★

お正月料理



みなさんはお正月にどんな料理を楽しみましたか。

園の1月の献立にはお正月の料理がたくさん登場します。お節料理の黒豆、田造り、鱈の西京焼き、煮しめ、紅白脛、松風焼き、雑煮に七草粥です。

これらには一年を健康に過ごせるよう、ひとつひとつに様々な意味合いがこめられています。

それぞれのお正月料理にどんな願いや意味がこめられているのか、子どもと調べたり話しをしたりして、日本の伝統文化を大切にしていきたいですね。

関東煮（おでん）



冬の定番料理のおでんですが、地域によって出汁や具材も違い、それぞれ『家庭の味』があるのが面白いですよね。おすすめの具は【おでん大根】という品種の大根です。火の通りがとても早く、煮崩れもしにくく、短時間でも出汁がしっかりと染みこみます。まさにおでんのためにつくられた品種です。ぜひ、試してみてください。

ぜんざい

鏡開きに合わせておやつに提供しています。ほっこり心も身体も温まるぜんざいは、冬にぴったりのおやつです。お餅や白玉団子を入れることが多いですが、麩や玄米おこし、せんべいなどを入れるのもおすすめです。



今月の目標

お正月などの行事食の意味を知り、旬の食材を食べる事で風邪をひかない身体をつくる。

2024年度 1月 給食献立表

	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
4	土	おにぎり 高野豆腐の味噌汁	お菓子 牛乳	塩鮭・凍り豆腐・豆味噌 普通牛乳	精白米・煎り胡麻 胡麻油 お菓子	塩昆布 切干し大根・カット若布 コーン缶詰粒
6 ・ 21	月 ・ 火	鶏の照り焼き丼 小松菜のコンコンサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉・普通牛乳 油揚げ	精白米・三温糖 片栗粉 調合油	キャベツ・人参 小松菜・緑豆もやし 蜜柑缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰・バナナ
7	火	ごはん 雑煮風 白菜と柚子のサラダ	七草粥 牛乳	鶏挽肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油	大根・人参・生椎茸 小松菜・白菜・林檎 柚子・柚子果汁 なすな・梅びしお
8 ・ 20	水 ・ 月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	8日干し柿蒸しパン 20日スナックパン 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・鶏卵 普通牛乳	精白米・調合油 薄力粉・三温糖 スナックパン	大根・真昆布 春菊・人参 キャベツ・干し柿
9	木	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	マカロニ黄粉 牛乳	鯖・淡色辛味噌 黄粉 普通牛乳	精白米・ 三温糖・里芋 マカロニ	蓮根・人参・牛蒡 筍水煮缶詰 乾椎茸・鞆豌豆
10 ・ 30	金 ・ 木	食パン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚肉・大豆水煮缶詰 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋・三温糖 お菓子	人参・玉葱 ぶなしめじ・青ピーマン トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・果物
11 ・ 25	土	チキンライス 白菜のスープ	お菓子 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米・じゃが芋 調合油	玉葱・人参・青ピーマン トマトケチャップ・白菜 ぶなしめじ コーン缶詰粒
14 ・ 28	火	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	14日ぜんざい 28日スナックパン 牛乳	木綿豆腐・豚肉 小豆・普通牛乳	精白米・調合油 薩摩芋・煎り胡麻 胡麻油・上新粉 三温糖・スナックパン	キャベツ・人参・乾椎茸 乾ひじき・ブロッコリー
15 ・ 23	水 ・ 木	大豆の肉味噌丼 紅白臈	ポテサラサンド 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 豆味噌・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン じゃが芋・マヨネーズ	乾椎茸・玉葱 キャベツ・大根 人参
16	木	焼きおにぎり 豚汁 果物	みたらし五平餅 牛乳	豚肉・豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・片栗粉	大根・人参・長葱 里芋・榎・果物
17 ・ 27	金 ・ 月	ごはん 鯖の竜田焼き ひじきと大豆の炒め煮	黄粉トースト 牛乳	鯖・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・黄粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 食パン	乾ひじき・牛蒡 人参・鞆隠元 乾椎茸
18	土	あんかけ焼きそば 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・煮干し 普通牛乳	中華麺・片栗粉	人参・緑豆もやし・青梗菜 乾椎茸 筍水煮缶詰・果物
22	水	ごはん 鯖の西京焼き 煮しめ	黒豆蒸しパン (栗入り) 牛乳	鯖・淡色辛味噌 大豆 普通牛乳	精白米・ 三温糖・里芋 薄力粉・上新粉 栗(甘露煮)	蓮根・人参・牛蒡 筍水煮缶詰 乾椎茸・鞆豌豆
24	金	ロールパン カレーポトフ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ 人参・ブロッコリー 果物
29	水	ごはん 松風焼き のっぺい汁	誕生会ケーキ 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 豆味噌・鶏肉 油揚げ・ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・煎り胡麻 里芋・ロールケーキ 粉糖・甘納豆(小豆)	玉葱・牛蒡 蓮根・人参 長葱
31	金	鬼ごはん コンソメスープ	恵方巻サンド 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 茹で豌豆 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 スナッククラッカー 食パン	玉葱・人参 青ピーマン・キャベツ コーン缶詰粒・蜜柑缶詰 黄桃缶



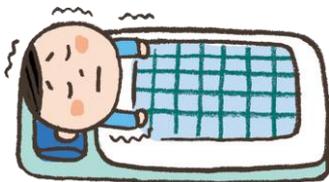
1月ほけんだより

徳重清涼保育園

明けましておめでとうございます。一年の計は元旦にあり！今年も元気いっぱいにご過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。本年も宜しくお願いいたします。

気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



誤飲・窒息・中毒にご用心！

普段、食べない物を食べる機会の多い年末年始。子ども達が食べる上で注意が必要な食品を確認しましょう。

●丸くてつるつるした食物：ピーナッツ、枝豆、ミニトマト、飴玉など

●かみ砕きにくい食物：グミ、お餅、団子、こんにやくゼリーなど

乾燥豆やナッツ類は砕いても小さい粒が気管に入ってしまうと大変取りにくく、手術が必要になることもあります。五歳未満のお子さんは食べないよう、小児呼吸器学会が呼びかけています。また、銀杏は大人でも中毒事故がありますので、ご注意ください。



おねしょ対策

おねしょをしてしまっても…

■起こさない

おねしょされると困るから、と夜中に起こすのは禁物。睡眠リズムが乱れてしまい逆効果です。朝までぐっすり眠らせてあげることこそ、おねしょ卒業の近道です。

■怒らない

おねしょは、子どもからすれば無意識にしてしまったことで、自分ではどうしようもできないこと。怒られても何も進歩しません。おねしょをしてしまっても、温かく見守ってあげましょう。

■焦らない

おねしょは生理的な発達によって多くの場合は自然に卒業します。子どもの能力やしつけとは無関係です。おねしょをするうちはおむつをして構いません。それぞれのペースで気楽に卒業を待ちましょう。

眠る前にしておくこと

- 1、水分の調節をする
- 2、夕食は寝る2～3時間前に済ませる
- 3、寝る直前にトイレに誘導する
- 4、おねしょをしていたら起こさないように静かに着替えをさせる
- 5、おねしょパンツを着用する

