



1月 園だより



徳重清涼保育園

明けましておめでとうございます

子ども達やご家族にとって幸せ多き1年となりますよう心からお祈り致します。

先月は生活発表会にご参加いただきありがとうございました。緊張した子ども達の顔、保護者の方々に見守られ恥ずかしそうにする顔、普段とは少し違う表情がたくさんありました。これからも様々な経験を通して成長していく子ども達が楽しみです。

今年もどうぞよろしくお願ひします。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				元日 冬期休暇	冬期休暇	冬期休暇
4	5	6	7	8	9	10
		絵画教室		避難訓練 消火器訓練 英語教室	新年お楽しみ会 鏡開き	体育教室 (董・幼)
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日		英語教室 交通安全指導	絵画教室 (AM)	体育教室(幼児) 内科検診	親子ふれあい会 (乳児) 給食試食会(乳児)
18	19	20	21	22	23	24
	絵画教室	徳重小学校見学 交流会 (紫陽花組)	誕生会 英語教室		体育教室参観 (幼児)	
25	26	27	28	29	30	31
	絵画教室		英語教室			

来月の予定

- 3日(火) 節分会
- 5日(木) 避難訓練・引き渡し訓練
- 9日(月) 野菜収穫体験p.m (桜組)
- 10日(火) 野菜収穫体験p.m予備日
(桜組)
- 12日(木) 誕生会・安全生活指導
- 16日(火) 絵画展
- ~20日(金)
- 24日(火) おこし餅作り



今月の歌

- ・こぎつね
- ・カレンダーマーチ



1月 給食だより



徳重清涼保育園

新年あけましておめでとうございます。新しい年を迎えて、ご家族で楽しく過ごされたことだと思います。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ひ致します。今月は子ども達に人気の『松風焼き』のレシピを紹介します。



松風焼き



<作り方>

<材料>大人2人・子ども2人

- | | |
|------|--------|
| 鶏挽肉 | 200 g |
| 豆腐 | 130 g |
| 玉葱 | 70 g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 味噌 | 小さじ2 |
| 酒 | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 炒り胡麻 | 小さじ2 |

1. 豆腐は厚さを半分に切り、加熱し水切りをしておく。
2. 玉葱はみじん切りにし、フライパンで透明になるまで炒めておく。
3. 味噌・酒・砂糖は合わせておく。
4. ボウルに鶏挽肉・豆腐・玉葱を入れ、粘り気が出るまでよく練る。
5. ③の調味料の半分と片栗粉を加え、さらによく練る。
6. 天板にクッキングシートを敷き、2cmの厚さにのばす。
7. 200°Cに予熱したオーブンで5分焼いたら、いったん取り出し、表面に③の味噌を塗り、炒り胡麻を散らしたら、160°Cでさらに5~10分焦げないように気を付けながら、中まで火が通るまで焼いて切り分けたら出来上がり！

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。

柚子

ゆずには風邪予防に効果があるビタミンCや疲労回復に効果があるクエン酸が豊富に含まれています。他にもリモネンというリラックス効果がある成分が豊富なので寒い季節に嬉しい栄養素がたっぷりな果物です。



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。

今月の目標

旬の食材を食べる事で風邪をひかない身体を作り、よい新年を迎えよう！

2025年度 1月 納食献立表



	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
5 ・ 22	月 ・ 木	ごはん 鰯の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮	5日お菓子・果物 22日黒豆蒸しパン 牛乳	鰯・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・大豆 普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・お菓子 薄力粉・粟(甘露煮) 上新粉	乾ひじき・牛蒡 人参・鞘隱元 乾椎茸・果物
6 ・ 19	火 ・ 月	ごはん 関東煮(おでん) 春菊のじゃこサラダ	6日スナックパン 19日干し柿とクリーミークームチーズのケーキ 牛乳	生揚げ・焼き竹輪 しらす干し・鶏卵 普通牛乳 クリームチーズ	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
7 ・ 26	水 ・ 月	ごはん 雑煮風 白菜と柚子のサラダ	7日七草粥 26日みたらし五平餅 牛乳	鶏肉 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 なずな・梅びしお
8 ・ 20	木 ・ 火	ごはん 豚肉炒り豆腐 薩摩芋とひじきのサラダ	8日ぜんざい 20日あんトースト 牛乳	木綿豆腐・豚肉 小豆・普通牛乳 こし餡	精白米・調合油 薩摩芋・煎り胡麻 胡麻油・上新粉 三温糖・食パン 無塩バター	キャベツ・人参・乾椎茸 乾ひじき・ブロッコリー
9 ・ 23	金	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
10 ・ 24	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 お菓子	人参・緑豆もやし・青梗菜 乾椎茸 筍水煮缶詰・果物
13 ・ 28	火 ・ 水	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
14 ・ 29	水 ・ 木	大豆の肉味噌丼 紅白膾	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 青葱・キャベツ 大根・人参
15 ・ 27	木 ・ 火	ごはん 鰯の西京焼き 15日煮しめ 27日高野豆腐の含め煮	15日黄粉トースト 27日スナックパン 牛乳	鰯・淡色辛味噌 黄粉・普通牛乳 高野豆腐	精白米・三温糖 里芋水煮・炒り胡麻 食パン・黄粉・調整豆乳 マカロニ・スナックパン	蓮根・人参・牛蒡 筍水煮缶詰 乾椎茸・鞘豌豆 鞘隱元
16 ・ 30	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
17 ・ 31	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・お菓子	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
21	水	ごはん 松風焼き のっつい汁	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 里芋水煮・ロールケーキ 粉糖・甘納豆(小豆)	玉葱・牛蒡 蓮根・人参 長葱





1月ほけんだより

徳重清涼保育園

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。