



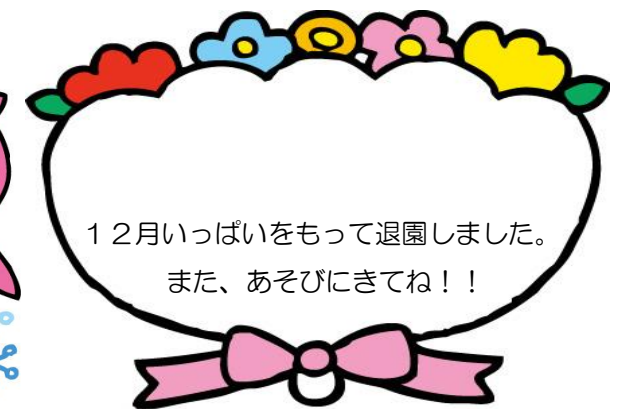
# 1月 えんだより

令和5年 1月5日 発行

社会福祉法人 釜石愛育会 小佐野保育園 担当 成瀬



## 1月生まれのおともだち



12月いっぱいをもって退園しました。  
また、あそびにきてね！！



## ☆お誕生日おめでとう☆

## クラスだより

今後は、新型コロナウイルス感染症の発症者が確認された時、保育園内に感染拡大のリスクがある場合のみ、お知らせすることになりました。

### ーぞうぐみー

新しい年を迎え卒園まで3ヶ月となりました。日々の生活の中でいろいろな経験をし、今では小さいお友だちに対して思いやりやお世話をすることを喜んでやっています。すっかりお兄さん・お姉さんとなり、本当に大きく成長しましたね！今年は就学へ向けて、生活リズムを整えていながら期待を高め、そして自分で考えて行動することができるよう頑張っていけたらと思います。また、今月は最後の生活発表会へ向けての取り組みも楽しんでいってほしいなと思います。

### ーくまぐみー

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。年も変わり、くま組での生活も残り3ヶ月となりました。進級に向け、意識を持って体調管理に気をつけながら、おともだちと過ごしていきたいです。また、来月には、引越しや生活発表会と大きい行事もあるので取り組みもみんなで頑張りたいです！！

### ーらいおんぐみー

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈り致します。らいおん組での生活も残り3ヶ月となりましたので、進級に向けて少しずつ準備をしながら、自分ですすんで行えることを増やしていければいいなと思います。友達との関わりを深め、冬ならではの遊びなどもみんなで思い切り楽しんでいきたいですね。また、来月は生活発表会がありますので、楽しみながら練習に取り組み、みんなで頑張っていきたいと思います。

### ーきりんぐみー

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈り致します。今年度も残すところ3ヶ月となりました。子どもたちの成長を見守りながら、一日一日を大切に過ごして楽しい思い出をたくさん作っていきたくたいです。また、以上児クラスへの進級に向けて、トイレトレーニングや身の回りのことへの取り組み等も頑張っていっていきたくたいと思います。ご家庭でのご協力も宜しくお祈りします。引き続き体調管理に気をつけながら、室内遊びや冬ならではの遊びを楽しんでいきたくたいと思います。

### ーあひるぐみー

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。あひる組での生活も残り3ヶ月となりました。最近では、お着替えなど自分で出来ることも少しずつ増えてきた子どもたちです。子どもたちの成長を一緒に見守っていければ嬉しいです。今月は、個人面談もあります。ご家庭と園での様子をたくさんお話できたらと思います。お忙しいとは思いますが、よろしくお祈りします。

### ーこあらぐみー

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈り致します。こあら組での生活も残り3ヶ月となりました。生活発表会をはじめ、いろいろな行事が盛りだくさんの3ヶ月なので、体調管理に気をつけながら、元気いっぱいに過ごしていきたいと思っています。

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。  
昨年は、刻々と変わる新型コロナウイルスの状況の対応に追われた1年で、保護者の皆様にも休園等のご協力を頂き、感謝申し上げます。  
今年こそ世の中の状況が好転することを願いつつ、職員一同、子どもたちの健康管理、安全対策に取り組んでいきたいと思ひます。  
また、来月は新園舎への引っ越しもあり、ようやくピカピカの新しい小佐野保育園で過ごせるようになることを楽しみにしている子どもたちです。  
保護者の皆様には新園舎への引っ越し、準備等でご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い致します。

園長 小笠原 真理子



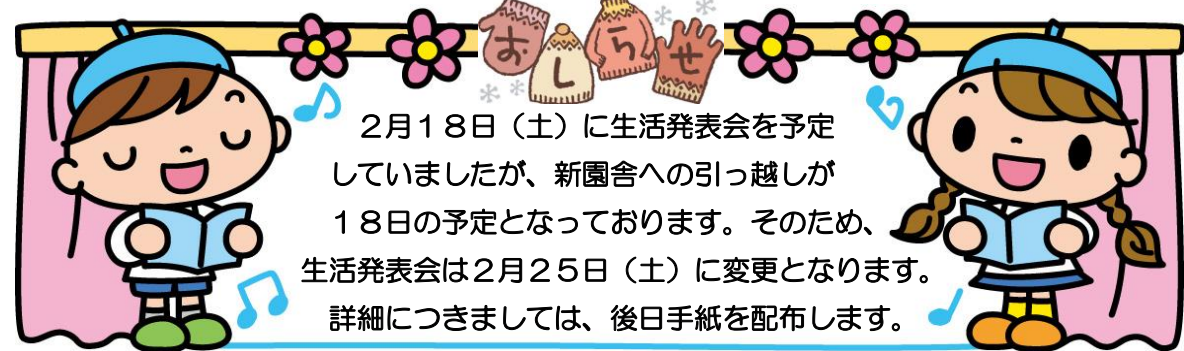
- 1日(日)～3日(火) 年始休園
- 4日(水) お弁当の日
- 10日(火)～20日(金) 個人面談
- 11日(金) みずき団子づくり
- 13日(金) お別れ遠足(ぞう組のみ)
- 17日(火) お別れ遠足予備日
- 18日(水) 誕生会
- 19日(木) 読み聞かせの会

## ～個人面談について～

1月10日(火)～21日(金)までの午後13時30分から15時の間に、個人面談を行います。

また、予防接種や健診の受診状況も面談時に確認しますので、母子手帳をお持ち下さい。職場や連絡先の変更がある方は必ずお知らせ下さい。

車は、園の前か未満児駐車場へお停め下さい。




2月18日(土)に生活発表会を予定していましたが、新園舎への引っ越しが18日の予定となっております。そのため、生活発表会は2月25日(土)に変更となります。詳細につきましては、後日手紙を配布します。



曜日	月	火	水	木	金	土
日付			4	5	6	7
未満児 おやつ			元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト	りんご果汁
給食	 <p>新年が明けて、清々しい毎日を過ごされていると思います。 これから寒さが厳しい季節にもなります。 よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康を支える食事を提供していきます。よろしくお願</p>		お弁当の日 	大豆入りドライカレー 花野菜サラダ ミニトマト みそ汁 バナナ	焼うどん 鶏さつま なます 七草のみそ汁・みかん <b>ご飯はいりません</b>	じゃこチーズトースト ゆで卵のケチャップソースかけ 茹で枝豆 牛乳・オレンジ <b>御飯はいりません</b>
おやつ			ジョア クッキー・せんべい	マンシュマロサンド 以：牛乳 未：麦茶	バタークリームコッパ 牛乳	元気ヨーグルト せんべい
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			以 213 kcal 未 204 kcal 7.1 g 9.0 g 6.5 g 4.2 g 0.4 g 0.4 g	以 421 kcal 未 440 kcal 19.9 g 17.1 g 18.8 g 14.6 g 2.2 g 1.5 g	以 476 kcal 未 401 kcal 22.1 g 19.0 g 12.7 g 10.5 g 3 g 2.2 g	以 460 kcal 未 454 kcal 23.6 g 21.2 g 17 g 14.8 g 2.1 g 1.9 g
日付	9	10	11 水木団子作り	12	13 お別れ遠足	14
未満児 おやつ			牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳
給食	成人の日 	元気ヨーグルト 揚げ魚の三色あんかけ ブロッコリーの胡麻和え 人参しりしり みそ汁 グレープフルーツ	二色そばろ 小松菜のおかか和え 豚汁 オレンジ	カレー風味卵焼き キャベツと油揚げの炒め煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁 スイーティー	わかめラーメン はみだしギョウザ 春雨と胡瓜の酢の物 オレンジ <b>ご飯はいりません</b>	卵サンド フィッシュソーセージ 牛乳 みかん <b>御飯はいりません</b>
おやつ	基準値	牛乳	小豆団子 以：牛乳 未：麦茶	チョコサンド 麦茶	フルーツヨーグルト和え ウエハース	ジョア サブレ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 390 kcal 未 460 kcal 20.8 g 19.1 g 15.6 g 12.8 g 1.9 g 1.6 g	以 373 kcal 未 448 kcal 19.2 g 19.1 g 18.6 g 14.9 g 1.9 g 1.4 g	以 393 kcal 未 425 kcal 23.7 g 19.9 g 14.4 g 11.6 g 1.3 g 0.9 g	以 366 kcal 未 455 kcal 19.1 g 19.2 g 16.9 g 16.2 g 2.4 g 1.8 g	以 542 kcal 未 458 kcal 19.9 g 17.4 g 10.7 g 11.9 g 4 g 3.1 g	以 484 kcal 未 503 kcal 20.1 g 20.5 g 19.5 g 18.8 g 1.6 g 1.6 g
日付	16	17	18 誕生会	19	20	21
未満児 おやつ			牛乳	野菜&フルーツ	牛乳	牛乳
給食	元気ヨーグルト 鶏手羽元の甘辛煮 フレンチサラダ カブの塩昆布和え みそ汁 みかん	元気ヨーグルト 白身魚のオランダ揚げ ひじきの炒め煮 キャベツのおかかマヨ和え みそ汁 バナナ	チキンナゲット シルバーサラダ ブロッコリーのカレー和え スープ スイーティー バナナパフェ りんご果汁	干草焼き 白菜とりんごのサラダ すき昆布の煮物 みそ汁 バナナ フルーツサンド ジョア	カレーうどん 豚肉と里芋の煮物 キャベツのゆかり和え みかん <b>ご飯はいりません</b> ゆかりおにぎり 麦茶	ツナサンド キャンディチーズ ミニトマト 牛乳・みかん <b>御飯はいりません</b> りんご果汁 星たべよ
おやつ	焼き芋 牛乳	チーズパイ 牛乳				
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 385 kcal 未 456 kcal 18.4 g 18.6 g 15.3 g 12.6 g 1.7 g 1.3 g	以 406 kcal 未 454 kcal 19.9 g 17.7 g 20.5 g 17.3 g 1.9 g 1.3 g	以 450 kcal 未 516 kcal 13.1 g 14.6 g 17.5 g 16.4 g 1.8 g 1.4 g	以 426 kcal 未 477 kcal 19.9 g 17.9 g 14.6 g 10.7 g 2.4 g 1.7 g	以 461 kcal 未 389 kcal 23.8 g 20.0 g 10.5 g 11.2 g 2.8 g 2.0 g	以 421 kcal 未 427 kcal 15.7 g 16.6 g 16.4 g 14.7 g 1.6 g 1.5 g
日付	23	24	25	26	27	28
未満児 おやつ			牛乳	牛乳	牛乳	野菜&フルーツ
給食	牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 磯香浸し キャベツとみかんのサラダ みそ汁 スイーティー	牛乳 ふわふわ親子煮 野菜炒め 南瓜の煮物 カレースープ オレンジ	牛乳 豚肉のケチャップソテー 厚揚げの生姜煮 カブの即席漬 みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 しめじと鶏肉のシチュー れんこんと豚肉のきんぴら 春雨の中華風サラダ バナナ	牛乳 法蓮草の和風スパゲティ 豚肉の生姜焼き もやしのナムル スープ・オレンジ <b>御飯はいりません</b>	牛乳 バターロール アンパンマンのカレー ほうれん草のコーン 牛乳・オレンジ <b>御飯はいりません</b>
おやつ	ソフトール 南部ごませんべい	豆乳わらび餅 麦茶	キャラメル麩 以：牛乳 未：麦茶	かみかみごませんべい 麦茶	ホットドック 麦茶	マスカットゼリー せんべい
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 340 kcal 未 452 kcal 19.6 g 20.3 g 12.8 g 13.7 g 1.3 g 1.0 g	以 375 kcal 未 447 kcal 25.5 g 23.1 g 14.6 g 14.3 g 2.2 g 1.7 g	以 353 kcal 未 392 kcal 21.6 g 18.3 g 18.1 g 14.2 g 1.9 g 1.3 g	以 431 kcal 未 495 kcal 18.9 g 19.0 g 18.8 g 17.6 g 2.1 g 1.6 g	以 412 kcal 未 362 kcal 22.4 g 19.5 g 19.5 g 17.8 g 2.8 g 2.2 g	以 396 kcal 未 387 kcal 12.6 g 11.6 g 11.4 g 10.2 g 1.8 g 1.6 g
日付	30	31	<h3 style="text-align: center;">ナトリウム</h3> <p>ナトリウムは食塩の形で摂取されることが多く、体内の水分バランスの調整、神経伝達や筋肉の機能調節、胃や腸での消化液の分泌促進などの働きがあります。通常の食事では不足のリスクがなく、とくに日本人は食生活の特徴からとりすぎる傾向があるため、減塩が</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <h4 style="text-align: center;">子どもの1日の食塩摂取量の目安</h4> <p>1~2歳 3.0g未満</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <h4 style="text-align: center;">減塩のコツ</h4> <ul style="list-style-type: none"> <li>●うまみを上手に使う だしをきかせることで塩分少なめでも満足感がある。</li> <li>●酸味を上手に使う 柑橘類、酢などの味を活かすことで塩分少なめでもおいしく食べられる</li> <li>●主食はご飯にする 米は塩分は含まないが、パンやうどんなどには加工する過程で塩分が含まれている</li> </ul> </div> </div>			
未満児 おやつ						
給食	元気ヨーグルト 鯖の生姜焼き 切干大根の酢の物 マカロニケチャップソテー みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 チリコンカン 大根の甘味噌かけ 法蓮草とコーンのお浸し 清まし汁 スイーティー				
おやつ	じゃが芋もち 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳				
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 355 kcal 未 419 kcal 20.2 g 18.0 g 15.6 g 13.8 g 2.0 g 1.4 g	以 382 kcal 未 438 kcal 21.4 g 18.8 g 11.9 g 11.2 g 2.2 g 1.5 g				


1月7日に食べる七草がゆ

1月7日の朝に、春の七草を入れたかゆを食べて、1年間の無病息災を祈ります。



1月11日は鏡開き

1月11日は鏡開きです。鏡餅は神様にお供えたものですから、包丁などの刃物で切ることを避けて、木づちや手などで小さく割ります。そのため、「鏡割り」ともいいます。小さく割ったもちは「おしるこ」などにさせていただきます。



給食室からお知らせ

メニューは都合により変更になる場合があります。

