



1月 園だより

令和5年1月5日（木）発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 菊池

あけましておめでとうございます！

去年の「またね！良いお年を！」の笑顔、今年最初の「あけましておめでとうございます！」の笑顔。子どもたちの笑顔が私たちのエネルギーになっていることを実感できる瞬間でした。子どもたちの成長を見守りながら一日一日を大切に、今年も笑顔がたくさん見られる一年にしたいですね。

本格的な冬を迎え、引き続き新型コロナウイルス・インフルエンザなどの感染症に警戒もしなければいけない季節です。子どもたちの健康管理・安全対策にしっかりと取り組んでいきたいと思ひます。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



園長 海藤 祐子

～1月行事予定～

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 1日（日）～3日（火） | 保育園休園 |
| 4日（水） | お弁当の日、安全点検 |
| 10日（火） | 個人面談（～27日（金）まで）
身体測定 |
| 13日（金） | みず木だんご作り（5歳児） |
| 16日（月） | 読み聞かせの会 |
| 17日（火） | 誕生会 |
| 18日（水） | あおぞらワッペンリモートコンサート |
| 23日（月） | 歯ッピーチェック（3.4.5歳児）9：30～ |
| 24日（火） | 歯ッピーチェック（0.1.2歳児）10：00～ |
| 26日（木） | 体育教室 |



～子育て支援センター～

- | | |
|--------|----------------|
| 19日（木） | みんなのひろば（お正月遊び） |
| 25日（水） | 合同サークル（製作遊び） |



☆1月生まれのお友だち☆

- 4歳 3名
- 5歳 1名
- 6歳 2名



6名のお友達がお誕生日でした！



～クラスだより～

【ぱんだ組】あけましておめでとうございます。先月のクリスマス発表会では、頑張る一人一人の子ども姿に大きな成長を感じました。今月はもちつき、ミズキ団子作り、伝承遊びや雪遊びなどを楽しみたいと思ひます。

【うさぎ組】あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。先月のクリスマス発表会では、子ども達が友達と一緒に楽しむ姿や、堂々と表現する姿に大きな成長を感じましたね。発表会で得た自信や達成感を大切に、次の活動にも活かしていけるといいですね。今月は健康に気を付けながらも、冬ならではの経験ができるといいですね。

【りす組】あけましておめでとうございます！先月はクリスマス発表会への参加ありがとうございました。子どもたちも「緊張したけど楽しかった！」と、とても満足していましたよ！今月は体調管理に気を付けながら、戸外に出て雪遊びなど冬の遊びを楽しみたいですね。今年もよろしくお願ひします！

【ひよこ2組】あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします。先月はクリスマス発表会への参加、ご協力ありがとうございました。上手に、可愛らしく頑張ってくれましたね。今月からは、進級に向けて少しずつ箸での食事など頑張っていきたいと思ひます。

【ひよこ1組】楽しいお正月休みを過ごせたでしょうか？先月の発表会では、ノンタン、アンパンマンになり、セリフやダンスなど、とても可愛い姿を見せてくれましたね。衣装など、ご協力ありがとうございました。今年もたくさん食べて元気に遊んで、毎日、風邪に負けず楽しく過ごしていきたいですね！

【ひよこ0組】あけましておめでとうございます。楽しい年末年始を過ごせましたか？先月のクリスマス発表会では、緊張しながらも、とっても可愛い姿を見せてくれましたね。温かい拍手とたくさんのご協力ありがとうございました。今年度も残りわずかですが、一日一日を元気に楽しく過ごしていきたいと思ひます。

～おしらせ～

- ・今年度2回目となる歯ッピーチェックが、2日間行われます。釜石市健康推進課の歯科衛生士が来園し、全園児の歯の健康状態と口腔内のチェックをしてくれます。
- ・10日（火）～27日（金）にかけて個人面談が行われます。6月と同様に、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止対策として短時間の面談とし、ホールでの三密を避けるため、各クラス日程を制限させていただきます。短い時間ではありますが、家庭や園での様子を伝え合い、子どもの成長に役立てていきたいと思ひますので、よろしくお願ひします。



R4年度

中妻子供の家保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			4	5	6	7
未満児 おやつ			ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳
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。よろしくお願ひいたします。</p>	お弁当の日 	ドライカレー 花野菜サラダ ウィンナー入りポトフ 果物	焼うどん 鶏さつま なます 七草のみそ汁・果物 ご飯はいりません	ロールパン ふわふわ卵スープ 果物 ご飯はいりません	
おやつ		ショア クッキー・せんべい	マシュマロサンド 以：牛乳 未：麦茶	バタークリームコッパ 牛乳	ヨーグルト せんべい	
エネルギー		以 213 kcal 未 204 kcal	以 456 kcal 未 464 kcal	以 476 kcal 未 397 kcal	以 375 kcal 未 303 kcal	
たんぱく質		7.1 g 9.0 g	17.5 g 15.4 g	22.1 g 19.5 g	14.7 g 13.3 g	
脂質		6.5 g 4.2 g	22.6 g 17.3 g	12.7 g 10.2 g	8.6 g 8.9 g	
食塩相当量		0.4 g 0.4 g	2.1 g 1.5 g	3 g 2.3 g	1.6 g 1.1 g	
日付	9	10	11	12	13	14
未満児 おやつ		ヨーグルト 二色そばろ	牛乳 カレー風味卵焼き	牛乳 揚げ魚の三色あんかけ	ヨーグルト わかめラーメン	牛乳 おにぎり
給食	<p>成人の日</p>	小松菜のおかか和え 豚汁 果物	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 果物	ブロッコリーの胡麻和え 人参しりしり みそ汁 果物	はみだしギョウザ 春雨と胡瓜の酢の物 果物 ご飯はいりません	臭たくさんみそ汁 果物 ご飯はいりません
おやつ	基準値	スコーン 牛乳	ショア ごまラスク	チョコサンド 以：牛乳 未：麦茶	四色団子のみたらしあん 牛乳	ショア クッキー
エネルギー	以 400 kcal 未 480 kcal	以 391 kcal 未 457 kcal	以 445 kcal 未 526 kcal	以 397 kcal 未 435 kcal	以 615 kcal 未 495 kcal	以 385 kcal 未 348 kcal
たんぱく質	24.0 g 20.0 g	26.1 g 24.4 g	21.8 g 22.4 g	20.9 g 18.2 g	23.0 g 20.7 g	14.8 g 15.2 g
脂質	16.0 g 14.0 g	18.3 g 14.4 g	20.5 g 18.8 g	16.7 g 13.4 g	12.5 g 10.1 g	8.0 g 8.9 g
食塩相当量	2.3 g 2.2 g	1.5 g 1.3 g	2.6 g 2.0 g	2.1 g 1.6 g	4.3 g 3.3 g	1.5 g 1.2 g
日付	16	17	18	19	20	21
未満児 おやつ	ヨーグルト	野菜&フルーツ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
給食	鶏手羽元の甘辛煮 春雨ソテー カブの塩昆布和え みそ汁 果物	餅バイキング 松風焼き 大根とみかんの甘酢和え 澄まし汁・果物 ご飯はいりません	チリコンカーン 大根の甘味噌かけ 法蓮草とコーンのお浸し 澄まし汁 果物	干草焼き 白菜とりんごのサラダ すき昆布と豚肉の炒め煮 みそ汁 果物	カレーうどん 豚肉と里芋の煮物 キャベツのゆかり和え 果物 ご飯はいりません	ツナサンド 卵スープ 果物 ご飯はいりません
おやつ	焼き芋 牛乳	バナナパフェ 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	チーズハムパイ 以：牛乳 未：麦茶	焼きおにぎり 以：牛乳 未：麦茶	野菜&フルーツ せんべい
エネルギー	以 388 kcal 未 454 kcal	以 740 kcal 未 576 kcal	以 383 kcal 未 450 kcal	以 460 kcal 未 542 kcal	以 548 kcal 未 423 kcal	以 405 kcal 未 433 kcal
たんぱく質	19.9 g 20.1 g	25.8 g 19.9 g	20.2 g 20.2 g	24.5 g 24.4 g	27.4 g 20.4 g	16.4 g 18 g
脂質	15.4 g 12.2 g	22.5 g 17.4 g	13.9 g 11.3 g	22 g 20.1 g	14.8 g 11.6 g	14 g 16.4 g
食塩相当量	1.6 g 1.3 g	2.2 g 1.5 g	2.0 g 1.6 g	2.4 g 1.9 g	3.0 g 2.2 g	1.4 g 1.8 g
日付	23	24	25	26	27	28
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳
給食	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 澄まし汁 果物	ふわふわ親子煮 野菜炒め 南瓜の煮物 カレースープ 果物	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 果物	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 果物	法蓮草の和風スパゲティ 鶏肉のオーロラ揚げ もやしのナムル スープ・果物 ご飯はいりません	十勝バタースティック マカロニスープ 果物 ご飯はいりません
おやつ	ちんすこう 牛乳	フルーツヨーグルト和え ウエハース	キャラメル麩 以：牛乳 未：麦茶	かみかみごませんべい 以：牛乳 未：麦茶	フルーツサンド 牛乳	マスカットゼリー せんべい
エネルギー	以 431 kcal 未 485 kcal	以 426 kcal 未 496 kcal	以 373 kcal 未 406 kcal	以 491 kcal 未 495 kcal	以 550 kcal 未 508 kcal	以 362 kcal 未 289 kcal
たんぱく質	21.8 g 21.4 g	26.2 g 23.9 g	23.5 g 19.6 g	22.2 g 19.0 g	27.2 g 25.0 g	6.5 g 7.0 g
脂質	21.4 g 16.6 g	16.5 g 16.2 g	18.9 g 14.7 g	22.6 g 17.6 g	26.7 g 22.5 g	6.9 g 7.3 g
食塩相当量	1.4 g 1.2 g	2.2 g 1.6 g	1.9 g 1.3 g	2.2 g 1.6 g	2.9 g 2.5 g	1.0 g 0.7 g
日付	30	31	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <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="border: 1px solid pink; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <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 3~5歳 3.5g未満</p> </div> <div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <h4 style="text-align: center;">減塩のコツ</h4> <ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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 ●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 </div> </div>			
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳				
給食	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 果物	チキンアグット シルバーサラダ 金時豆の煮豆 みそ汁 果物				
おやつ	じゃが芋もち 牛乳	ホットドック 以：牛乳 未：麦茶				
エネルギー	以 379 kcal 未 448 kcal	以 490 kcal 未 494 kcal				
たんぱく質	23.3 g 22.5 g	20.6 g 17.9 g				
脂質	19.3 g 15.1 g	22.1 g 17.0 g				
食塩相当量	1.9 g 1.5 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、春の七草を入れてたかゆを食べて、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

▲17日の誕生会ではお餅バイキングを予定しています。未満児クラスは、園でごはんを準備します。以上児クラスで食べられない子は、ご家庭からおにぎりの持参をお願いします。