



令和8年1月5日(月)発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 平野

あけましておめでとうございます！

新しい年のスタートに、子ども達の元気な声が園内に響き渡り、とても明るい気持ちになります。子ども達の元気な声や笑顔が、私達のエネルギーになっていることを改めて感じた瞬間でした。

子ども達の「やってみたい！」という気持を大切にしながら、遊びや生活の中で沢山の発見と感動を経験できる一年にしていけるよう、職員一同尽力して参ります。

保護者の皆様の温かいご理解とご協力をいただきながら、共に子ども達の成長を喜び合える園づくりを進め、笑顔あふれる毎日を過ごしていきたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

園長 佐々木 啓子



1月の行事予定

- 5日(月) お弁当の日
- 7日(水) どんと焼き
- 14日(水) 公開保育 みずき団子作り
(4・5歳児)
- 19日(月) 読み聞かせの会
- 20日(火)～29日(木) 個人面談
- 29日(木) 誕生会

子育て支援センター

- 6日(火)・7日(水) ワクワクスクール
- 13日(火) むかしあそび
- 21日(水)・28日(水) ハンドメイド

☆新しいお友達☆

ひよこ〇組に新しいお友達が増えます♡

仲良く遊ぼうね(*^-^*)

よろしくおねがいします！

☆☆おめでとう☆☆

令和7年度「岩手県よい歯のコンクール
(親と子のよい歯のコンクール部門)」で最優秀賞を受賞しました。

おめでとうございます!!



1月生まれおたんじょうびおめでとう

☆個人面談について☆

1月20日(火)～29日(木)まで個人面談があります。園や家庭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いますので、よろしくお願い致します。

母子手帳・上履き持参をお願いします。

○寒くなり凍結が予想されますので、登降園の際は必ずお子さんと手を繋いで一緒に歩きましょう。

○感染症が流行する時期です。手洗いうがいをしっかりと行い予防しましょう。また、3歳以上児はマスクの着用と換えのマスクを持参するようお願いします。

クラスだより

【ぱんだ組・うさぎ組】

クリスマス会では、ぱんだ組はみんなの先頭になって準備に取り組み、当日も堂々と発表することができました。うさぎ組は緊張しながらも頑張っている姿が見られました。今月は、考えたり試したりしながら伝統行事に触れてていきたいと思います。

【りす組】

クリスマス会では子ども達が1年間夢中になったことを発表し、みんな緊張しながらお話しや発表を頑張っていましたね。普段の保育の中での学びや子ども達の成長を感じていただけたのではないかでしょうか・・・♡1月になり、りす組での生活も残り3ヶ月となりました。一人一人が安心感を持って充実した毎日を送る中で、4歳児への期待や準備ができるよう過ごしていきたいと思います。

【ひよこ2組】

クリスマス会では大勢の人を前に、緊張してしまった子ども達でしたが、園での取り組みや友達を作り上げたものを披露できて「楽しかった!!」と振り返っていましたよ☆新しい1年を迎え、残り3ヶ月は少し進級を意識して以上児さんとの活動を取り入れていこうと思います。

【ひよこ1組】

先月のクリスマス会では、園でのお子さんの姿を動画で少しでもお見せすることができ良かったです。ステージへ登壇した時には、みんな驚いて固まってしまいましたが、その後のゲームやサンタさんからのプレゼントなど親子で楽しい時間を過ごせたようで良かったです。ひよこ1組での生活も残り3ヶ月となりました。自分でできることを増やしつつ、友達とたくさん遊びを楽しんでほしいと思います。

【ひよこ〇組】

先月のクリスマス会では、一人一人の子ども達の普段見られない園での様子をご覧いただけたと思います。今月から新しいお友達も加わり8名となるひよこ〇組さん。最近はお友達を指差したり「〇〇くん」とお名前を呼んだりする姿も見られるようになってきました。今月も風邪や感染症などに気をつけたいですね！

1月 献立表

R7年度 中妻子供の家保育園

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------------------|--|--|--|---|--|--|
| 日付 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 未満児 おやつ | ヨーグルト | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | ヨーグルト | りんご果汁 |
| 給食 | お弁当  | ドライカレー フレンチサラダ 南瓜のパン粉焼き みそ汁 果物 | 松風焼き 法蓮草の海苔和え なます すまし汁 果物 | 二色そぼろ（高野豆腐） 若布とツナソテー ポテトサラダ すまし汁 果物 | カレーうどん 鶏さつま 白菜の和え物 果物 ご飯はいりません | ロールパン アンパンマンカレー 茹で卵・ブロッコリー 果物 ご飯はいりません |
| おやつ | ショア お菓子 | ポテトチップ 牛乳 | 小倉ホットケーキ 牛乳 | 中華おこわ 麦茶 | ツナマヨトースト 牛乳 | 飲み物 お菓子 |
| エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 以 192 kcal 未 182 kcal 8.6 g 5.5 g 0.3 g | 369 kcal 未 443 kcal 10.5 g 16.4 g 0.3 g | 以 347 kcal 未 434 kcal 19.4 g 16.4 g 2 g | 以 410 kcal 未 485 kcal 18.9 g 15.5 g 1.3 g | 以 527 kcal 未 416 kcal 19.0 g 16.4 g 1.4 g | 以 392 kcal 未 348 kcal 18.2 g 11.0 g 1.8 g |
| 日付 | 12 | 13 | 14 みずき団子 | 15 | 16 | 17 |
| 未満児 おやつ | 成人の日  | ヨーグルト スペイン風オムレツ ブロッコリーの胡麻和え 人参しりしり みそ汁 果物 | 牛乳 豚汁 果物 | 牛乳 揚げ魚の三色あんかけ キャベツと油揚げの炒め煮 法蓮草の納豆和え みそ汁 果物 | 牛乳 野菜ラーメン 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 | りんご果汁 卵サンド フィッシュソーセージ 牛乳 果物 ご飯はいりません |
| 給食 | 基準値 | カスタード蒸しパン 牛乳 | マッシュマロサンド 牛乳 | かやきのお汁粉 牛乳 | フルーツヨーグルトあえ ウエハース | 飲み物 お菓子 |
| エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 以 430 kcal 未 480 kcal 23.0 g 15.0 g 1.6 g | 以 402 kcal 未 449 kcal 20.0 g 14.0 g 1.4 g | 以 342 kcal 未 424 kcal 23.1 g 14.0 g 1.7 g | 以 422 kcal 未 478 kcal 20.0 g 12.5 g 1.1 g | 以 467 kcal 未 405 kcal 21.8 g 15.8 g 1.5 g | 以 518 kcal 未 534 kcal 23.2 g 19.5 g 1.6 g |
| 日付 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 未満児 おやつ | りんご果汁 | 牛乳 | 牛乳 | ヨーグルト | 牛乳 | ヨーグルト |
| 給食 | 千草焼き 白菜とりんごのサラダ すき昆布の煮物 みそ汁 果物 | 高野豆腐の唐揚げ 野菜炒め 南瓜の煮物 スープ 果物 | 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 | 鶏手羽元の甘辛煮 ブロッコリーの胡麻酢和え カブの塩昆布和え みそ汁 果物 | たぬきうどん 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 | 卵とじタンメン スティックチーズ 果物 ご飯はいりません |
| おやつ | チーズハムパイ ショア | みたらし風豆乳もち 牛乳 | ソフール 南部せんべい | 焼き芋 牛乳 | 炊き込みおにぎり 牛乳 | 飲み物 お菓子 |
| エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 以 379 kcal 未 446 kcal 18.7 g 16.6 g 2.1 g | 以 443 kcal 未 515 kcal 17.2 g 12.1 g 1.6 g | 以 352 kcal 未 461 kcal 20.4 g 18.0 g 2.2 g | 以 395 kcal 未 443 kcal 20.7 g 17.9 g 1.7 g | 以 577 kcal 未 472 kcal 19.7 g 13.0 g 1.3 g | 以 381 kcal 未 321 kcal 21.6 g 11.7 g 1.4 g |
| 日付 | 26 | 27 | 28 | 29 誕生会 | 30 | 31 |
| 未満児 おやつ | 牛乳 | ヨーグルト | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | りんご果汁 |
| 給食 | 五目納豆 シルバーサラダ ブロッコリーのカレー和え スープ 果物 | 白身魚のオーロラソースかけ ひじきの炒め煮 キャベツのおかか和え みそ汁 果物 | 豚肉のケチャップソテー 厚揚げの生姜煮 カブの即席漬け みそ汁 果物 | たまごとブロッコリーのグラタン れんこんと豚肉のきんぴら 春雨の中華サラダ スープ 果物 | ロールパン 豚肉のアップルジンジャーソテー もやしのナムル スープ・果物 ご飯はいりません | ハムサンド スティックチーズ 牛乳 果物 ご飯はいりません |
| おやつ | 焼きそば 牛乳 | フルーツサンド 牛乳 | チーズいももち 牛乳 | バナナパフェ りんご果汁 | コーンフレーククッキー 牛乳 | プリン お菓子 |
| エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 以 352 kcal 未 451 kcal 17.4 g 15.9 g 2 g | 以 508 kcal 未 560 kcal 18.6 g 16.4 g 1.6 g | 以 344 kcal 未 425 kcal 22.5 g 23.4 g 2.1 g | 以 455 kcal 未 521 kcal 21.2 g 20.1 g 1.7 g | 以 592 kcal 未 514 kcal 13.6 g 16.9 g 2 g | 以 430 kcal 未 463 kcal 15.0 g 15.9 g 1.4 g |
| 日付 | 26 | 27 | 28 | 29 誕生会 | 30 | 31 |
| 未満児 おやつ | 牛乳 | ヨーグルト | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | りんご果汁 |
| 給食 | 五目納豆 シルバーサラダ ブロッコリーのカレー和え スープ 果物 | 白身魚のオーロラソースかけ ひじきの炒め煮 キャベツのおかか和え みそ汁 果物 | 豚肉のケチャップソテー 厚揚げの生姜煮 カブの即席漬け みそ汁 果物 | たまごとブロッコリーのグラタン れんこんと豚肉のきんぴら 春雨の中華サラダ スープ 果物 | ロールパン 豚肉のアップルジンジャーソテー もやしのナムル スープ・果物 ご飯はいりません | ハムサンド スティックチーズ 牛乳 果物 ご飯はいりません |
| おやつ | 焼きそば 牛乳 | フルーツサンド 牛乳 | チーズいももち 牛乳 | バナナパフェ りんご果汁 | コーンフレーククッキー 牛乳 | プリン お菓子 |
| エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 以 352 kcal 未 451 kcal 17.4 g 15.9 g 2 g | 以 508 kcal 未 560 kcal 18.6 g 16.4 g 1.6 g | 以 344 kcal 未 425 kcal 22.5 g 23.4 g 2.1 g | 以 455 kcal 未 521 kcal 21.2 g 20.1 g 1.7 g | 以 592 kcal 未 514 kcal 13.6 g 16.9 g 2 g | 以 430 kcal 未 463 kcal 15.0 g 15.9 g 1.4 g |



新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか？寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱいに冬をのり切りましょう。今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。よろしくお願いします。

給食室からお知らせ

5日（月）は食材納品の関係によりお弁当の日となります。果物入りのお弁当の準備をお願いします。

14日は園行事の関係により、豚汁給食になります。ひよこ0.1.2は通常通り園でご飯を提供しますが、りす・うさぎ・ぱんだ組のお友達は、普段通りのご飯・おにぎり（ふりかけ、混ぜ込みご飯可）を持って来てください。

たくさん願いを込めたおせち料理

おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、お料理や食材一つにつながり意味が込められています。年の初め、家族で「これにはこんな意味がある……」とお話ししながらいただくのもいいですね。

※おせち料理の意味や由来は諸説あります。

- なます**: 数の子のたくさん卵に、子孫繁栄の願いを込めた。
- 田作り**: 色の白いダイコンのように清らかな生活を願った。大地に根を張るダイコンのように家の土台がしっかりと栄えるようにという願い。
- 伊達巻き**: 昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干した物。稲の豊作を願って「田作り」という名前に。
- 昆布巻き**: 昔の参物にかけ、文化の発展を願う。
- 黒豆**: 金团書きと財宝という意味。豊かな生活が送れますようにと願いを込めた。
- きんとん**: 家族みんながまめしく働き、元気に過ごせるようにと願いを込めた。

七草がゆ



*献立表に記載されている「以」は、ぱんだ・うさぎ・りす組。「未」は、ひよこ2・ひよこ1・ひよこ0組を示しています。