



# 1月 園だより

R2・1・6 鶴住居保育園発行 担当 菊池 聡美

新年あけましておめでとうございます。

令和始めてのお正月は、みなさん元気に過ごされましたか？

昨年は、台風など大きな災害がありました。皆さまのご協力のおかげで、子ども達は元気に過ごすことが出来ました。また、先月のクリスマス発表会も、子ども達が全員元気に参加し泣くお友達もなく、発表することが出来ました。大きな拍手・声援ありがとうございました。

今年も、大きな事故、災害がなく毎日元気に過ごし、楽しい保育園にしたいと思っております。職員一同頑張りますので、よろしくお願いいたします。 園長 勝又 和子



## ☆園行事☆

- 4日(土) お弁当の日
- 10日(金) 5歳児 もうすぐ1年生撮影
- 14日(火) みずき団子作り (五葉寮、4・5歳児)
- 15日(水) 体育教室
- 20日(月)～30日(木) 子育てトーク
- 29日(水) 体育教室
- 30日(木) 避難訓練
- 31日(金) 誕生会

## ☆センター☆

- 9日(木) 親子サークルめだかぐみ
- 16日(木) 離乳食試食会
- 23日(木) すまいるひろば



## お原貞しい

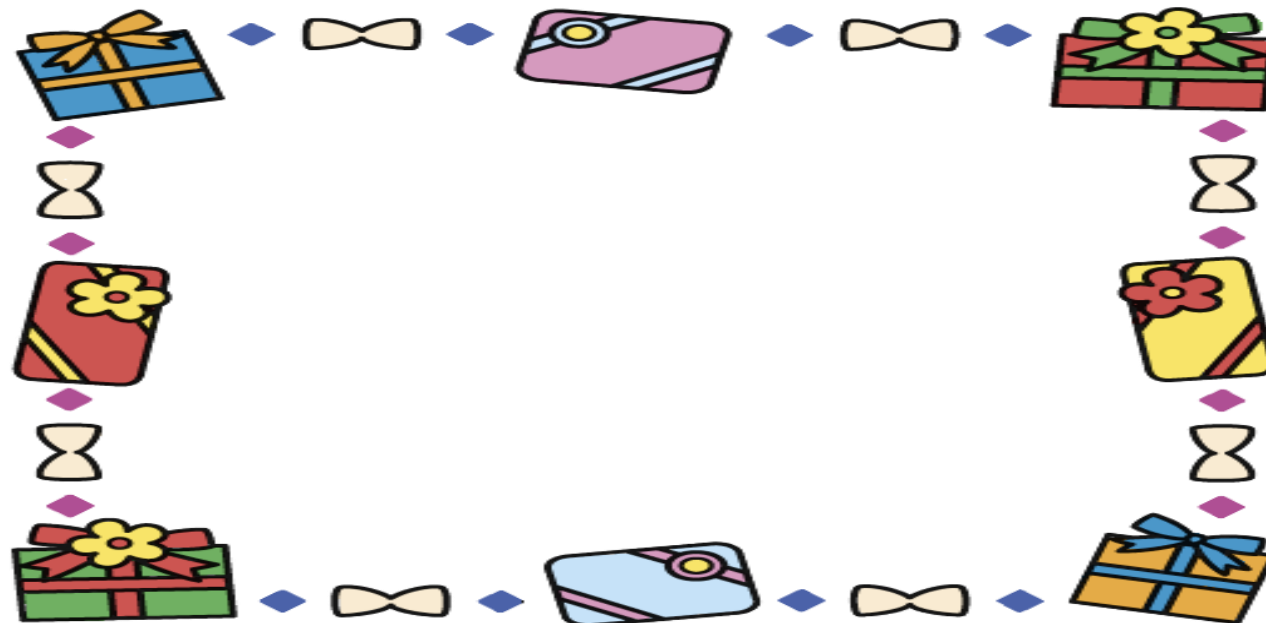
・雪が降ったり気温が低くなって、路面の凍結が予想されますので十分に注意しましょう。登降園の際は、必ず、お子さんと手を繋いで一緒に移動しましょう。

・家庭で不要のレジ袋を集めておりますので、ご協力お願いします。

・毎日、連絡帳に、降園時間を記入するようお願いいたします。

・インフルエンザなど感染症が流行する時期なので、家庭でも手洗い、うがいをして、予防に心がけましょう。

・1月20日～30日まで子育てトークが行われます。お忙しいとは思いますが、よろしくお願いいたします。



## クラスだより

### ～たんぼぼぐみ～

クリスマス発表会では、とってもかわいい姿を見せてくれたたんぼぼぐみのお友達でした。歌や、ダンスが大好きなので、今年もたくさん食べて、たくさん身体を動かして元気にすごしていきたいと思ひます。

### ～すみれぐみ～

新しい年が始まりました。すみれぐみの子ども達が、今年もどのように成長していくのか今からとても楽しみです。先月の発表会では、ちょっぴり緊張した表情を見せながらも泣くことなくダンスや劇遊びでかわいい姿を見せてくれました。保護者の皆様、たくさんのご協力ありがとうございました。これから寒い日が続きますが、子ども達の体調には十分に気をつけながら元気に過ごしていきたいと思ひます。今年もよろしくお願いいたします。

### ～こすもすぐみ～

先月の発表会では、元気いっぱい姿で発表を披露してくれた子ども達。その姿を見て、また一つ成長を感じることが出来ました。こすもす組での生活も残り3カ月となりました。進級へ向けて、箸への移行、トイレトレーニング等みんなで頑張っていきたいと思ひますのでご協力よろしくお願いいたします。

### ～すずらんぐみ～

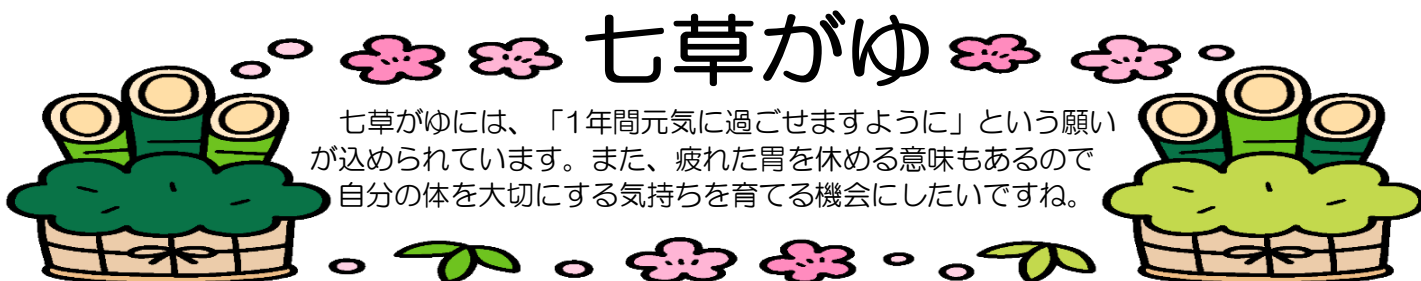
先月の発表会では、合唱、オペレッタ、ダンス等子ども達の様々な成長が見られましたね。さて、2020年がスタートしひまわり組への進級ももうすぐです。また一つ成長できるように残り3カ月頑張っていきたいと思ひます。

### ～ひまわりぐみ～

新しい年がスタートしました。楽しいお正月を過ごしたと思ひます。元気な声で「おはよう」をする姿が今年も嬉しく感じます。ひまわり組での生活も残り3カ月です。進級に向けて異年齢児でいろいろなことを経験し、毎日楽しく過ごしていきたいと思ひます。今年もよろしくお願いいたします。

### ～さくらぐみ～

先月の発表会では、劇や、ダンスなどとても頑張りましたね。すごく成長した姿が見られて嬉しく思ひます。子ども達も発表会を終え自信につながったようにいきいきしたお顔で毎日を送っています。卒園まで残り3カ月となりました。いっぱい笑って楽しい思い出を作りましょうね。



七草がゆには、「1年間元気に過ごせますように」という願いが込められています。また、疲れた胃を休める意味もあるので自分の体を大切にする気持ちを育てる機会にしたいですね。



# 予定献立表



2019年度

444/430

475/460

鶴住居保育園

| 日曜  | 3歳以上児                                                     | 以上児栄養量   | 3歳未満児                      | 未満児栄養量               | おやつ                    |
|-----|-----------------------------------------------------------|----------|----------------------------|----------------------|------------------------|
| 4土  | おべんとうの日（おかず入りのお弁当をお願いします。）                                | 132 Kcal | おべんとうの日（おかず入りのお弁当をお願いします。） | 210 Kcal             | ゼリー<br>揚げせんべい          |
| 6月  | ミルクカレー ・ キャベツとパインのサラダ<br>クリームコーンのスープ ・ 果物                 | 591 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 565 Kcal             | レーズン蒸しパン<br>麦茶         |
| 7火  | 鱈のピカタ ・ ブロッコリーの辛子マヨネーズ和え<br>もやしと油揚げの炒め煮 ・ 豆腐と若布の味噌汁 ・ 果物  | 466 Kcal | 左同<br>さつま芋ご飯               | 577 Kcal             | 七草がゆ<br>ジョア            |
| 8水  | 味噌おでん ・ ジャーマンポテト ・ かき卵汁 ・ 果物                              | 507 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 552 Kcal             | コロコロドーナツ<br>スキムミルク     |
| 9木  | 鮭の立田揚げ ・ 法蓮草の納豆和え<br>春雨の中華和え ・ みずず豆腐と油揚げの味噌汁 ・ 果物         | 443 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 492 Kcal             | ココアゼリー<br>せんべい ・ 牛乳    |
| 10金 | 五目うどん ・ 鶏さつま<br>もやしとコーンの甘酢和え ・ 果物                         | 581 Kcal | 左同                         | 467 Kcal             | あんバター<br>牛乳            |
| 11土 | 厚揚げの卵とじ ・ 白菜の塩昆布和え ・ なめこの清し汁 ・ 果物                         | 367 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 417 Kcal             | ビスケット<br>牛乳            |
| 14火 | すき焼き風煮 ・ 胡瓜と若布の酢の物<br>野菜のチーズ焼き ・ 卵とニラのスープ ・ 果物            | 377 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 469 Kcal             | ヨーグルト<br>南部せんべい        |
| 15水 | 鮭のムニエル ・ 大根と油揚げのサラダ<br>五目煮豆 ・ 白玉麩と小松菜の味噌汁 ・ 果物            | 380 Kcal | 左同<br>しめじご飯                | 477 Kcal             | 四色団子の小豆かけ<br>麦茶        |
| 16木 | 厚揚げの味噌炒め ・ カリフラワーのオーロラサラダ<br>粉吹き芋の甘辛和え ・ エノキと若布の清まし汁 ・ 果物 | 444 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 525 Kcal             | バナナ・せんべい<br>ジョア        |
| 17金 | 和風スパゲッティ ・ もやしとさつま揚げの卵とじ<br>人参とパインとくるみのサラダ ・ きのことスープ ・ 果物 | 524 Kcal | 左同                         | 435 Kcal             | 味噌焼きおにぎり<br>麦茶         |
| 18土 | ビビンバ ・ いんげんの味噌マヨ和え ・ 水菜のかき卵汁 ・ 果物                         | 408 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 455 Kcal             | 揚げせんべい<br>牛乳           |
| 20月 | 鯖の焼き浸し ・ 小松菜の三色お浸し ・ ウィンナー入りポトフ<br>・ 果物                   | 472 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 516 Kcal             | ブルーベリーサン<br>ド<br>牛乳    |
| 21火 | ユウリンチー ・ 高野豆腐と根菜の煮物<br>白菜の磯辺和え ・ 玉葱と若布の味噌汁 ・ 果物           | 431 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 485 Kcal             | シリアルヨーグルト<br>ブルーン      |
| 22水 | 鶏団子と葛切りのスープ ・ ブロッコリーのごま酢和え<br>じゃが芋のにんにく炒め ・ 果物            | 446 Kcal | 左同<br>コーンと人参のご飯            | 498 Kcal             | ザクザククッキー<br>スキムミルク     |
| 23木 | 鱈のグラタン ・ キャベツとりんごのサラダ<br>大豆とひじきと豚肉の炒り煮 ・ 大根と人参の味噌汁 ・ 果物   | 376 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 448 Kcal             | 南瓜団子のあべ川<br>麦茶         |
| 24金 | 焼きうどん ・ 法蓮草のミモザ和え<br>カブと油揚げの煮物 ・ えのきと豆腐の清まし汁 ・ 果物         | 519 Kcal | 左同                         | 440 Kcal             | ヨーグルトパン<br>プディング・牛乳    |
| 25土 | 豚肉としめじと玉ねぎのソテー ・ 磯香浸し<br>じゃが芋の味噌汁 ・ 果物                    | 330 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 398 Kcal             | ビスケット<br>牛乳            |
| 27月 | 赤魚の塩焼き ・ 人参の天ぷら<br>五目納豆 ・ 白玉麩と葱の味噌汁 ・ 果物                  | 442 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 501 Kcal             | ペンネミート<br>麦茶           |
| 28火 | ジャンボシューマイ ・ キャベツと油揚げの炒め煮<br>柿なます ・ ニラと豆腐の中華風スープ ・ 果物      | 405 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 469 Kcal             | ふかし芋<br>スキムココア         |
| 29水 | ほうれん草のキッシュ ・ 春雨と若布の酢の物<br>南瓜の鶏味噌かけ ・ はんぺんの清まし汁 ・ 果物       | 427 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 489 Kcal             | ヨーグルト<br>甘辛せんべい        |
| 30木 | 鮭のチーズ揚げ ・ ベークドカレーポテト<br>ひじきの白和え ・ みずず豆腐と小松菜の味噌汁 ・ 果物      | 429 Kcal | 左同 ・ ごはん                   | 509 Kcal             | ウィンナーパイ<br>スキムミルク      |
| 31金 | (お誕生会) ハンバーグスパゲッティ ・ 茹で野菜<br>さつま芋の甘煮 ・ コンソメスープ ・ 果物       |          | ※ 以上児の皆さんも<br>ご飯はいりません。    | 以691Kcal<br>未532Kcal | ココアブラウニーの<br>クリームかけ 麦茶 |



## あけましておめでとうございます



新しい年が始まりました。  
今年も子どもたちのために「楽しく、おいしく、元気になる給食」をめざしていきたいと思います。子どもの頃からバランスの良い食事、適度な運動と休養、衛生的な配慮など、調和のとれた生活習慣をしていると、病気の発症や進行を予防することができます。大切な子どもたちが、いつも笑顔で過ごせるようにご家庭でも御協力をお願いします。



## おしらせ

31日(金)はお誕生会です。  
麺の日は、10日(金)・17日(金)・24日(金)です。完全給食ですので以上児さんもご飯はいりません。はし・コップ・おしぼりを忘れずに持たせて下さい。

最近、ご飯などの忘れ物が多くみられます。登園前にお子さんと一緒に再チェックをお願いします。

## 鏡開きにはお雑煮を

鏡開きはもともと武家の風習で、鎧などの具足とともに供えたもちを雑煮にして食べる「具足開き」というものでした。刃物は切腹を連想させるため包丁などは使わず、鏡もちは手で割ったり木槌で砕いたりして食べやすい大きさにし、お汁粉やお雑煮にして食べていたそうです。一家の円満を願う行事で、一般的には1月11日におこなわれます。



## 温かい汁もので野菜を食べよう

冬は鍋料理やスープなどがおいしい季節です。野菜との相性も抜群です。野菜に含まれるビタミンCやカリウムは水溶性で、煮たりゆでたりすると溶け出してしまいがちですが、汁ものであればその栄養も一緒にとることができます。また、野菜は熱を加えると量が減るので、汁ものなら生で食べるより、野菜を多く取りやすくなるという利点もあります。



## 旬の食材

### ほうれんそう

冬を代表する緑黄色野菜で原産地はペルシャ地方とされ日本には江戸時代に伝わったといわれています。11月から1月が旬で、寒いときにビタミンCなどの栄養分や甘味がぐんと増します。サラダ用ではなしてから使います。おひたしやあえものほか、バターなどで炒めるのもおいしいです。



## 季節のお弁当おかずレシピ

### ほうれんそうのキッシュ

★材料(子ども1人分).....  
ほうれんそう 20g ハム 10g 卵 1/2個  
牛乳 小さじ1 ピザ用チーズ 5g 塩、こしょう 少々  
★作り方.....  
◎ゆでたほうれんそうとハムを粗みじん切りにする。  
◎ボウルに卵、牛乳、ピザ用チーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ、◎を加えてアルミカップなどに注ぎ、トースターで卵に火が通るまで焼く。

