



R3. 1. 4 鶺住居保育園発行 担当 佐々木

あけましておめでとうございます。皆様、元気に新しい年を迎えられましたか？  
昨年はコロナウイルス感染症の拡大を阻止するべく、いろいろな行事が今までのように出来なくて、残念な令和2年になりました。保護者の皆様には毎日の子どもの健康管理等、いろいろとご理解、ご協力頂きありがとうございました。お陰様で子ども達は元気に過ごすことができました。ようやく開催できた発表会はどの子どもも楽しく笑顔で発表できて良かったです。改めて子ども達の成長した姿を見ることができて、涙がでるくらい嬉しかったです。

今年もみんなが笑顔で元気に毎日を送れるように、保育園と家庭と一緒に連携を取りながら進んでいきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。 園長 勝又和子

### ～1月の行事予定～

#### 園行事

- 4日(月) お弁当の日
- 14日(木) しおかぜ号
- 18日(月) 子育てトーク  
～28(木)
- 20日(水) 体育教室
- 21日(木) みずき団子作り
- 25日(月) 食育の日
- 27日(水) 避難訓練
- 29日(金) 誕生会

#### センター行事

- 21日(木) すまいるひろば



☆気温が低くなり積雪の際には駐車場の路面の凍結が予想されます。登降園の際は十分注意し、お子さんと手を繋いで一緒に移動しましょう。

☆18日(月)～28日(木)まで子育てトークがあります。よろしくお願ひします。子育てトークにつきましては後日詳しい内容をお知らせします。

☆集金袋を持って来る際は保育士に直接手渡しするようお願ひします。

#### ☆新しいお友だち☆

たんぼぼ組 1名  
なかよく遊ぼうね!!



### 1月うまれのおともだち

8名のお友だちが誕生日を迎えます！

おたんじょうびおめでとう♪



#### たんぼぼ組

先月の発表会では欠席のお友だちもいて全員そろわず残念でしたが、泣く子もなくお返事や手遊びなど、とてもかわいい姿を見せてくれましたね。今月も風邪をひかないようにたくさん食べて、たくさん体を動かし元気に過ごしたいと思ひます。今年もよろしくお願ひします。

#### すみれ組

クリスマス発表会ではとてもかわいい姿を見ていただきありがとうございました。劇遊びから「いってきまーす」「いってらっしゃーい」等の言葉のやり取りをしながら遊ぶ姿も見られてきましたので、少しずつ自分の気持ちを言葉で伝えられるように援助していきたく思ひます。天気の良い日は雪や氷に触れて冬の遊びも楽しんでいきたく思ひます。

#### こすもす組

クリスマス発表会も終わり、こすもす組での生活も残り3ヵ月となりました。発表会では虫さんの衣装を身に着け可愛く頑張って踊る姿が見られましたね。ご協力ありがとうございました。こすもす組では体調を崩して欠席する子が続いて出てきていたので、これからも感染症対策をしっかり行いながら元気に楽しく遊びたいと思ひます。

#### すずらん組

先月のクリスマス発表会では、楽しそうにダンスを踊る姿が見られましたね。緊張もあったと思ひますがそれを感じさせない子どもたちの頑張りに成長を感じました。衣装などのご協力ありがとうございました。今月は冬の自然にたくさん触れ、寒い時期も元気に保育園で遊べるよう手洗いうがいをしっかりして感染症予防に気をつけていきたく思ひます。

#### ひまわり組

新しい年を迎え、元気な子どもたちとまた顔を合わせることができ嬉しく思ひます。今年はいよいよ年長さん！4月までにどれほど成長するのか楽しみです。

1月はお正月遊びや雪遊びなど季節にそった活動を楽しみたいと思ひます。子育てトークもありますので進級に向けて不安なことなどありましたらなんでも相談してくださいね。

#### さくら組

先日の発表会では自信に満ち溢れ、年長児らしい姿に感動しましたね。大きく成長した子どもたちを披露できたことを嬉しく思ひます。そしてご協力ありがとうございました。新しい年を迎え就学に向けて今できることをたくさん経験させていきたく思ひます。



# 予定献立表



2020年度

440/430

474/460

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月	<b>おべんとうの日 (おかず入りのお弁当をお願いします。)</b>	209 Kcal	<b>おべんとうの日(おかず入りのお弁当をお願いします。)</b>	194 Kcal	お菓子・ジョア
5火	ドライカレー・花野菜のサラダ ポパイスープ・果物	474 Kcal	左同 バターライス	532 Kcal	マシュマロサンド 牛乳
6水	鮭のムニエル・ブロッコリーのくるみソースあえ 人参のグラッセ・大根スープ・果物	484 Kcal	左同・ごはん	511 Kcal	チーズスコーン スキムミルク
7木	チリコンカーン・春雨と胡瓜の酢の物 小松菜の三色お浸し・若布と玉葱の味噌汁・果物	397 Kcal	左同・ごはん	454 Kcal	七草がゆ 麦茶
8金	和風ちぢみ法蓮草のスパゲッティ・カリフラワーのマヨチーズ焼き 大根のゴマ味噌かけ・エノキと豆腐のスープ・果物	585 Kcal	左同	469 Kcal	さつま芋ボール 牛乳
9土	鶏肉と玉葱のケチャップ煮・じゃが芋の甘辛煮・キャベツスープ・果物	341 Kcal	左同・ごはん	409 Kcal	せんべい・牛乳
12火	卵スープ・厚揚げの生姜煮・人参とレーズンのサラダ・果物	389 Kcal	左同・ごはん	446 Kcal	フルーチェ ウエハース
13水	鯖の立田揚げ・大豆とひじきと豚肉のいため煮 切り干し大根の甘酢和え・白玉麩の味噌汁・果物	451 Kcal	左同・ごはん	486 Kcal	バナナ・チーズ ジョア
14木	鶏肉のやわらか照りつけ焼き・ベーグド青のりポテト 法蓮草の納豆和え・大根と人参の味噌汁・果物	427 Kcal	左同・ごはん	465 Kcal	ビスケット せんべい・牛乳
15金	かき卵うどん・野菜炒め・南瓜の甘煮・果物	498 Kcal	左同	395 Kcal	五目おにぎり 牛乳
16土	うずら卵と豆腐の中華炒め・里芋と人参の煮物 小松菜の味噌汁・果物	351 Kcal	左同・ごはん	422 Kcal	クラッカー・牛乳
18月	けんちん汁・揚げ魚のレモン醤油 ひじきのカレー炒め・果物	407 Kcal	左同・ごはん	477 Kcal	プリン せんべい
19火	鶏肉のオーロラ揚げ・キャベツのゆかり和え すき昆布の煮付け・にらとみずす豆腐の味噌汁・果物	474 Kcal	左同・人参ご飯	531 Kcal	ジャムバターサンド 牛乳
20水	マーボー豆腐・南瓜のマッシュ もやしのナムル・人参と若布の清し汁・果物	400 Kcal	左同・ごはん	448 Kcal	ソファール カルシウムせんべい
21木	鯖の生姜焼き・ブロッコリーのカレー和え シルバーサラダ・なめこと長芋の味噌汁・果物	478 Kcal	左同・ごはん	519 Kcal	ブルーベリーサンド ヨーグルトドリンク
22金	焼うどん・法蓮草としらすのお浸し カブと油揚げの煮物・にら卵スープ・果物	509 Kcal	左同	418 Kcal	若布とコーンの おにぎり・麦茶
23土	鶏ひき肉ともやしの卵とじ・二色甘酢和え 豆腐と若布の清まし汁・果物	359 Kcal	左同・ごはん	433 Kcal	クッキー・牛乳
25月	五目納豆・ジャーマンポテト・せんべい汁・果物	393 Kcal	左同・ごはん	466 Kcal	ココアパン ジョア
26火	カツカレー・野菜のマリネ・クリームコーンのスープ・果物	514 Kcal	左同・ごはん	527 Kcal	フルーツゼリー クラッカー・麦茶
27水	魚の香草焼き・キャベツと油揚げの炒め煮 カブの梅おほか和え・小松菜と白玉麩の味噌汁・果物	370 Kcal	左同 しめじと若布のご飯	478 Kcal	レーズン入りカップ ケーキ スキムミルク
28木	カレー卵焼き・白菜とりんごのサラダ 五目煮豆・なめこの清まし汁・果物	383 Kcal	左同・ごはん	440 Kcal	肉まん風蒸しパン 麦茶
29金	<b>(お誕生会)</b> チキングラパン・春雨の酢の物・野菜スープ・果物		<b>※ 以上児の皆さんも ご飯はいりません。</b>	以679Kcal 未559Kcal	スイートパンプキン スキムミルクティー
30土	プルコギ丼・じゃが芋とグリーンピースの甘煮・若布のスープ・果物	338 Kcal	左同・ごはん	548 Kcal	せんべい・牛乳

**あけましておめでとうございます**

新型コロナウイルス第3波のなか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」をめざしていきたく思います。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。

また、29日(金)はお誕生会  
麺の日は8日(金)・15日(金)  
22日(金)ですので、以上  
児さんはご飯はいりません。

**1月7日に七草がゆ**

1月7日は人日(じんじつ)の節句と呼ばれ、1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。このとき具材に用いられるのは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザズナ(かぶ)、スズシロ(大根)の春の七草です。消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きがあるといわれています。

**旬の食材 小松菜**

小松菜はアブラナ科の植物で、同じ冬の葉物野菜のほうれん草よりアクが少なく、クセもな、食べやすいのが特徴です。1年を通してお店に並びますが、旬は冬で寒さに強く、霜が降りた後のほうが甘みが増し、葉も柔らかくなります。カロテンやカルシウム、鉄分が豊富で栄養価が高く、炒め物や煮物、汁物などに向いています。

**はしの持ち方 レッスン!**

鉛筆を持つように1本持つ 点線の部分にもう1本入れる

上手に持てたら 上のはしだけ動かしてみよう

**自分にぴったりのはしを持とう!**

親指と人さし指を直角に結んだ長さ

はしは長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手にあったはしを使いましょう