



鶺住居保育園 R5.1.5発行 担当 阿部

新年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いたします。

昨日から保育園も始まり、あちこちでかわいい新年の挨拶が聞かれました。今年は無年。保育園に届いた子ども達からの年賀状は、かわいい写真がたくさんあり、職員一同楽しく拝見させていただきました。

この一年がご家族皆さまにとって幸せな年となりますよう、お祈り申し上げます。

先月のクリスマス発表会のご参加ありがとうございました。昨年同様、コロナウィルス感染症対応での開催となりましたが、ご理解ご協力の程ありがとうございました。



～保育園行事～

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1日(日)～3日(火) 年始休み     | 17日(火) 歯ッピーチェック |
| 4日(水) お弁当の日          | 25日(水) 避難訓練     |
| 5日(木) しおかぜ号          | 27日(金) 誕生会      |
| 9日(月) 成人の日           |                 |
| 10日(火) 食育の日          |                 |
| 11日(水) 体育教室          |                 |
| 16日(月)～26日(木) 子育てトーク |                 |



～支援センター行事～

- |                     |
|---------------------|
| 19日(木) 親子サークル めだかぐみ |
| 26日(木) すまいるひろば      |



☆寒さが一段と厳しくなり、朝夕の凍結は十分気を付けましょう。また送迎の際は、必ず親子で手をつないで職員に預けましょう。

☆雪が降る季節ですので、時間に余裕を持って登降園しましょう。

☆雪遊びの季節です。以上児クラスは、雪が積もった日は園庭でソリ遊び等を行います。スキーウェア、ブーツ、手袋を準備して登園しましょう。

☆年末年始、いつもと違う生活リズムになってしまったご家庭もあるかと思いますが、普段のリズムを少しずつ取り戻して行きましょう。子ども達は、園で体をたくさん動かしますので、夜は早く寝て疲れを取り除いて下さいね。

子育てトーク

1月16日(月)～26日(木)  
の期間は、子育てトークが保育園ホールにて行われます。  
玄関のホワイトボードに各クラスの予定表を掲示しますので、お子さんのお名前を記入ください。予防接種や健診等の確認を行いますので母子手帳を持参して下さい。



☆クラスだより☆

☆たんぽぽ組

先月は、クリスマス発表会へのご協力ありがとうございました。ステージでは泣かずに、それぞれの成長の姿を見ることができ、よかったですね。

今月は個人面談があるので、家庭と園での様子をお話できるといいなと思います。よろしくお願いいたします。

☆すみれ組

あけましておめでとうございます。発表会では、たくさんのお客さんを前に少し緊張した様子の子ども達でしたが、泣かずに発表することができ、頑張る姿を見せてくれました。ご協力とご声援ありがとうございました。

早いもので、すみれ組での生活も残り3カ月ですね。心身ともに健やかに日々成長する子ども達のかわいらしい笑顔とともに、一日一日を大切に楽しい保育を心掛けていきたいと思っています。

今月は子育てトークがありますので、宜しくお願いします。

☆こすもす組

あけましておめでとうございます。先月の発表会では、一人一人の頑張る姿から成長を感じることができ感動しました。衣装のご協力、そして、本番では温かい拍手をありがとうございました。

今月は子育てトークがあります。お子さんの様子について気軽に話してきたらと思います。本年もよろしくお願いいたします。

☆すずらん組

発表会でのダンスはとてもかわいく、劇では一人一人が堂々とした姿を見せてくれましたね。子ども達の成長を実感した一日となりました。ご家族の皆様から頂いた感想もとても嬉しかったです。今年度も残り少なくなってきました。この時期にしか体験できない遊びや友達とのかわりを大切に、進級に向けての準備を進めていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

☆ひまわり組

クリスマス発表会では、保護者の前でも堂々を披露する姿に感動しました。保護者の皆様からも「一年でこんなに成長するんだ」と嬉しい言葉も頂き嬉しかったです。今年も、年長クラスになりますね。進級に向けて子ども達と一緒に頑張っていきたいと思っています。

☆さくら組

クリスマス発表会では、子ども達の成長した姿を見て頂くことができ、とてもうれしく思いました。衣装の準備や体調管理をありがとうございました。保育園での生活も、あと三カ月となりました。一日一日を大切にしながら今月も元気いっぱい過ごしていきたいと思っています。



# 献立表



2022年度 鶴住居保育園

曜日	月	火	水	木	金	土								
日付			4日	5日	6日	7日								
給食	<p>新しい年も、子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思えます。2024年もどうぞよろしくお願いたします。</p>		お弁当の日 	大豆入りドライカレー 花野菜サラダ ウイナー入りポトフ 果物	焼きうどん 鶏さつま なます 七草の味噌汁・果物 <b>ご飯はいりません</b>	じゃこチーズトースト ゆで卵 茹で枝豆 牛乳・果物								
おやつ			ジョア・星たべよ クッキー	マシュマロサンド スキムココア	バタークリームコップ 牛乳	ヨーグルト まがりせんべい								
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量			<以上児> 213Kcal 7.1g 6.5g 0.4g	<未満児> 204Kcal 9.0g 4.2g 0.4g	<以上児> 505Kcal 25.8g 21.2g 2.9g	<未満児> 541Kcal 23.5g 18.9g 2.1g	<以上児> 525Kcal 24.7g 15.8g 3.1g	<未満児> 419Kcal 19.8g 13.9g 2.3g	<以上児> 460Kcal 23.6g 17.0g 2.1g	<未満児> 454Kcal 21.2g 14.8g 1.9g				
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日								
給食	成人の日 	二色そばろ 小松菜のおかか和え 豚汁 果物	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・果物	カレー風味卵焼き キャベツと油揚げの炒め煮 法連草の納豆和え みそ汁・果物	わかめラーメン はみだしギョウザ 春雨と胡瓜の酢の物 果物 <b>ご飯はいりません</b>	卵サンド ブロッコリーのカレー和え 牛乳 果物								
おやつ	基準値	スコーン スキムココア	ソファール 南部ごませんべい	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	ジョア サブレ								
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 500Kcal 25.5g 18.0g 1.7g	<未満児> 488Kcal 20.7g 13.0g 1.5g	<以上児> 411Kcal 30.3g 14.8g 1.8g	<未満児> 419Kcal 21.4g 14.3g 1.1g	<以上児> 370Kcal 19.7g 14.5g 1.7g	<未満児> 473Kcal 20.4g 14.9g 1.3g	<以上児> 475Kcal 25.0g 23.8g 2.6g	<未満児> 455Kcal 19.2g 16.2g 1.8g	<以上児> 676Kcal 27.1g 16.3g 4.4g	<未満児> 495Kcal 20.7g 10.1g 3.3g	<以上児> 464Kcal 20.1g 18.2g 1.6g	<未満児> 481Kcal 20.2g 17.5g 1.5g		
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日								
給食	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・果物	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・果物	チリコンカーン 大根の甘味噌かけ 法連草とコーンのお浸し すまし汁・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 みそけんちん汁・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 <b>ご飯はいりません</b>	ツナサンド キャンディチーズ ミニトマト 牛乳・果物								
おやつ	焼き芋 牛乳	チーズパイ スキムココア	ココア蒸しパン 牛乳	フルーツサンド ジョア	焼きおにぎり 以：牛乳 未：麦茶	リンゴジュース ぱりんこ								
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 442Kcal 21.7g 19.1g 1.8g	<未満児> 450Kcal 19.0g 12.3g 1.4g	<以上児> 433Kcal 24.2g 21.1g 1.9g	<未満児> 469Kcal 22.1g 15.2g 1.5g	<以上児> 408Kcal 21.4g 16.4g 2.1g	<未満児> 435Kcal 19.3g 10.9g 1.6g	<以上児> 483Kcal 24.1g 19.1g 2.4g	<未満児> 518Kcal 21.1g 13.8g 1.7g	<以上児> 483Kcal 24.1g 19.1g 2.4g	<未満児> 518Kcal 21.1g 13.8g 1.7g	<以上児> 610Kcal 30.9g 18.5g 3.1g	<未満児> 424Kcal 20.6g 11.5g 2.2g	<以上児> 416Kcal 15.8g 16.4g 1.6g	<未満児> 424Kcal 16.6g 14.7g 1.5g
日付	23日	24日	25日	26日	27日 誕生会	28日								
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 せんべい汁・果物	ふわふわ親子煮 野菜炒め 南瓜の煮物 豆腐のカレースープ 果物	豚肉のケチャップソテー 厚揚げの生姜煮 カブの即席漬け 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	法連草の和風スパゲッティ 鶏肉のオーロラ揚げ もやしのナムル・果物 ミニトマト・スープ <b>ご飯はいりません</b>	バターロール アンパンマンカレー ほうれん草のコーン和え 牛乳・果物								
おやつ	ちんすこう 牛乳	フルーツのヨーグルト和え ウエハース	キャラメル麩 スキムココア	かみかみごませんべい 以：牛乳 未：麦茶	バナナパフェ ぶどうジュース	マスカットゼリー クラッカー								
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 457Kcal 24.5g 20.0g 1.6g	<未満児> 487Kcal 21.4g 16.6g 1.2g	<以上児> 423Kcal 26.5g 16.4g 2.2g	<未満児> 493Kcal 24.1g 16.2g 1.6g	<以上児> 388Kcal 27.8g 15.4g 2.1g	<未満児> 458Kcal 24.9g 14.9g 1.6g	<以上児> 515Kcal 24.8g 21.1g 2.3g	<未満児> 495Kcal 19.0g 17.6g 1.6g	<以上児> 544Kcal 22.1g 20.7g 2.7g	<未満児> 469Kcal 19.3g 18.7g 2.1g	<以上児> 425Kcal 14.1g 16.5g 1.6g	<未満児> 397Kcal 12.4g 13.4g 1.2g		
日付	30日	31日												
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	チキンナゲット 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	ホットドッグ 以：牛乳 未：麦茶												
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 427Kcal 25.9g 22.3g 2.0g	<未満児> 448Kcal 22.4g 15.1g 1.5g	<以上児> 514Kcal 23.3g 20.7g 2.3g	<未満児> 494Kcal 17.9g 17.0g 1.5g										

## おしらせ

- 4日(水)は手作りお弁当の用意をお願いいたします。
- 27日(金)は誕生会です。完全給食ですので、すずらん組・ひまわり組・さくら組もご飯はいりません。

## ナトリウム

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、減塩が推奨されています。

### 子どもの1日の食塩摂取量の目安

1~2歳 3.0g未満  
3~5歳 3.5g未満

### 減塩のコツ

- うまみを上手に使う  
だしをかきこめ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。

## 春の七草

1月7日の朝に、春の七草を入れたかゆを食べ、1年間の無病息災を祈ります。

## 鏡餅

1月11日は鏡開きです。鏡餅は神様にお供えたものだから、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。