社会福祉法人アコモード
アンジェリカ保育園　えんだより

DIARY 1

News from Angelica

2025/1

今年の抱負

「子どもたち自身が考え、気づいてほしいこと。」

人と人との関わりを大切にしていく以上、その中ですれ違いや苦い思いをたくさん経験します。
弱い気持ちに流されそうになった時、お互いにとって温かく幸せな方を選択できる、しなやかな心のつよさを、皆で育んでいきたいと思います。

過程を大切に

あけましておめでとうございます。

昨年度末の“お楽しみ会”では、ご協力ありがとうございました。

子どもたちは今までの経験を存分に生かし、仲間と一緒に少しずつ進みながら創り上げた絵本の世界。

当日は、色々な思いから緊張している様子もありましたが、たくさんの拍手をいただき、ほっとしたように晴れやかな笑顔がたくさん見られました。

こういった取り組みを含め園として大切にしているのは過程（プロセス）です。

見栄えを重視するあまり、子どもの成長を置き去りにしていないか？
子どもの力より、保育者の指導力をみせるためのものになっていないか？

その場限りの結果をではなく、本当の意味で子どもたちの成長につながる活動をがけてきました。

形としての成果が見えにくい分、不安になることもありますが、当日子ども達の発表に対する皆様の反応や、アンケートを読ませていただき、ありのままの今の子どもたちの姿を見つめ真剣に向き合ってくださっていることを感じ、より一層心強い思いになりました。

我々が、自信を持って子ども中心の保育を進められるのは、ご家族の皆様のそういった支えがあってこそだと改めて感じました。

一人ひとりがぐんと成長し、力と心を合わせることで広がる可能性を感じることができた“お楽しみ会”。

子ども達の成長をかみしめながら今年も、皆様と一緒に、よりよい保育を目指し努めてまいりたいと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

子育てのヒントを掲載します

「子育て入門BOOK」より

～思い通りにならないと癇癪を起したり叩いたりする場合～

このような場合にどう対応したらいいか悩むことありませんか？

たまにであれば許せても、毎日のように癇癪を起されると「いい加減いして！」と言いたくなる時もあるかもしれません。

ただ、子どもはまだまだ気持ちを言葉にすることが難しく、どのように表現していいかわからないことが多く

だから、叩いたり泣いたりすることで表現しているんです。

では、そのような場合どのように接してあげれば良いのでしょうか。

それは、形容詞で子どもにたくさん声をかけてあげることです。

形容詞で伝えると「悲しい」「嬉しい」「楽しい」といった感情の名前を教えることができます。

子どもは「悔しい」と思っても、まだその感情を「悔しい」と呼ぶことを知りません。

だから、自分の思い通りにならなかった時など、どう表現していいかわからず「暴れる」「泣く」という選択をしてしまうのです。

でも、「悔しい」という言葉をしっていれば、「思い通りにならなくて悔しい」と言葉で気持ちを表現することができるようになります。

もちろん、まだまだ発達途中の幼児期は感情のコントロールも未熟なのですぐに癇癪がなくなるということはありませんが、日々の中で大人が「寂しかったね」「悲しかったね」「悔しかったね」と子どもの気持ちを汲み取り言葉にして伝えていくことで、感情表現を少しずつ学んでいきます。

声かけだけでなく絵本の読み聞かせも感情を知る良い機会になりますね！

1 Event schedule
行事予定

６日（月）	お正月遊び集会	
１４日（火）	身体測定	ゆめ/にじ/はな
１５日（水）	身体測定	つき/ほし/そら
１６日（木）	わらべうた集会	
２０日（月）	運動遊び	つき/ほし/そら
２２日（水）	表現あそび	つき/ほし/そら
２４日（金）	ドッチボール大会	そら
３１日（金）	避難訓練	

Information
お知らせ

○ １/４（土）土曜日保育を利用される方はお弁当持ちとなります。よろしくお願いします。

○ 保育園継続の書類は1月31日までの提出となります。よろしくお願いいたします。

ゆめ組

日々、たくさんの成長がみられるゆめ組さん！簡単な身の回りの事は、個々のペースでお手伝いしてくれることが増えてきました。靴下を自分で脱いだり、お洋服の着脱にも協力してくれていますよ。また、遊びの行動範囲も広がってきました。築山に登ったり、滑り台に挑戦したりと体をたくさん動かしています。お友だちがやっている事にも興味を持ち、同じことを真似っこして遊ぶ姿も見られますよ！冬の間もお天気の良い日は体をたっぷりと動かし、健康に過ごしていきたいと思います。

給食ではクラス全員が完了食となりなりました！みんな食べることが大好き！！手づかみやスプーンを使ってモリモリと食べています。コップ飲みも上手になってきて、ミルクを飲んでいた頃が懐かしくなってしまいますよね・・・
ゆめ組で過ごす時間もあっという間に残り３ヵ月となりました。園での1日の流れも身につき「自分の意思」も見られるようになってきました。子どもたちの気持ちに寄り添いながら、丁寧な関わりを大切にしていきたいと思います。
お家でも自分で挑戦する姿をぜひ見守ってあげてみて下さいね。

にじ組

1.2学期を終えて心も身体も大きくなった成長したにじ組さん。初めましての子も多かったのにも関わらず、今ではみんなとっても仲良し♡お友だちの名前もはっきりと言える子が多くなってきました。まだ言葉が難しい子も「〇〇さんはどこかな？」と聞くと指を指して教えてくれます。お友だちがお休みすると「〇〇さんお休みだね」「お家でねんねしてるかな～」と心配している様子も見られます。また、遊びの中で友だちとの関わりも多く見られるようになりました。お友だちと一緒に手を繋いでお部屋の中を散歩したり一緒にダンスをしたり、おままごとでお店屋さんをしたり。まだ一人遊びが好きな子もお友だちの存在が気になり始め、真似っこして楽しんでいます。残り3ヵ月となりましたが、引き続き安心して保育園生活が送れるようにお手伝いできたらと思います。よろしくお願い致します。

はな組

気が付けば、はな組での生活も残すところ3ヵ月となってしまいましたね。進級当初は、お部屋から飛び出し廊下で遊んでいたりと落ち着かない様子もありましたが、今ではお友だちと一緒に大好きな絵本をリアルに再現して遊ぶ姿まで見られるようにな
り,記憶力や表現力の成長が感じられます。園庭では“しっぽとり”や“かくれんぼ”など簡単なルールのある遊びを楽しんでいますよ。指先も器用になり、製作も積極的に参加し集中して取り組む姿も見られます。これからも進級に向け、衣類の着脱を始めとした生活の自立に向けて、日々取り組んでいきたいと思います。ご家庭でも子どもたちの自らやろうという気持ちを大事にしてもらい、出来ないところはさり気なく援助をお願い致します。

ミモザ

　今年度も早いもので残り３ヵ月となりました。１年を通し異年齢グループで過ごしてきた中でたくさんの行事を経験し、そら組はほし・つき組を気にかけ、引っ張っていってくれる頼れる存在と成長し、そんなそら組の姿にほし・つき組は憧れを持ち、意欲的に生活する姿が多く見られるようになりました。特にお楽しみ会は、行事の楽しさ、取り組み方を学ぶことができ、異年齢で過ごしてきた集大成を見てもらう事ができたと思います。このみもざグループで過ごせるのも残り３ヵ月。春にはあっと言う間に進級・進学ですね。１日１日を大切に子どもたちと楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

レンゲ

みんなで作り上げた夕涼み会、自分の目標に向かって頑張った運動会、ドキドキしたお楽しみ会、楽しかった行事もあっという間に過ぎ去り、今年度も残りわずかとなりました。行事活動では「みんなで楽しもう！」を目標に取り組んできました。行事を通して皆で1つの事に取り組む大切さを味わい、また1つ大きな自信へと繋がり、逞しく成長した子どもたち。お友だちとの関係も深まっているなと感じます。グループの中でも園庭に出る・お部屋に入る時に一緒に行動する3人ペアがあり、園庭に出る時には支度を手伝ったり、お部屋に入る時には「洋服汚れてない？」と子どもたちで着替えの有無を確認し合い、助け合う姿が見られます。サークルタイムでも皆で意見を出して話し合ったり、お友だちの話を聞くことも上手にできるようになってきました。集団遊びにも挑戦し、楽しんでいますよ。一人ひとりに寄り添いながら元気に楽しく過ごしていきます。

アイビー

昨年は縁日ごっこ・運動会・お楽しみ会と大きな行事を経験してきました。グループの団結力が高まったり、個々の成長が見られたりと逞しい姿を見せてくれる子どもたちに、日々鼓舞されています。今年度もあと3ヵ月になり、いよいよ進級目前となってきました。3学期はもう一度生活を見直し、進級に向けてどのような姿になっていったらかっこいいかを子どもたちと一緒に考えていきたいと思います。また、そら組さんはもうすぐ卒園となってしまうので楽しい思い出をたくさん作っていきたいです。
今年もよろしくお願い致します。

事務所

前回、ウッドデッキができて、どうお部屋からでるか・・・悩んでいたのですが、お家の方のご協力のおかげで、大成功！！すぐにお庭に出られるので、たーっぷり遊べるようになりました！
幼児組の食堂も完成！時間になると、お部屋が食事スペースに変身し、空いている席を探し、お盆に食事をのせ運びます！自分の食べたい時間に、好きな仲間と食べる姿はまるでフードコートでお食事しているかのよう。自分で考える、自分で決める、自分で支度、片付けをする。一人前の大人のよう。楽しさも倍増です。いつかはお家の方にもアンジェリカの食堂にご招待できるといいなと思っています。　今年度もよろしくお願いします。

「はじめてのおつかい」　　筒井頼子　さく
林明子　　え

この絵本は5歳児におすすめな絵本となっています。

子どもをはじめておつかいに出すのは勇気がいります。待っている時間がとても長く感じられ、なかなか帰ってこないといてもたってもいられなくなり、お迎えに行こうか、とやきもきします。

『はじめてのおつかい』はタイトル通り、主人公である５歳のみいちゃんが生まれて初めておつかいにいく物語です。ママが赤ちゃんのお世話で大忙しなので、みいちゃんが近所のお店まで牛乳を買いに行くことになりました。みいちゃんはママと2つのお約束をします。車に気をつけることと、お釣りを忘れないことです。手に１００円玉を2つしっかりと握りしめたみいちゃんの、はじめてのおつかいのはじまりです。

おつかいは、指示されたとおりに、目的の場所へ行って、目的のものを買ってこなければなりません。そのため、大人であるお店の人とお客としてコミュニケーションをとらなければなりません。何が欲しいのか伝え、言われた金額のお金をだしてお釣りがあればお釣り、それにレシートと商品を受け取る必要があります。これは幼い子にとって緊張感のある課題です。

　５歳になると、子どもたちは目的を持って行動できるようになります。
あらかじめ予想して、それを実際に行動にうつすことが可能になります。
また手や場所によって、言葉を使い分けることもできるようになります。そして何よりも、この年齢の子どもたちは、人の役に立つことを嬉しく誇らしく感じる子どもたちです。

子どもたちは絵本の世界で、主人公に同化し、その気持ちに共感することで、はじめてのおつかいを疑似体験し、楽しむことができるでしょう。
いよいよ、みいちゃんの冒険が始まります。冒険とは困難がつきものです。みいちゃんにも、さまざまな困難が待ち構えています。さっそくやってきたのは、自転車おじさんです。ベルを鳴らしてすごい勢いで疾走していきます。あぶない！みいちゃんはどきんとしてぺたっと壁にくっつきました。「車に気を付けること」とお母さんは言いましたが、暴走自転車おじさんも危険です。ここはなんとかクリアしました。続いて第二の関門です。転んでお金を落としてしまします。みいちゃんは膝が痛いのも我慢して、100円玉を探します。なんとかお金を見つけたみいちゃん。ここもクリアです。やれやれ、見ているこちらもひやひやです。

しかし困難なのはここからです。いよいよお店のおばさん相手に一人で買い物です。

どうしても牛乳を手に入れなければなりません。ドキドキする気持ちを抑え覚悟を決めたみいちゃんは大きく深呼吸して、「ぎゅうにゅうくださあい」、ところが気持ちばかり空回りして肝心の声が出ていません。もう一度言ったときには、たまたま通りかかった車のエンジン音で声が消されてしまいました。嵐のようなエンジン音が去って、ほっと一息つく間もなく、今度はサングラスのおじさんの登場です。なかなかの迫力で、不穏な空気が伝わります。でもこのおじさんがタバコを買ったおかげで、お店の奥にいたおばさんがでてきました。

今度こそと思ったとたん、太ったおばさんがやってきます。次から次へとあるものです。このおばさん、おしりでどどーんとみいちゃんを押しのけるような格好で、お店のおばさんとぺちゃくちゃおしゃべりしています。いつ終わるかわからないおしゃべり、途方に暮れるみいちゃん・・・。いよいよチャンスがやってきました。おばさんがパンを買って帰っていったのです。

しかし困難なのはここからです。いよいよお店のおばさん相手に一人で買い物です。

どうしても牛乳を手に入れなければなりません。ドキドキする気持ちを抑え覚悟を決めたみいちゃんは大きく深呼吸して、「ぎゅうにゅうくださあい」、ところが気持ちばかり空回りして肝心の声が出ていません。もう一度言ったときには、たまたま通りかかった車のエンジン音で声が消されてしまいました。嵐のようなエンジン音が去って、ほっと一息つく間もなく、今度はサングラスのおじさんの登場です。なかなかの迫力で、不穏な空気が伝わります。でもこのおじさんがタバコを買ったおかげで、お店の奥にいたおばさんがでてきました。
今度こそと思ったとたん、太ったおばさんがやってきます。次から次へとあるものです。このおばさん、おしりでどどーんとみいちゃんを押しのけるような格好で、お店のおばさんとぺちゃくちゃおしゃべりしています。いつ終わるかわからないおしゃべり、途方に暮れるみいちゃん・・・。いよいよチャンスがやってきました。おばさんがパンを買って帰っていったのです。

「ぎゅうにゅう　くださあい！」とつぜん、じぶんでもびっくりするくらい　おおきなこえがでました。
おみせのおばさんのめと　みいちゃんのめが　ぱちんとあいました。
むねが　どっきん　どっきん　なって　めも、しばしば　おとがしました。

みいちゃんついに頑張りました。しかもおばさんは、「まあまあちいさなおきゃくさん。きがつかないでごめんなさい」と何度も謝ってくれます。みいちゃんはほっとして我慢していた涙がポロンと落っこちてしまいました。ぎゅっとにぎってあたたかくなったお金をわたし、牛乳を受け取ると、だっとかけだすみいちゃん。ですが、みいちゃん、ママの約束②のおつりを忘れているではありませんか。幸いおばさんが追いかけてきてくれてわたしてくれました。これはみいちゃんとしては、結構ショックだったのでしょう。家をでてママと約束したときには、絶対忘れないように自分に言い聞かせていたはずです。

ほっとした途端、大切なことを忘れてしまったのです。冒険の最後の難関は自分の心の隙でした。

けれどもいろいろな困難を乗り越えて、みいちゃんはとうとう目的を達成しました。坂の下でママが赤ちゃんを抱っこして手を振っています。最終ページ、ママと並んで歩くみいちゃんは、手をつないでもらっていません。手には牛乳をしっかり抱えているのですから。
ママそっくりの背中のうしろ姿はとても頼もしく感じられます。さらに、裏表紙のみいちゃんは、膝に絆創膏をはってもらって、牛乳をもらっています。ママはみいちゃんに何かはなしかけているようです。「あら、まあ、そう、えらかったわねぇ。」そんな会話が聞こえているようです。子どもにとって、はじめてのおつかい経験を話すことは、冒険談であり、武勇伝です。しっかりと聞いてあげることが子どもの自信に繋がります。

『はじめてのおつかい』はすでにはじめてのおつかいを経験しているこどもにはみいちゃんの気持ちが痛いほどわかる絵本です。また、まだおつかいを経験していない子どもは、みいちゃんと一緒に初めてのおつかいを体験することになるでしょう。

自分でなんとか問題を解決しようとするみいちゃんのけなげな姿は、自分で考え、判断しようとし始める、５歳の子どもたちの姿そのものです。

12月19日にゆめ組さんと幼児クラスでわらべうた集会を行いました。
今月のわらべうたは『いちじくにんじん』です。数え歌としては昔はお手玉やてまりで遊ぶときに使われたようです。1はイチジク、2はニンジン、3はサンショウ(山椒)、4はシイタケといったように数字の読みと語頭が一致する名前の食材や植物などが順番に歌い込まれていきます。「しいたけ」以降の歌詞については地域によって色々な食材で歌われているようです。園では、5ごぼう、6ムクロジュ、7ナナクサ、8ハツタケ、9キュウリ、10トウガンで歌ってみました。

☆ゆめ☆
①はじまりのうた「ちょちちょちあわわ」
　人見知りをして緊張した表情の子もいましたが歌が始まるとかわいい笑顔も見られました♡
②季節のわらべうた　「いちじくにんじん」
③ふれあい遊び　「大根漬け」
　子どもちの体に触れて目を合わせながら進めると喜びます♪歌の最後で「いただきまーす！」と食べる真似でくすぐるとケラケラと笑いだす子もいました。
④おわりのうた　「さよならあんころもち」

☆幼児組☆
①はじまりのうた　「ちょちちょちあわわ」
②季節のわらべうた　「いちじくにんじん」
今回は歌に出てくるものを1つずつ食べていき、食べたものは声を出さずに歌うアレンジもしてみました。3つになると難しくなりましたが意識しながら歌えていましたよ。歌に出てくる食材の写真を見ながら旬の時期や特徴について紹介しました。
③集団遊び　「はないちもんめ」
「かってうれしい　はないちもんめ～♪」からはじまる、伝承遊び。掛け合いや、歌に合わせた動きや、みんなでヒソヒソする相談など、楽しいポイントがいろいろ！そら組さんを中心に遊び方を確認しながらグループごとに楽しみました。
④おわりのうた　「さよならあんころもち」

生活リズムを整えましょう

みなさん、冬休みは楽しく過ごせましたか？
お休み中、生活リズムが乱れてしまった方はそのままでは体の抵抗力が弱まり、体調を崩してしまうかもしれません。
お休みモードの体を仕事、保育園モードに切り替えましょう！

①朝ご飯をしっかり食べましょう

朝ご飯を食べないと、脳も体も働きません。朝ご飯は、一日元気に過ごすための大切なエネルギー。
しっかり食べて、エネルギー補給しましょう！

②早起き（早寝）をしましょう

崩れた生活リズムを整えるために早寝しようとしても、実際なかなか寝付けないもの。そんな時は、早起きをするようにしましょう。
早起きすると、夜には自然と眠くなります。早起きをするところから「眠気のリズム」を整えましょう。

やはり大事なのは「食事」と「睡眠」！
生活リズムを整え今年も元気にいきましょう！

園の登園基準について

新しい年が始まりました。ここで登園基準の確認をさせていただきます。

①発熱は**37.5℃**を目安とし、家庭保育をお願いします。解熱後**24時間**経過し、普段の様子と変わりなければ登園させてください。保育中発熱があった場合も、お迎えの要請をさせていただきます。

②原因不明の発疹や蕁麻疹が見られた場合、必ず医療機関を受診し保育園に登園して良いものかを確認して下さい。
原因不明の場合はお預かりすることが出来ない場合があります。

③嘔吐又は下痢症状が見られる場合、最後の下痢又は嘔吐から**24時間以内**は登園を控えていただきます。
登園後、嘔吐が見られた場合もすぐお迎えの要請をさせていただきます。

④感染症につきましては、以前配信した登園基準の目安や医師の指示のもと対応をしてください。感染症の種類によっては登園の際に「登園許可書」もしくは「治癒証明書」をお持ちいただく必要がありますのでご注意ください。

⑤登園後体調不良になった場合は、事務所や保健室で安静にしてお迎えを待ちますが時間帯や保育内容によってはクラスでお迎えを待つ場合もありますので、万が一には早めの対応をお願いします。

子どもの健康管理は、ご家庭との連携なしでは十分にできません。少しでもいつもと様子が違う時は登園時にお知らせ下さ
お休み中の様子も体調把握の目安になりますので
なにかありましたら登園時に担当保育士へお伝え下さい。

献　立

日	曜日	献立名		給食・材料名			エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
		昼食	おやつ（☆手作り）	熱や力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの				
6	月	ツナカレーライス　チーズサラダ コンソメスープ（乳児のみ） いちごヨーグルト	牛乳 ☆もものケーキ	米　麦　じゃが芋 油　砂糖	ツナ　牛乳 ヨーグルト チーズ	玉葱　人参　ブロッコリー 小松菜	516 614	18.5 21.4	14.1 16.1	2.3 2.1
7	火	ご飯　お好み焼き風卵焼き ひじきサラダ　みそ汁 パイン缶	牛乳 ☆七草チャーハンにぎり	米　ごま　油 ごま油	卵　豚肉 油揚げ　みそ	きゃべつ　人参　玉葱 小松菜　コーン　大根 ひじき　パイン缶	476 587	16.6 20.1	14.6 17.9	1.5 2.0
8	水	ケチャップライス　ポテトサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 ウエハース・せんべい	米　油　バター じゃが芋 マヨネーズ	豚肉　卵　牛乳 ツナ	人参　玉葱　グリーンピース 小松菜　グレープフルーツ缶	503 627	16.1 19.5	18.2 21.4	1.3 1.9
9	木	けんちんうどん わかめおにぎり バナナ	牛乳 ☆ジャムマーガリンサンド	うどん　油 米　ごま	豚肉　油揚げ なると	白菜　人参　大根　葱 小松菜 わかめ　バナナ	477 575	17.2 20.5	13.4 15.6	1.3 1.7
10	金	ご飯　鮭のみそマヨネーズ焼き きんぴら大根　すまし汁 みかん缶	牛乳 ☆ビラフにぎり	米　マヨネーズ 油　ごま油　砂糖 ごま	鮭　みそ ちくわ　豆腐	コーン　玉葱　大根　人参 ごぼう　えのき　小松菜 みかん缶	458 574	18.1 22.2	13.8 16.1	1.3 1.8
11	土	二色丼　きゃべつの磯辺和え みそ汁 パイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米　油　砂糖 じゃが芋	豚肉　卵　牛乳 ツナ　みそ	玉葱　人参　いんげん きゃべつ　もやし　のり さや　パイン缶	506 591	19.6 23.1	16.9 19.5	1.5 1.8
14	火	黒糖パン　ボルシチ風 フレンチサラダ みかんヨーグルト	牛乳 ☆わかめおにぎり	パン　小麦粉　油 じゃが芋　砂糖	豚肉　チーズ ヨーグルト スキムミルク	玉葱　人参　きゃべつ ホールトマト　ブロッコリー みかん缶	494 569	21.2 24.6	14.2 16.3	1.7 2.1
15	水	ご飯　照り焼きハンバーグ ごまみそ和え すまし汁　パイン缶	お茶 ☆豆乳くずもち風	米　パン粉 油　砂糖　片栗粉 ごま	豚肉　高野豆腐 牛乳　錦糸卵 みそ　豆腐	玉葱　きゃべつ　人参 えのき　わかめ　パイン缶	441 552	15.7 19.5	13.1 16.2	1.0 1.2
16	木	あんかけやきそば 中華スープ グレープゼリー	牛乳 ホームパイ・せんべい	中華めん　ごま油 油　片栗粉　ごま 砂糖	豚肉　なると	人参　玉葱　きゃべつ きくらげ　さや わかめ　小松菜	478 561	17.4 20.6	13.5 15.2	1.2 1.6
17	金	ご飯　かれいのカレーマヨ焼き 切干大根煮　みそ汁 バナナ	牛乳 ☆フルーツケーキ	米　マヨネーズ 油　砂糖	かれい さつま揚げ 油揚げ　みそ	切干大根　人参　小松菜 白菜　しめじ　バナナ	517 588	19.0 22.3	14.5 15.8	1.7 2.0
18	土	マーボーラーメン みかん缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	中華めん　砂糖 ごま油　油 片栗粉	豆腐　豚肉	人参　玉葱　にら みかん缶	496 567	18.6 21.5	14.8 16.4	1.8 2.2
20	月	ご飯　ポークチャップ風 厚揚げと大根の煮物 みそ汁　オレンジ	牛乳 ☆スモアサンド（幼児） ☆ジャムサンド（乳児）	米　油　砂糖 じゃが芋	豚肉　厚揚げ みそ	玉葱　ピーマン　大根 人参　しいたけ　いんげん もやし　小松菜　オレンジ	498 595	19.5 23.0	16.7 18.6	1.5 1.8
21	火	ご飯　ごぼう入り鶏のつくね焼き 春雨の和え物 みそ汁　グレープフルーツ缶	お茶 ☆納豆まき	米　パン粉　春雨 マヨネーズ　ごま 砂糖　片栗粉	鶏肉　高野豆腐 牛乳　ツナ みそ	玉葱　ごぼう　もやし 人参　小松菜　わかめ えのき　グレープフルーツ缶	440 557	17.2 21.8	9.4 12.0	1.4 1.8
22	水	カレーライス わかめサラダ ももヨーグルト	牛乳 星たべよ・ビスコ	米　麦　じゃが芋 油　ごま　砂糖	豚肉　牛乳 ツナ　ヨーグルト スキムミルク	玉葱　人参　きゃべつ わかめ　もも缶	526 608	17.3 19.9	17.1 19.3	1.6 1.9
23	木	ツナトマトスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ　アップルゼリー	牛乳 ☆甘みそおにぎり	スパゲティ 小麦粉　砂糖 油	ツナ　チーズ ゼラチン	玉葱　人参　えのき ほうれん草 ブロッコリー　コーン	479 579	18.3 21.9	10.4 11.9	1.7 2.1
24	金	ご飯　さばのねぎみそ焼き ちくわと野菜の煮物 すまし汁　バナナ	牛乳 ☆ココアスコーン	米　ごま　油 ごま油　砂糖 片栗粉	さば　みそ ちくわ　豆腐	ねぎ　大根　人参　ごぼう しいたけ　いんげん 小松菜　バナナ	508 618	18.6 22.6	16.4 19.6	1.4 1.8
25	土	親子丼　中華風あえもの みそ汁　パイン缶	牛乳 ☆お楽しみおやつ	米　油　砂糖 ごま油　じゃが芋	鶏肉　卵 みそ	玉葱　人参　いんげん ブロッコリー　もやし パイン缶	487 569	18.0 21.4	15.8 18.3	1.3 1.6
27	月	ご飯　肉じゃが（味噌バター味） ツナ入り卵焼き　すまし汁 オレンジ	飲むヨーグルト せんべい・チョイス	米　じゃが芋 油　砂糖 バター	豚肉　みそ 卵　ツナ 油揚げ	玉葱　人参　小松菜 わかめ　しめじ オレンジ	532 606	20.1 22.9	12.8 14.7	1.3 1.6
28	火	ロールパン　タンドリーチキン 野菜のソテー シチュー風スープ　パイン缶	牛乳 ☆炊きこみおにぎり	パン　油	鶏肉　ヨーグルト 牛乳	きゃべつ　人参　玉葱 ピーマン　小松菜　コーン パイン缶	519 607	20.5 23.7	20.0 23.3	1.8 2.2
29	水	ビビンバ丼　ブロッコリー和え物 中華コーンスープ みかん缶	牛乳 ☆マカロニナポリタン	米　麦　油　砂糖 ごま油　ごま 片栗粉	豚肉　高野豆腐 ツナ　卵	玉葱　もやし　人参　小松菜 ブロッコリー　さや　コーン みかん缶	487 591	20.8 24.7	15.7 18.5	1.7 2.2
30	木	焼きうどん わかめスープ ミルクゼリー	牛乳 ☆ごまちんすこう	うどん　油 米　ごま　ごま油 砂糖	豚肉　豆腐 牛乳	きゃべつ　もやし　玉葱　人参 しいたけ　小松菜　わかめ	491 583	19.5 22.7	17.9 20.9	1.3 1.6
31	金	ご飯　かれいのごま照り焼き 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁　バナナ	牛乳 ☆かぼちゃのロールパイ	米　砂糖　ごま 油	かれい　高野豆腐 油揚げ　みそ	大根　人参　しいたけ ごぼう　いんげん もやし　にら　バナナ	486 586	19.1 23.2	17.4 20.3	1.6 1.9
						平均栄養量　1．2歳児	499	20.5	15	1.5
						3.4.5歳児	587	23	17.5	1.9

※　食材料入荷の都合等により、献立を変更させて頂く場合があります。ご了承ください。

※　おやつの牛乳は0．1歳クラス　午前80mｌ、午後80mｌ　2～5歳クラス午後のみ100～120mｌ　出しています。

※　献立に使用している食材で食べた事のないものがある場合は、事前にご家庭で食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。

※　土曜日　お楽しみおやつ　余剰分の食材を使った手作りおやつです。

明けましておめでとうございます。　1月は寒さが厳しく、体調も崩しやすい月です。
年末年始で乱れがちな生活リズムを整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかり食べて１日を元気に過ごせるようにしましょう。

12月の食育の様子　　ほしぐみ　　人参の皮むき

給食のお手伝いで人参の皮むきを行いました。初めてピィーラーを使うという事少し緊張ぎみな子ども達。
使いかたの説明を真剣な顔で聞いていましたよ。人参をしっかり手で押さえ、ピィーラーは上から持ちます。
１回目は先生と２回目は１人で皮むきに挑戦！　ス～ッ。「できた！」きれいに皮がむけました。
むいた皮は「うすいね」「きゅうりのにおいがする」と観察していましたよ。
皮むきの後は、〝お野菜どこにできるの？〞クイズです。土の中？土の上？どこにできるかな？今までの経験から考えて子ども達は一生懸命に考えていました。さて、皮をむいた人参は給食室で人参ジャムとなり、おやつの人参ジャムサンドとなました。甘くてきれいな色のジャムサンドに「おいしい」と嬉しそうでしたよ😊

1月の食育

１月～２月にかけて　幼児クラスはグループごとにおやつのゼリー作りを考えています。エプロン・バンダナ・マスクの準備をお願いします。つきぐみは新規購入のなると思います。お子さんの体にあったものをご用意ください。
日程が決まりましたら、アプリ等でお伝えします。準備をお願い致します。

そらぐみ　１月24日　（金）　包丁の練習　５回目　切干大根作り
　冬の乾燥した季節は乾物作りに最適です。大根・人参・ごぼうを切り、干し野菜を作りたいと思います。
　野菜は干すことで栄養価とおいしさが高まります。野菜が乾いていく様子も観察していきます。

1月の給食

1月7日（火）

1月7日は七草です。♪せり　なずな　ごぎょう　はこべら　ほとけのざ　すずな　すずしろ♪
七草がゆは、様々な説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。本来は朝ごはんに七草がゆを食べます。園ではおやつに大根の葉（すずしろの葉）の入ったチャーハンを出す予定です。

感染性胃腸炎の時の食事について

感染性胃腸炎の主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢です。吐き気が強い時は胃が動いていない時なので、食べ物（固形物）を入れないようにしましょう。飲み物だけは、OKですがたくさん飲むと胃がギブアップしてまた吐いてしまいます。
吐かないようにしながら快方に向かうのをまちましょう。吐き気は半日から１日でおさまっていきます。

1、まず水分から
　吐いた後　1時間は何も口にしない。　１時間たったら大さじ１杯の水分を飲ませ15～30分待つ。
　次に大さじ2杯飲ませ15～30分待つ。繰り返しながら少しずつ量をふやしていきます。
　飲んで良いもの・・・水（白湯）イオン飲料　スポーツドリンク　　みそ汁上澄み　リンゴジュース（うすいもの）
　飲んではものいけないもの・・・牛乳・乳製品飲料　炭酸　柑橘系のジュース　ゼリータイプの飲料　冷たいもの
2、食事は最後に吐いてから12時間以上たってから始めます
　最初は、お粥から始めましょう。大丈夫そうならご飯に卵や野菜をいれて煮込んだ　おじや。それ以降は離乳食後期のような軟飯・軟菜を。回復期は和食の煮込み料理で消化に良い食事にしましょう。
　　食べたがらない時は無理強いせずに、食欲が回復するのを待ちましょう

Angelica