



# 園だより



R7. 1. 6

## あけましておめでとうございます



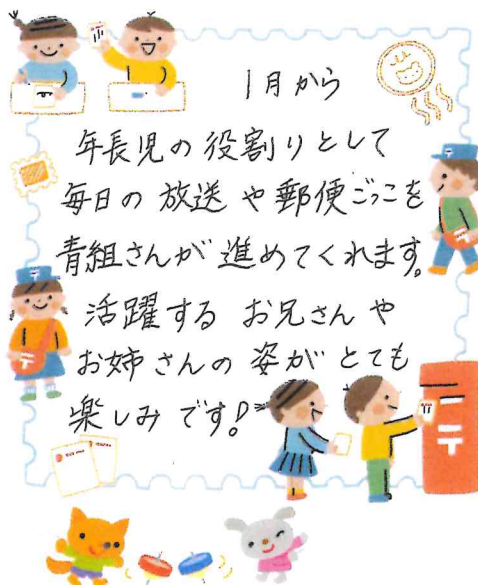
年末年始はご家族で有意義な時間を過ごされたでしょうか？ 新年を迎え園内は子ども達の笑顔と活気で溢れています。あっという間に季節が過ぎ、とうとう締めくくりの時期がやって来ました。友達との絆を一層深めながら新しい体験を積み重ねワクワクがいっぱいの充実した毎日が過ごせるように、そして4月からの新生活に向けて心身ともに更に大きく成長していけるように保護者の皆様と力を合わせて子ども達の育ちを支えていきたいと思ひます。ご質問や心配に思われている事など何かありましたらいつでもお声を掛けてください。

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



## 行事予定

- 6日 合同集会
- 9・10日 身体測定
- 9日 紙芝居貸し出し日
- 14日～放送郵便ごこ)開始(青)
- 15日 絵本読み聞かせ
- 24日 誕生会
- 28・29日 集金日
- 土曜日 お弁当の日
- 2/1日 ふれあい会
- 3日 節分・豆まき
- "卒園記念写真撮影 9:30～(青)
- "清和小学校予備入学



1月から

年長児の役割りとして毎日の放送や郵便ごこを青組さんが進めてくれます。活躍するお兄さんやお姉さんの姿がとても楽しみです。

## 2月1日(土) ふれあい会

お子さんとたくさんふれ合って楽しめる内容を計画しています。クラス活動の中で成長した姿も見ていただければと思っています。

## 背すじぴん!で元氣!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。乳幼児期は背骨や周りの筋肉が発達する大切な時期!! 強い骨と筋肉を作るためにも意識して声をかけ、良い姿勢を心がけてあげましょう。



食事のマナーについて一緒に食事する人が気持ち良く食べられるよう、どんな事を気をつけると良いか、楽しい食事の時間の中で身につけていって欲しいと思います。





| 日  | 曜 | 10時(未満児)      | 主食 | 献立名                                      | 3時おやつ            |
|----|---|---------------|----|------------------------------------------|------------------|
| 6  | 月 | 牛乳<br>動物ビスケット | ご飯 | ポークカレー ほうれん草のツナサラダ パイン缶                  | 牛乳<br>干支おやつ      |
| 7  | 火 | 麦茶<br>ウエハース   | ご飯 | キャベツのハンバーグ 鶏ごぼう炒め かぶの酢の物 ヨーグルト           | 麦茶<br>七草粥        |
| 8  | 水 | 豆乳飲料<br>バナナ   | 麺  | トマトソーススパゲッティー ポテトサラダ みかん                 | 牛乳<br>チーズラスク     |
| 9  | 木 | 牛乳<br>ちくわ     | ご飯 | 牛丼 大根カリカリ りんご                            | 麦茶<br>ジャム蒸しパン    |
| 10 | 金 | 麦茶<br>ヨーグルト   | ご飯 | ふんわり揚げ豆腐 ひじきの煮物 白菜のマヨネーズサラダ バナナ          | 牛乳<br>ふかし芋       |
| 11 | 土 |               |    | お弁当の日                                    |                  |
| 13 | 月 |               |    | 成人の日(休園日)                                |                  |
| 14 | 火 | 牛乳<br>せんべい    | ご飯 | おでん風煮 モヤシの塩昆布和え ヨーグルト                    | 牛乳<br>フライドポテト    |
| 15 | 水 | 豆乳飲料<br>バナナ   | パン | 照り焼きチキンサンド ポトフ風スープ 牛乳 パイン缶               | 麦茶<br>中華五目飯      |
| 16 | 木 | 麦茶<br>ヨーグルト   | ご飯 | 魚の柚庵焼き かぶと小松菜のごまマヨネーズ和え 豆腐ときのこの味噌汁 りんご   | 麦茶<br>かりんとう      |
| 17 | 金 | 牛乳<br>ソーセージ   | ご飯 | 揚げ餃子 じゃが芋のきんぴら キャベツの甘酢和え バナナ             | 牛乳<br>おからケーキ     |
| 18 | 土 |               |    | お弁当の日                                    |                  |
| 20 | 月 | 牛乳<br>動物ビスケット | ご飯 | ポークカレー ほうれん草のツナサラダ りんご                   | 牛乳<br>オニオントースト   |
| 21 | 火 | 豆乳飲料<br>バナナ   | ご飯 | ふんわり揚げ豆腐 白菜のマヨネーズサラダ 高野豆腐の味噌汁 ヨーグルト      | 牛乳<br>ふかし芋       |
| 22 | 水 | 麦茶<br>ちくわ     | 麺  | トマトソーススパゲッティー ポテトサラダ バナナ                 | 麦茶<br>肉みそまん      |
| 23 | 木 | 牛乳<br>ふかし芋    | ご飯 | キャベツのハンバーグ 鶏ごぼう炒め かぶの酢の物 パイン缶            | 麦茶<br>ハードビスケット   |
| 24 | 金 | 麦茶<br>ヨーグルト   | ご飯 | 誕生日会ランチ(油淋鶏 ビーフンサラダ 卵スープ みかん)            | 牛乳<br>バースデーケーキ   |
| 25 | 土 |               |    | お弁当の日                                    |                  |
| 27 | 月 | 牛乳<br>せんべい    | ご飯 | おでん風煮 モヤシの塩昆布和え りんご                      | 牛乳<br>ブルーベリーケーキ  |
| 28 | 火 | 麦茶<br>ふかし芋    | ご飯 | 魚の柚庵焼き かぶと小松菜のごまマヨネーズ和え 豆腐ときのこの味噌汁 ヨーグルト | 麦茶<br>豆腐ドーナッツ    |
| 29 | 水 | 豆乳飲料<br>バナナ   | パン | 照り焼きチキンサンド ポトフ風スープ 牛乳 パイン缶               | 麦茶<br>ちりめん青海苔にぎり |
| 30 | 木 | 麦茶<br>ヨーグルト   | ご飯 | 竹輪のかき揚げ 春菊のごま和え ほうとう みかん 山梨県郷土料理         | 麦茶<br>クラッカー      |
| 31 | 金 | 牛乳<br>ソーセージ   | ご飯 | 揚げ餃子 じゃが芋のきんぴら キャベツの甘酢和え バナナ             | 牛乳<br>バニラトースト    |

## 食事のマナーを守り、楽しく食事をしましょう

食事のマナーは、日々の生活の中で体験を通して覚えていきます。一緒に食事をする大人が正しい見本を見せることが効果的です。日々の食事を楽しみながらマナーを伝え、できることを1つずつ増やし、褒めてあげましょう。

- ・食事の前には「いただきます」、食後には「ごちそうさまでした」の挨拶をする
- ・食事中は席から離れずに座って食事をする
- ・食事中にひじをついたり、食べ物で遊ばない
- ・口を閉じて噛む(音を立てて食べない)
- ・正しく食器を置く(左に主食、右に汁物、その奥に主菜を置き、交互に食べましょう)
- ・フォークや箸、食器を正しく持って食べる
- ・背筋をまっすぐ伸ばして姿勢よく食べる

1月の郷土料理は、山梨県です。  
麺をたくさん具材と一緒に煮込んだ「ほうとう」を提供します！

※仕入、材料等により内容が変更になることもあります。

## 冬野菜を食べましょう

### 【冬野菜の特徴】

- ・寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多い。食べたときに甘くておいしいと感じるのはこのためです。
- ・ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪予防にも効果があります。



大根…ビタミンCが豊富

消化酵素を含んでいるので、胃の消化を助け、整腸作用がある  
ほうれん草…鉄、カルシウムが豊富であり、ビタミンCの含有量は夏に比べて3倍！



貧血予防



白菜…ビタミンCや食物繊維が豊富

風邪予防や、肌の乾燥を防ぐ



ねぎ…ビタミンCが豊富

疲労回復、食欲増進、発汗作用



れんこん…食物繊維や加熱に強いビタミンCが豊富



ブロッコリー…ビタミンCが豊富で、茎にも栄養がたっぷり含まれている



野菜の栄養成分は水溶性が多いため、煮汁に溶け出た栄養もしっかり摂ることができる、汁物や鍋物、シチュー等がおすすめです。冬野菜を使った料理で、寒い冬を乗りきりましょう！