



令和5年度  
下有知保育園

# あけましておめでとございます

新しい年を迎え、3学期が始まりました。子どもたちが元気よく登園し、気持ちよくスタートできました。子どもたちは楽しい充実した冬休みを過ごすことができたようで、年末年始ならではの体験を生き生きと話す姿をうれしく思います。一年間の締めくくりの学期として、職員一同温かい気持ちで子どもたちを見守り、子どもたち一人ひとりが友だちと絆を深め、素敵な思い出ができるよう応援していきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



\*お正月の疲れが中旬から下旬にかけて出てきます。原因は、寒さとお正月の疲れプラス新学期の疲れです。朝の調子が悪い、目覚めが遅いという子もいるようです。十分な休息と、バランスのとれた食事など、一日も早く規則正しい生活を心がけ、生活リズムを取り戻しましょう。

- \*12日(金)は、年長児スイミングの最終日です。1年間の取組で泳力が向上したと思ひます。最後のレッスンを思い切り楽しんでください。
- \*15日(月)は、恒例の「かるた取り大会」です。さて、凧あげ・こままわし・羽根つき・竹馬・かるたなど、近ごろでは遊んでいる姿をなかなか見なくなりました。園では、子どもたちの年齢に合った遊びで楽しみたいと思ひます。こうした伝承遊びは、友だち同士の関係を深め、個々に目標をもって遊ぶことができます。
- ★大雪警報が発令された場合は、【暴風・大雨時等における園児の保育について】に従ってください。また、メールでもお知らせいたします。メールがない場合は、通常保育をいたします。なお、積雪時は通園バスが運休する場合があります。

## 食育だより

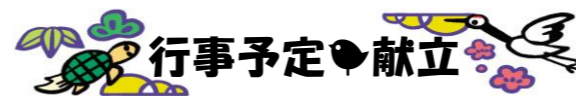
### 七草がゆ

1月7日は「人日(じんじつ)の節句」です。この日の朝に「七草がゆ」を食べて、一年の豊作と無事を祈ります。かゆに入れるのは、「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」の七草です。1月といえば冬のまただ中で寒さも厳しい時期ですが、旧暦の1月は、今の1月下旬から2月の早春にあたりました。春の野に芽吹いた生き生きとした七草をおかゆに入れて食べることにより、自然の生命力をもらい、無病息災で長生きができるとされていました。また、「七草がゆ」はビタミンも豊富で、正月にごちそうを食べて疲れた胃腸をやさしくいたわるという効果もあります。



### 厚着に注意

寒さが身にしみるこの時期、厚着になりがちです。「寒い」と感じると自律神経の働きが強まり、体温調節を促すための大事な経験になります。子どもは体温が高いので、衣服は大人より1枚少なくてもよいでしょう。気温や天候に合わせて調節ができるようにしましょう。保育室は暖房していますので、特に厚着の必要はありませんが、着用するときは自分で脱ぎやすいものにしてください。また、ジャケットの下にベストを着用する際は、着替えがしやすいよう、スカートやズボンのつりひもの下に着用してください。



食材により献立が変更になる場合があります。園のお米は、岐阜県産「みのにしき」を使用しています。

日	曜	行事予定	献立表	未満児おやつ	午後のおやつ	以上児Cal 未満児Cal
1	月	元日				
2	火					
3	水	冬休み				
4	木					
5	金	始業式	カレーライス(ツナ) チキンナゲット フルーツポンチ	ぶどうゼリー	ジョア(いちご) 原宿ドッグ	779 695
6	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			494 369
7	日					
8	月	成人の日				
9	火	命を守る訓練 発育測定、清潔検査	ご飯 栄養きんぴら ひじきの和風サラダ 豆腐とにらのかき玉汁	りんごヨーグルト	アソドミルク 肉まん	617 564
10	水	キッズダンス	スタミナ丼 ちくわのカレー揚げ もやしのごま和え かぼちゃの味噌汁	バナナ	牛乳 ジャムサンド	657 511
11	木	英語教室	白パン 牛乳 ビーフシチュー えびカツ オレンジ	ももゼリー	ぜんざい お茶	633 533
12	金	スイミング(最終回)	ご飯 鯖の煮つけ ブロッコリーのサラダ カニ風味汁	みかん	りんごジュース ホットケーキ	603 517
13	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			494 369
14	日					
15	月	かるたとり大会	ご飯 八宝菜 揚げ餃子 中華風コーンスープ	プリン(卵抜き)	ジョア(プレーン) おやさいせんべい	548 551
16	火	イクウェル	ウイナー-ピラフ マセドアンサラダ ビーンズスープ みかんゼリー	ヤクルト ビスコ	牛乳 バナナきな粉	744 640
17	水	キッズダンス	ご飯 高野豆腐の卵とじ 切り干し大根の味噌マヨ和え きつね汁	バナナ	フルーツ牛乳 サッポロポテトつぶつぶ	636 439
18	木	誕生会	ちらし寿司 マカロニサラダ(ツナ) 蒸しゅうまい 豆腐と麩のすまし汁	オレンジゼリー	アソドミルク フチケーキ	821 737
19	金	顔見せの会 内科検診	カルシウムご飯 魚の照り焼き 五目豆 なめこと里芋の味噌汁	コアコアヨーグルト	のむヨーグルト キャラメルコーン	512 506
20	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			494 369
21	日					
22	月	体操教室	ご飯 マーボー豆腐 ほうれん草のナムル キャベツと春雨の中華スープ	ヨーグルト	ジョア(いちご) ぼたぼた焼き	534 500
23	火	イクウェル	カレーライス(チキン) ポイルウイナー フルーツヨーグルト	ヤクルト せんべい	牛乳 アメリカンドッグ	739 612
24	水	キッズダンス	ご飯 鱈の竜田揚げ パンサンスー 豚汁 みかん	バナナ	アソドミルク 動物ビスケット	685 616
25	木		食パン 牛乳 ポテトコロッケ ごぼうサラダ マカロニカレースープ	野菜ゼリー	焼きおにぎり お茶	776 623
26	金		五目ご飯 ちくわの磯辺揚げ 豆腐と麩の味噌汁 いちご	ぶどうヨーグルト	牛乳 ワッフル	583 481
27	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			494 369
28	日					
29	月		ご飯 肉豆腐 キャベツの和え物 ほうとう汁	パンゼリー	まめびよ(ココア味) ミレーフライ	629 596
30	火		赤飯 ザンギ(鶏のから揚げ) 三平汁(北海道郷土料理メニュー)	ヤクルト せんべい	ジョア(マスカット) チーズ蒸しケーキ	673 636
31	水	キッズダンス	ご飯 さわらの揚げ煮 ポテトサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	ももヨーグルト	牛乳 マカロニ安倍川	743 610

- 2歳児(りす)組の保護者説明会 2月2日(金)16:00~16:30
- \*3歳児から保育料が無償になります。4月の進級に向けて、その説明とお願ひをさせていただきます。
- \*お迎えの時間に合わせて行いますので、出席をお願ひいたします。近日、案内します。
- 2月10日(土)ほく・わたしの生活発表会 詳細は後日ご案内します。
- \*子どもたちがどんなパフォーマンスを見せてくれるか楽しみですね。お子様の成長を感じ取っていただきたいと思ひます。
- 職員の異動のお知らせ
- \*12月4日(月)から新しく永田妙調理員が勤務しております。よろしくお願ひします。

## 2月の行事予定 変更する場合があります

- |                           |                 |                  |
|---------------------------|-----------------|------------------|
| 1日 命を守る訓練<br>発育測定<br>清潔検査 | 7日 キッズダンス       | 16日 誕生会          |
| 2日 節分会<br>りす組保護者説明会       | 10日 生活発表会       | 19日 体操教室         |
|                           | 13日 イクウェル       | 22日 年長消防体験       |
|                           | 14日 年長チャレンジランド  | 27日 イクウェル(フリー参観) |
|                           | 15日 英語教室(フリー参観) | 29日 英語教室         |
- ※英語教室・イクウェルのフリー参観は後日案内

