



令和5年1月1日 社会福祉法人 下府中保育園

あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお祈りします

下府中保育園職員一同

新しい年がスタートしました。お正月は、初詣に出かけたりお年玉をもらったり、おいしいおせち料理を食べたり。親戚の方々と会って楽しく過ごしたことでしょ。夜更かしをしたり、外出をしたりと生活リズムが不規則になりがちです。少しずつ生活リズムを戻し、早寝早起きの習慣をつけましょう。

昨年度は、保護者の皆様には、いろいろとご協力、ご理解を頂きありがとうございました。今年も子どもたちの笑顔がたくさんみられるよう、こどもたちと一緒に職員一同、力を合わせて頑張りたいです。



### 保育目標

- 寒さに負けず、戸外で元気に遊びましょう。
- 手洗い、うがいをきちんと行い、風邪を予防しましょう。
- 園生活のリズムを取り戻し、健康に生活しましょう。



### 寒さに負けない体を作ろう！！

寒い日が続きますが、部屋に閉じこもってはいは丈夫な体は作れません。園では、寒い日でも外に出てあそぶようにしています。その際、室内と室外の温度差が極端にならないように気を付けています。また、厚着をしすぎると汗が乾かず、風邪をひきやすくなってしまいますので、なるべく薄着で過ごすことも心がけています。寒い時期こそ体を思い切り動かして、元気に過ごしましょう。



### 加湿・換気をしよう



暖房によって乾燥した空気は、のどの粘膜の抵抗を弱め、ウイルスの活動を活発にします。加湿器などで部屋の湿度を50%～60%に保つと風邪やウイルスなどを排除するためにも、1時間に1回は窓を開け、新鮮な空気を入れ替えましょう。

### ご協力ありがとうございました。

昨年12月17日(土)に行われた『発表会』では、皆様のご協力のもと、無事に行うことができました。子どもたちの成長がみられたのではと思っております。

衣装の準備や当日朝の集合時間を厳守していただき、帰りの解散や片付けもご協力いただいたおかげで大変スムーズに行うことができましたことを感謝申し上げます。



### ♪クリスマス会楽しかったね♪

12月23日にクリスマス会がありました！保育士の劇をみたり、サンタさんと一緒に写真を撮ったり、踊ったり楽しみました。お給食の先生が手作りクリスマスケーキを作ってくれて、子どもたちはとても喜んで食べていました♪



### 1月の行事予定

日	曜	行事予定	備考
1	日	元旦	
2	月		
3	火		
4	水	御用始め	
5	木		
6	金		
7	土		
8	日		
9	月	成人の日	
10	火		
11	水	身体測定	
12	木		
13	金	音楽リズム教室	体操服着用
14	土		
15	日		
16	月	とらい体操教室	体操服着用(花組から)
17	火		村下保育士出張
18	水		
19	木		
20	金		
21	土		
22	日		
23	月	とらい体操教室	体操服着用(花組から)
24	火	絵画教室	
25	水	避難訓練	
26	木	誕生会	
27	金		
28	土		
29	日		
30	月	卒園写真(雪組)	
31	火	絵画教室	



# 令和 5 年 1 月献立表



下府中保育園

月		火	水	木	金	土
2			4 カレーライス マカロニサラダ 果物缶 (お茶・菓子) 445kcal 20.4g/13g/2.5g	5 豚肉の味噌焼き 切り大根の煮物 粉ふきいも (お茶・菓子) 397kcal 15.7g/17.8g/1.1g	6 魚のあけぼの焼き ビーフソテー かぼちゃの甘辛煮 (お茶・七草風うどん) 464kcal 19.1g/20g/3.1g	7 肉じゃが <sup>が</sup> スティックきゅうり チーズ 324kcal 12.8g/13.5g/1.1g
9	成人の日 	10 親子煮 変わりおかか和え 味噌汁 (牛乳・パン) 381kcal 24.6g/8.3g/2.1g	11 マーボー豆腐 ナムル 粉ふきいも (牛乳・ヨーグルトケーキ) 476kcal 18.7g/22.7g/2.4g	12 鶏のから揚げ スパゲティソテー おかか和え (お茶・菓子) 421kcal 20.3g/19.7g/1.5g	13 クリームシチュー 味噌ドレサラダ チーズ (ゼリー・菓子) 391kcal 16.4g/13.7g/1.5g	14 照り焼きチキン ツナポテサラダ みかん缶 324kcal 15.5g/13.9g/1.1g
16	鶏肉とれんこんの照り焼 さつまいも甘煮 にぎやか味噌汁 (牛乳・パン) 381kcal 24.6g/8.3g/2.1g	17 さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 ツナマヨポテト (ヨーグルト・菓子) 346kcal 14.1g/16g/1.2g	18 ヘルシーミートローフ ゆで野菜 含め煮 (牛乳・菓子) 461kcal 16.9g/19.1g/1.4g	19 おでん ブロッコリーツナマヨ 果物 (牛乳・お麩ラスク) 430kcal 20.1g/26.3g/1.9g	20 魚の東煮 粉ふきいも 炒めビーフン (お茶・菓子) 331kcal 10.9g/9.5g/1.3g	21 しょうが焼き ポテトサラダ チーズ 356kcal 17.8g/18g/2g
23	しょうが焼き 昆布和え のっぺい汁 (ヨーグルト・菓子) 322kcal 17.2g/11.9g/1.9g	24 鮭の塩焼き 洋風含め煮 ナムル (お茶・焼きそば) 308kcal 17.2g/9.8g/1.7g	25 はんぺんはさみ揚げ ひじきの炒り煮 味噌汁 (飲むヨーグルト・菓子) 384kcal 15.7g/15.2g/2.5g	26 お誕生会 	27 鶏肉のかりん揚げ マカロニサラダ かぼちゃの甘辛煮 (牛乳・菓子) 420kcal 18.2g/18.2g/1.7g	28 すき焼き風 粉ふきいも 果物缶 379kcal 15.5g/15.1g/1.1g
30	カレーライス キャベツのドレッシングサラダ チーズ (お茶・菓子) 450kcal 21.4g/16.8g/2.6g	31 豚肉のバーベキュー ポテチーサラダ ブロッコリー塩ゆで (牛乳・揚げパン) 475kcal 18.1g/20g/1.2g				

## ★日本の行事食について知りましょう★

1月には、お正月のおせち料理や雑煮、七草がゆ、鏡開きなど、伝統的な行事食を食べる機会が多くあります。新年を祝う気持ちと一緒に味わって欲しいと思います。

## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知って作ったり、食べたりしましょう。

- 〈おせち料理〉おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。
- 〈雑煮〉雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。
- 〈七草がゆ〉七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。

## 旬の食材 和食の基本「だし」花かつおで「本格だし」に挑戦

香りが高く、澄んだ黄金色の上品なだしで、すまし汁に最適です。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ ( ) は午後のおやつです。

☆ (kcal) はエネルギー、(g) はタンパク質・脂質・食塩相当量の順に表示してあります。

☆栄養摂取量の基準が改正されましたので、それに準じて献立を作成してあります。