

- 新年おめでとう会 7日(木) 今年は、蜜をさけるために全クラスでの集会はできませんが、少しでも雰囲気を出して楽しめるようにお誕生日会の中でおこないます。
- 卒園お茶会 (ふじ組) 26日(火) お茶室にて作法を学びながらお茶を楽しみます。最後のお茶会なので、裏千家流茶道の先生に作法の指導を受けます。白いハイソックスを必ず持ってきてください。

- ◎ 今月の体操教室・スポーツ教室は、主に白菊こども園・すくすくランドで行います。天候や行事の都合で場所が変わることがありますので、掲示板にてお知らせいたします。
- ◎ 今月のきく組の体操教室は、第1・第3木曜日です。
- ◎ ふじ組は、2月7日(日)の音楽フェスティバルに向けて、仕上げの合同練習があります。日程は掲示板にてお知らせします。
- ◎ 今月は、5日(火)と25日(月)が、お弁当持参日です。お間違えのないようにご確認ください。

## 1月 生まれのおともだち

赤ちゃん	うめ 	ゆり
きく 	さくら	ふじ

### 今月のねらい

- ・お正月の遊びを楽しみましょう。
- ・冬の自然に積極的に関わり主体的に活動しましょう。





1月号  
R3.1.5

**新年 あけまして おめでとうございます  
今年も よろしくお願いたします**

明けましておめでとうございます。医療非常事態宣言の中での年末年始となりましたが、どのようなお正月を過ごされたのでしょうか？外出自粛で、どこにも行けずただの休みという感じの方もいるのではないのでしょうか。本園では、生活するうえで何度も触れる場所の消毒を実施しておりますが、これからも安全に園生活を送っていただけるように環境づくりを行っていききたいと思います。

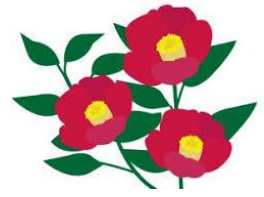
さて、各クラスとも今年度も残すところ3ヶ月となりました。それぞれに4月当初と比べると成長した姿が見受けられます。この時期は各クラスとも総まとめの大切な時期です。子どもたちが経験したことを生かし、進級・進学に向けて、自信と期待が持てるような保育・教育を行っていききたいと思います。新しい年を、子どもたちに負けずに成長していけるよう、私たち職員も力いっぱいがんばりたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。



**お知らせとお願い**

- ◇ さくら組は、進級準備のため1月よりお昼寝をなくしていきますので、お昼寝用布団はいりません。しばらくの間、休息の時間はとっていきます。
- ◇ 1月12日に1月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いいたします。

日	曜	1月の行事予定
1	金	元旦
2	土	冬季休園日
3	日	冬季休園日
4	月	冬季休園日
5	火	お弁当日 サッカー教室
6	水	身体計測
7	木	お誕生日会 新年おめでとう会 体操教室(きく)
8	金	体操教室(ふじ・さくら) スポーツ教室
9	土	
10	日	
11	月	成人の日
12	火	サッカー教室
13	水	
14	木	
15	金	体操教室(ふじ・さくら) スポーツ教室
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	サッカー教室
20	水	
21	木	体操教室(きく) 卒園写真撮影
22	金	体操教室(ふじ・さくら) スポーツ教室
23	土	
24	日	
25	月	お弁当日 歯ブラシ持参日
26	火	避難訓練 卒園茶会 サッカー教室
27	水	
28	木	
29	金	体操教室(ふじ・さくら) スポーツ教室
30	土	
31	日	



## 子どもに伝えたい「和風のだし」

フワツとかおる「だし」の匂い。「だし」には基本の五味のひとつである“UMAMI(うま味)”があり、これが和食のおいしさのベースになっています。

### ★だしの秘密★

#### ①赤ちゃんにも好まれる「だし」

生まれたての赤ちゃんが飲む母乳にも昆布などに入っているうま味成分が含まれています。「うま味」は先天的に誰もが好む味だと言われています。



#### ②子どもに安心感を与える「だし」

経験が少なく予測が出来ない子どもは、新しい食べ物を怖がって避けようとします。和食のベースになる「だし」を使うことで、同じ味・風味を感じ、子どもが食事をする際の安心感につながり、好き嫌いを予防します。



#### ③健康の維持につながる「だし」

##### ◎野菜を美味しく食べる事ができる

野菜の水分と「だし」が入れ替わることにより、野菜の苦み・えぐ味が軽減され、格段に食べやすくなります。野菜の摂取量アップにつながります。



##### ◎減塩につながる

「だし」をきかせれば、なんと 20~30%も減塩することができます。子どもの頃から薄味に親しんでおいしく食べることは、将来の健康につながります。

##### ◎エネルギーのとり過ぎを防ぐことができる

「だし」のエネルギーは 100ml でたったの 3 キロカロリー。肉や魚と同じうま味成分を含む「だし」は、食べたときに満足感を得られます。低カロリーで満足できるだしを使った食事は、エネルギーの過剰摂取を防ぐことができます。



健康な食事として世界からも認められる和食。園でも、離乳食から「だし」を取り入れた給食を作っています。毎日の食事に「だし」を取り入れて健康な食事を楽しんでみませんか？

## <大根の収穫>



園庭で育てていた大根が大きくなって、きく組さくら組で収穫しました。たまたま近くで遊んでいた赤ちゃん組もお手伝いで一緒に抜かせてもらいました。

とれた大根は、給食の「大根のすまし汁」としておいしくいただきました。



# 1月の献立

がつ      こん      だて

月                          火                          水                          木                          金                          土

おやつ					1	2	
					冬季休園	冬季休園	
					元日		
							
おやつ	4	5	6	7	8	9	
					お誕生日会		
	冬季休園		ほうれん草とツナのスパゲティ	お煮しめカレーライス	ご飯	ご飯	
					紅白サラダ	酢鶏	塩肉じゃが
					かき玉スープ	白菜の澄まし汁	
					七草がゆ	ぶどうゼリー・米菓子	お菓子
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
おやつ	11	12	13	14	15	16	
					お誕生日会		
	成人の日		ほうれん草とツナのスパゲティ	お煮しめカレーライス	ご飯	ご飯	
					紅白サラダ	酢鶏	塩肉じゃが
					かき玉スープ	白菜の澄まし汁	
					七草がゆ	ぶどうゼリー・米菓子	お菓子
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
おやつ	18	19	20	21	22	23	
					お誕生日会		
	成人の日		ほうれん草とツナのスパゲティ	お煮しめカレーライス	ご飯	ご飯	
					紅白サラダ	酢鶏	塩肉じゃが
					かき玉スープ	白菜の澄まし汁	
					七草がゆ	ぶどうゼリー・米菓子	お菓子
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
おやつ	25	26	27	28	29	30	
					お誕生日会		
	成人の日		ほうれん草とツナのスパゲティ	お煮しめカレーライス	ご飯	ご飯	
					紅白サラダ	酢鶏	塩肉じゃが
					かき玉スープ	白菜の澄まし汁	
					七草がゆ	ぶどうゼリー・米菓子	お菓子
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶
					お茶	牛乳	お茶

※赤ちゃん(普通食・離乳食完了期)、うめ組、ゆり組は毎週水曜日と金曜日の朝おやつに牛乳100ccを飲みます。

※主食持参の方は種を除いた献立になります。