



# すえさみこども園

小松市日末町二 111-3

Tel (0761) 44-2074

令和3年1月1日

## 行事予定

### 1月の園だより

新春のお慶びを申し上げます。

新しい一年が、お子様にとって、また保護者の皆様にとって実りある年になりますようお祈り申し上げます。

子ども達が元気に過ごせますよう職員一同、一日一日を大切に保育をすすめてまいります。

本年もよろしくお願ひ致します。



### 早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて良い事がいっぱい。毎朝、元気なみんなに会えるといいな！

気分よく  
目が覚める

もりもり  
食べられる

朝ごはんが  
おいしい！

園で元気に  
あそべる

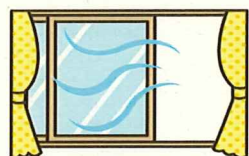


日	曜日	行事	備考
5日	火	保育始め 始園式	
6日	水	避難訓練	
8日	金	英語教室	
12日	火	保健の日 (さくら・すみれ・たんぼぼ組)	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
13日	水	お楽しみ会 <b>たんぼぼ組個人懇談</b>	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
14日	木	<b>たんぼぼ組個人懇談</b>	
15日	金	英語教室 たんぼぼ組卒園記念写真撮影	当日は女の子はスカートでもよろしいです。制服着用です。
18日	月	<b>たんぼぼ組個人懇談</b>	
19日	火	未満児身体測定	
20日	水	一般児身体測定	
21日	木	もちつき会	今年は園児がもちつきを見学します。
22日	金	英語教室 親子読書の日	
27日	水	こま回し大会	20年以上続いている大会です。みんなでこま回しを楽しみます。
29日	金	英語教室 たんぼぼ組卒園記念写真撮影予備日	

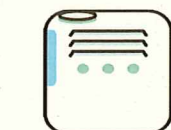
### 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう

ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



感染症にならないよう、人の多い場所は避けましょう

手洗い・うがいをこまめにしましょう



咳エチケットを守りましょう



早寝早起きをしましょう

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

1月の園児数は88人です。

★2月の主な予定

3日(水) 豆まき

15日(月) **親子お別れ遠足**

(5歳児とその保護者)

17日(水) お別れ会

27日(土) **大掃除**

※当園でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった方は現在のところいません。  
もし家庭内で感染が確認された場合はお知らせください。

# 1月 食事だより

令和3年1月1日 すえさみこども園

## 新しい年を迎えて

新年明けましておめでとうございます。  
今年も健康で、おいしく食べられる、楽しい1年になりますように。  
これからは寒さが厳しい時期になります。朝食をしっかり食べて、体を温めてから登園しましょう。

## 七草粥を食べよう

1月7日の前日頃になると、春の七草としてセットで売られているのを見かけます。七草を並べて、どれがどの草か当てるのも楽しいですね。  
7日の朝、七草粥を食べると1年健康で過ごせるといわれます。  
七種の若菜の生命力と栄養を頂き、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、小松菜や、かぶ・大根の葉で代用してもよいでしょう。



春の七草

## 和食を知ろう ~お雑煮いろいろ~

お正月に食べるお雑煮は、新年を祝うためには欠かせない料理です。鏡の形、だしの素材や味付け、具材は各地方により、また家庭によりさまざまです。地域の持つ食文化や、特産品が使われることも多く、地域色が豊かです。  
もちは丸か角という形だけでなくあんこ入りのもちを入れる地域もあります。野菜や鶏肉、魚介類を使い、味付けは味噌仕立てやしょう油味など、和食の多様性がお雑煮に見られます。

1月11日 鏡開き  
お正月にお供えした鏡餅を雑煮や汁粉にして食べ、一家の円満を願います。お供えした鏡餅は、この日に、おいしくいただきましょう。



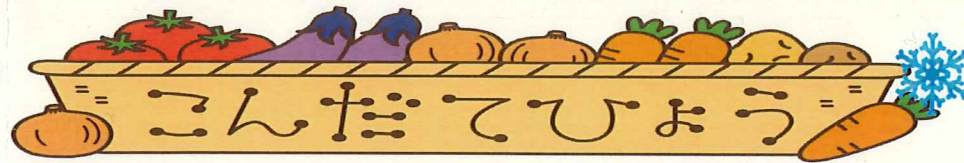
## 食事で風邪を予防しよう!

風邪予防の第一歩は「免疫力を高める」ことが大切です。  
3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり吸収して風邪を予防しましょう。

## 風邪の予防に役立つ栄養素



たんぱく質	病気やけがに対する抵抗力や、治癒力を高めます。	肉・魚・卵・乳製品・大豆など
ビタミンC	ウイルスに対する抵抗力を高め、回復を早める働きがあります。	みかん・キウイフルーツ・柿・いちご・ブロッコリー・ピーマンなど
ビタミンE	白血球やリンパ球の働きを良くし、免疫力を高めます。	かぼちゃ・ほうれん草・アーモンド・ごまなど
ビタミンA	ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。	チーズ・レバー・人参・かぼちゃ・小松菜など
食物繊維	腸内環境を整えます。腸を健康に保つことが免疫力を高めるポイントです。	ごぼう・海草・きのこなど



月	火	水	木	金	土
				1	2
				正月休み (1月4日まで)	
4	5	6	7	8	9
赤酒鬼の餅のみやつ	お茶 ウエハース しぶ煮 紅白かまぼこ げんべいなます	お茶 ポーロ ポーカレー トマトのコロコロサラダ 国産みかんゼリー	お茶 せんべい 七草がゆ ポイルウインナー ちくわサラダ	お茶 ビスケット 魚の立田揚げ 糸きりわかめサラダ 味噌汁	お茶 ポーロ ロールパン 野菜ジュース 北海道産かぼちゃプリン
全児の午後のみやつ	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 せんべい	牛乳 肉まん	牛乳 芋けんぴ	
11	12	13	14	15	16
お茶 ビスケット かぼちゃのシチュー コールスローサラダ トマト 牛乳 せんべい	アンドミルク65 ポーロ マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル 牛乳 星形ポテト	<b>お楽しみ会</b> カレーピラフ 鶏の立田揚げ スパサラダ すまし汁 ヨーグルト ウエハース	お茶 せんべい 江戸っ子煮 小松菜のごま和え りんご 牛乳 ビスケット	お茶 みかん 白身魚フライ ブロッコリーの中華あえ 味噌汁 牛乳 マカロニきなこ	お茶 ウエハース クロワッサン アニマルチーズ りんごジュース
18	19	20	21	22	23
お茶 ビスケット かぼちゃのシチュー コールスローサラダ トマト 牛乳 せんべい	お茶 バナナ 白味噌ポトフ 揚げ大豆の小魚がらめ 塩もみ 牛乳 バームクーヘン	お茶 りんご 鶏肉のマーマレード煮 大麦入りじゃがマヨ炒め コーンかきたまスープ 低糖ヨーグルト	アンドミルク110 あんこもち きなこもち おろしもち 豚汁 みかん 北海道産牛乳プリン	お茶 ポーロ 筑前煮 パンサンスー アニマルチーズ ミルクココア クラッカー	お茶 せんべい ロールパン りんごジュース アニマルチーズ
25	26	27	28	29	30
牛乳 ウエハース カレーうどん 小松菜のツナ和え バナナ 国産いちごのムース まめによるこぶ(以上児)	お茶 アニマルチーズ ビーフシチュー わかめフレンチ りんご 牛乳 せんべい	牛乳 せんべい おでん 鶏味噌 春雨のごま酢和え くだものゼリー(もも) ジョア(マスカット) クラッカー	お茶 ポーロ ホイコーロー トマト 味噌汁 牛乳 ミニドッグ	お茶 ビスケット ひじき入り肉じゃが ゴマネーズ和え みかん 牛乳 ウエハース	お茶 ウエハース ホワイトミニ 野菜ジュース

★都合により献立が変更になる時があります。  
※1月13日はお楽しみ会。1月21日はもちつき会です。  
両日白ごはんはいりません。



## お箸 正しく持っていますか?

上の箸

正しい持ち方



下の箸

お箸は2本でひと組。1本ずつが正しく持っているか、確認してみましょう。  
①上の1本目の箸は真ん中の少し上をえんぴつのように持ちます。  
②おやゆびのつけ根の輪に2本目を通し、くすりゆびで支えます。  
③上のお箸だけ動かして、箸先がぴったり合えば、正しい持ち方です。

スプーンを正しくえんぴつ持ちできるようになってきたらお箸にチャレンジしてみるといいですね。ただ、間違った持ち方をしていると、小さなものをつまんだり、料理を一口分に切ったりできません。手に合った長さで正しく持つ事が大切です。

