

すえさみこども園

小松市日末町二 111-3
Tel (0761) 44-2074
令和4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い致します。



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

朝ごはんが
おいしい！

もりもり
食べられる

園で元気に
あそべる

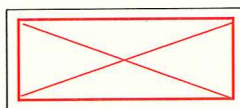
ご協力お願いいたします

1月7日(金)までに雑巾1枚をお願いします！

新しいフェイスタオル(色や柄は問いません)を三つ折りにして縫って下さい。

市販の薄い雑巾(スクール用雑巾)の場合は、2枚を重ねて縫って下さい。

名前の記入は必要ありません。



←赤い部分を縫って下さい。



年長さんはMR2回目お済みですか？

就学前にMR2回目の接種を終えましょう。3月31日までは定期接種として受けることができます。

早めの接種を心がけましょう。

予防接種忘れていませんか？

1年後の追加接種忘れていませんか？

ヒブ、肺炎球菌、4種混合、BCG、MR、水痘、日本脳炎、B型肝炎なども忘れずに接種していきましょう。

※登園前の予防接種はお控えください。予防接種後に体調が悪くなったりすることがありますので、自宅にてゆっくり過ごるか、午後からの予防接種にご理解とご協力よろしくお願い致します。

日	曜日	行事	備考
5日	水	保育始め 始園式	
6日	木	保健の日(さくら・すみれ・たんぼぼ組) カップキー来園	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。 カップキーが遊びに来てくれます。
7日	金	英語教室 児童票持ち帰り	11日(火)に確認して持たせて下さい。
11日	火	たんぼぼ組個人懇談	
12日	水	避難訓練 たんぼぼ組個人懇談	
13日	木	たんぼぼ組個人懇談	
14日	金	英語教室 布団持ち帰り たんぼぼ組個人懇談	
18日	火	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
20日	木	いちごっこ 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。
21日	金	英語教室 親子読書の日	
25日	火	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。
26日	水	一般児身体測定	
27日	木	未満児身体測定 たんぼぼ組お別れ遠足	たんぼぼ組の親子で思い出作りをします。
28日	金	英語教室 布団持ち帰り たんぼぼ組卒園記念写真撮影予備日	
31日	月	2月のお便り配信	

※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95人です。

★2月の主な予定

- 3日(木) 豆まき
- 17日(木) お別れ会
- 26日(土) 大掃除

1月 食事だより

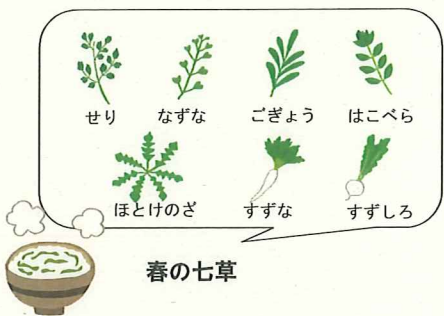
令和4年1月1日 すえさみこども園

新年あけましておめでとうございます！
今年も、健康で、美味しく食べられる、楽しい1年となりますように。
寒さも雪もいよいよ本番です。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。



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。

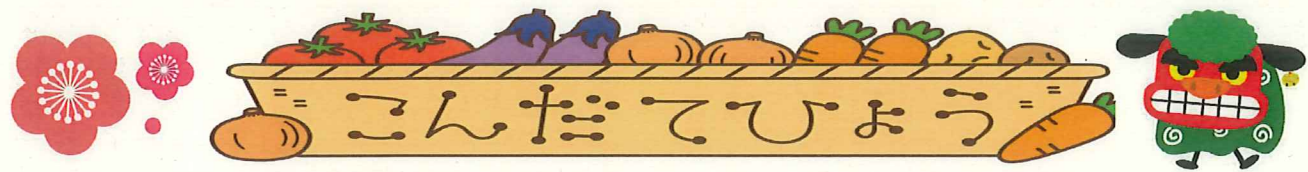
風邪の予防に役立つ栄養素



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

風邪を予防する生活のポイント

- ① 日頃から栄養バランスを考えた食事をする
- ② 身体があたたまる食事をする
- ③ 規則正しい生活をする
- ④ 休養と睡眠を十分にとる
- ⑤ 外から帰ったら必ず手洗いとうがいをする



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	
正月休み (1月4日まで)	献立表 だのよ	赤滝児の朝のおやつ 朝食 全児の午後のおやつ	お茶 チーズ じぶ煮 紅白かまぼこ げんべいなます カルピス クラッカー	野菜ジュース ビスケット 魚の立田揚げ 糸きりわかめサラダ 味噌汁 アシドミルク65 パンプキンマフィン	お茶 せんべい 七草がゆ ちくわのいそべ揚げ 小松菜のごま和え みかん 牛乳 肉まん	お茶 ポーロ クロワッサン 野菜ジュース ホワイトミニ
10	11	12	13	14	15	
成人の日	お茶 バナナ マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル 牛乳 バームクーヘン	お茶 低糖ヨーグルト チキンクリームシチュー パンサンサー りんご 牛乳 ビスケット	お茶 みかん 白身魚フライ 大根のごま酢あえ 味噌汁 牛乳 せんべい	お茶 せんべい 江戸っ子煮 ブロッコリーサラダ アニマルチーズ 牛乳 ウエハース	お茶 ウエハース ロールパン りんごジュース アニマルチーズ	
17	18	19	20	21	22	
お茶 せんべい 魚のカレー揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁 牛乳 ふかし芋	お楽しみ会 炊き込みチャーハン 鶏の立田揚げ マゼンアンサラダ はるさめスープ 北海道産牛乳プリン 味付小魚 (以上児)	お茶 バナナ 豚肉のケチャップ炒め 星形ポテト たまごとかめのスープ 牛乳 マカロニきなこ	お茶 低糖ヨーグルト ビーフシチュー わかめフレンチ りんご 牛乳 ベルギーワッフル	お茶 ポーロ 白味噌ポトフ 甘辛肉団子 コールスローサラダ 牛乳 せんべい	お茶 せんべい クロワッサン りんごジュース アニマルチーズ	
24	25	26	27	28	29	
お茶 オレンジ 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーのごま酢あえ コーンかきたまスープ ジョア (いちご) (以上児牛乳もち(味噌)卵ビスケット)	低糖ヨーグルト カレーシチュー (ポーク) 大根サラダ (ツナ) バナナ 牛乳 クロワッサン	お茶 ウエハース ちくぜん煮 きゃべつのごま味噌和え 国産みかんゼリー 牛乳 せんべい	お茶 ビスケット カレーうどん 切干大根のゴマネーズあえ みかん 牛乳 チーズタルト	お茶 バナナ 魚のホイル焼き 水菜の梅ドレッシング和え すまし汁 手作りプリン ウエハース (以上児)	お茶 ウエハース ロールパン 野菜ジュース 北海道産牛乳プリン	
31						
お茶 せんべい おでん 鶏味噌 春雨のごま酢あえ バナナ ジョア (マスカット) クラッカー						

★都合により献立が変更になる時があります。
※1月18日はお楽しみ会です。白ごはんはいりません。



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。お供えた鏡餅は、この日においしくいただきます。

※園では安全面を考慮し、お餅やお団子を提供していません。
ご家庭で食べる際には十分にお気を付けてください。

