



# すえさみこども園

小松市日末町二 111-3  
Tel (0761) 44-2074  
令和7年1月1日



## 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。

本年も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。



冬にありがちな  
こんなこと!

### 子どもが吐いたら・・・

#### ここを確認!!

- ・おなかを痛がったり下痢をしたりしていないか
- ・食べ過ぎや飲みすぎはなかったか
- ・吐く前に食べたものは何だったか
- ・吐く前に頭やおなかを打っていないか
- ・熱はないか



吐いた後ぐったりしている、機嫌が悪いなど、様子によっては急いで受診しましょう!

#### 何度も吐き続けるときは・・・

- ・食べ物や飲み物を与えず、安静にする。
- ・吐いたものが気管に入らないように、上体を起こすか、顔を横に向けて寝かせる。

#### 吐き気が治ったら・・・

- ・白湯や麦茶、野菜スープなど、ひと口ずつゆっくり飲ませる。

~~1月のいちごっこ~~

\*9日(木) 9:30~11:30

- ・身体測定
- ・お正月あそびを楽しもう

\*21日(火) 9:30~11:30

- ・英語で遊ぼう
- ・好きな玩具であそぼう

※予約不要です。  
お気軽にお越しください。

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て(発症日を0日)から5日たっている
- ・熱がさがって(解熱日を0日)から3日たっている

※この両方を満たしていることが必要です。

### これってOK? (下痢)の時の食事



#### お勧め

##### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁にしてあげましょう。

##### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

##### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。



#### 避けたい物

##### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

##### パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

##### 生野菜・繊維の多い野菜

消化に良くなく、下痢を悪化させるため避けましょう。



## 1月行事予定



日	曜日	行事	備考
6日	月	保育始め 通常保育 始園式	
8日	水	避難訓練	
9日	木	スポーツ塾フォローアップ教室 いちごっこ	予約はいりません。
10日	金	学校安全の日 英語教室	子どもたちと一緒に安全や保健衛生について考えます。
17日	金	英語教室 布団持ち帰り	
21日	火	たんぼぼ組個人懇談 いちごっこ	詳しくは後日お知らせします。 予約はいりません。
23日	木	たんぼぼ組個人懇談 お楽しみ会	詳しくは後日お知らせします。 お誕生月のお子さんをみんなでお祝いします。
24日	金	たんぼぼ組個人懇談 英語教室 親子読書の日	詳しくは後日お知らせします。
28日	火	未満児身体測定	
29日	水	こま回し大会	30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。
30日	木	一般児身体測定	
31日	金	英語教室 布団持ち帰り 卒園記念写真撮影(たんぼぼ組) 2月号のお便りをブログで送信します。	

### III 知っておきたい 冬の感染症 III

#### インフルエンザ

突然の高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることもあります。子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

#### ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しい嘔吐と下痢が起こります。ほとんどの場合、1~3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあるため、油断は禁物です。

※赤色の文字は、保護者の方が参加して頂く行事です。

#### ★2月の主な予定

3日(月) 豆まき会  
未定 お別れ会

1月の園児数は  
85人です。



# 1月 食事だより



令和7年1月1日 すえさみこども園



## こんだてひょう

新年あけましておめでとうございます！本年もよろしくお願いたします。  
みなさんはどんな年末年始を過ごされましたか。生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。  
寒さ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。



春の七草



### 石川県の郷土料理「じぶ煮」

『じぶ煮』は、石川県を代表とする煮物です。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを、出し汁や醤油などで煮て食べます。鴨肉には小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴です。園では、鴨肉の代わりに鶏肉を使って調理します。9日に登場しますよ！



出典：農林水産省「うちの郷土料理」



『じぶ煮』は少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理。発祥は諸説あり、キリシタン大名の高山右近が宣教師から教わり加賀藩に伝えたという説、豊臣秀吉の兵糧奉行として従事した岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説、漂流したロシア人が伝えたという説などさまざまです。また、『じぶ煮』の名の由来についても定説がなく、岡部治部右衛門の「治部」や「じぶじぶ煮る」の擬声語に由来しているなど、さまざまな説があります。

#### 【園から提供する1日当たりの栄養量】

◆以上児栄養目標量	エネルギー418kcal	たんぱく質11.7~26.5g	脂質12.6~19.1g	食塩相当量1.7g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー388kcal	たんぱく質17.9g	脂質17.9g	食塩相当量1.5g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー499kcal	たんぱく質12.5~25.0g	脂質11.1~16.6g	食塩相当量1.7g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー456kcal	たんぱく質17.7g	脂質15.7g	食塩相当量1.4g未満
◆以上児 (3, 4, 5歳児)		◇未満児 (0, 1, 2歳児)		

※1月23日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※<<は未満児に対しての代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	水	お正月休み			
2	木	お正月休み			
3	金	お正月休み			
4	土	お正月休み			
6	月	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉のしょうが焼き スパサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい
7	火	お茶 ポーロ	七草がゆ	七草がゆ(※一般児は通常通り白ご飯いります) 甘辛肉団子 和風サラダ	牛乳 パームクーヘン
8	水	お茶 せんべい	ごはん	ひじき入り肉じゃが 切干大根のごま酢あえ みかん	牛乳 ウエハース
9	木	お茶 ヨーグルト	ゆかりごはん	じぶ煮 げんべいなます パナナ	牛乳 ビスケット
10	金	お茶 チーズ	カレーライス	カレーシチュー(ポーク) ドレッシングサラダ だいだいのムース	牛乳 黒糖蒸しパン
11	土	お茶 ウエハース	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	牛乳 せんべい
13	月	祝日	成人の日		
14	火	お茶 せんべい	ごはん	タンドリーチキン 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め 白菜スープ	飲むヨーグルト クラッカー
15	水	お茶 ヨーグルト	ごはん	豚肉とれんこんの炒め物 さつまいもサラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット
16	木	お茶 パナナ	食パン	豆乳シチュー ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 牛乳もち 《せんべい》
17	金	お茶 みかん	わかめごはん	ちくぜん煮 ほうれん草のお浸し	牛乳 フライドポテト
18	土	お茶 せんべい	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	牛乳 ウエハース
20	月	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉と大根の煮物 ごま酢あえ	牛乳 パームクーヘン
21	火	お茶 チーズ	ごはん	豆腐ハンバーグ 大根サラダ 味噌汁	牛乳 せんべい
22	水	お茶 クラッカー	食パン	ポークビーンズ バンサンスー	牛乳 マカロニきなこ
23	木	お茶 ウエハース	炊き込みチャーハン	鶏の唐揚げ マセドアンサラダ コーンかきたまスープ	プリン
24	金	お茶 りんご	ごはん	白身魚フライ ひじきサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 きなこフレンチトースト
25	土	お茶 せんべい	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	牛乳 ビスケット
27	月	お茶 ポーロ	ごはん	魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	牛乳 肉まん
28	火	お茶 パナナ	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 せんべい
29	水	お茶 ウエハース	ゆかりごはん	味噌おでん カッテージチーズサラダ	牛乳 ビスケット
30	木	お茶 せんべい	ごはん	サーモンのベシャメルソース ブロッコリーの塩茹で たまごとわかめスープ	ジョア クラッカー
31	金	お茶 チーズ	食パン	味噌ラーメン 切干大根のゴマネーズあえ りんご	牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》