

2022年 1月 つどいの森もみの木こども園行事カレンダー

| 日 | 曜 | 行事 | 日 | 曜 | 行事 |
|----|---|-------------|----|---|-------------------|
| 1 | 土 | 元旦 | 16 | 日 | |
| 2 | 日 | 年始休み | 17 | 月 | 懇談会 2歳 |
| 3 | 月 | ↓ | 18 | 火 | 懇談会 1歳 |
| 4 | 火 | | 19 | 水 | 懇談会 0歳 |
| 5 | 水 | | 20 | 木 | |
| 6 | 木 | | 21 | 金 | |
| 7 | 金 | | 22 | 土 | |
| 8 | 土 | | 23 | 日 | |
| 9 | 日 | | 24 | 月 | 第三者評価訪問調査(24.25日) |
| 10 | 月 | 成人の日 | 25 | 火 | 実習生① ↓ 誕生会 |
| 11 | 火 | | 26 | 水 | |
| 12 | 水 | 懇談会 5歳 | 27 | 木 | サーキット開放 |
| 13 | 木 | お話し会 懇談会 4歳 | 28 | 金 | |
| 14 | 金 | 懇談会 3歳 | 29 | 土 | |
| 15 | 土 | | 30 | 日 | |
| | | | 31 | 月 | 実習生② ↓ |

<お知らせ>

- ・日時を知らされていない「避難訓練」が毎月一度行われます。(園長・担当で打ち合わせ)
- ・保育は1月4日(火)から始まります
- ・実習生が来ます。①1/25~2/7、②1/31~2/14



看護師：宮川 みやがわ 綾子 あやこ

今年もありがとうございました！
来年もどうぞよろしくお願いたします。

年末・年始のお休みはいかがお過ごしですか？
ご家庭で楽しい時間を過ごされることでしょうか。

1月5日は「小寒」、20日は「大寒」です。まだまだ寒さが続き冬本番に突入です。
寒さに負けず元気に過ごしましょう。

子どもの睡眠～様々な不調の原因は睡眠!?～

毎朝ぐずってなかなか起きれない、毎晩なかなか寝てくれない、便秘がひどい等子どもの不調は睡眠の量や質の問題と関連している可能性があります。成長中の子どもにとって睡眠はとても大切です。

子どもがぐっすり眠れるように毎日の生活を見直してみませんか？

子どもの理想の睡眠時間

| 年齢（月齢） | 夜間睡眠時間 | 日中睡眠時間 |
|--------|------------|-----------|
| 6か月 | 11 時間 | 3時間 15 分 |
| 9か月 | 11 時間 15 分 | 2時間 45 分 |
| 12 か月 | 11 時間 30 分 | 2時間 15 分 |
| 18 か月 | 11 時間 30 分 | 2 時間 |
| 2 歳 | 11 時間 30 分 | 1 時間 30 分 |
| 3 歳 | 10 時間 45 分 | 1 時間 15 分 |

脳を育てる正しい睡眠

乳幼児期は五感からの刺激が必須です。中でも重要なのが太陽のリズムに従った脳への繰り返しの刺激です。適切な刺激と規則正しい刺激により睡眠習慣が確立され、体内時計が正常に働きます。

お仕事に加えての家事、育児なので、重要性を理解はしているもののなかなか実行できないこともあるかと思います。同じ育児中の身としましては、親御さんの状況も充分理解しておりますが、頭の片隅に入れておいていただけただけでも行動が変わると思いますので、お仕事がお休みの日だけでも心掛けて頂ければと思います。

食育だより

【 おせち料理 】

「おせち」は「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は正月料理および五節供などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正月に食べる風習だけが残っています。



【伊達巻】

反物の形。着る物に困らない

【海老】

腰が曲がるまで長生きできるように



【きんとん】

金団と書き、黄金色をしている事から金運上昇を願う

【昆布巻き】

よる「こぶ」の語呂合わせ



【田作り】

五穀豊穡。田畑の肥料に乾燥したイワシが使われていたことから

【数の子】

子孫繁栄。ニシンの卵は数が多いことから

【黒豆】

「まめ」に働き「まめ（元気）」に暮らせるように

大晦日のうちに仕上げ、三が日に食べるのは、年神様が静かに過ごせるように、この期間は家事を控えてできるだけ音を立てないようにするためといわれています。

★ワンプレートおせち

「おせちは作りたいけどたくさん準備をするのが大変」
 「好きな物は食べてくれるけど、苦手な物が残ってしまう」
 「少しでも日本の伝統というものを体験したい」
 そんな人におすすめなのが“ワンプレートおせち”

最近は市販のおせちも様々♪
 好きなおせち料理を子どもと一緒にワンプレート皿に盛り付けるのも楽しいかも♪



MENU: 松風焼き (大人2人前)



【下準備】

- ・パウンド型 (20×7×5.5cm) にクッキングシートを敷いておく
- ・オーブンを 180℃ に温めておく

【作り方】

- ①ボウルにいりごま以外すべてを入れ、よく混ぜる
- ②パウンド型に①をいれ、平らにならしたら、いりごまを振りかける
- ③180℃のオーブンで20分程焼く
- ④中までしっかりと火が通ったら、取り出して切り分け、皿に盛る

【材料】

- 鶏ひき肉 200g
- 人参(みじん) 60g
- 長ねぎ(みじん) 40g
- 味噌 16g (大さじ1弱)
- みりん 4mL (小さじ1弱)
- 砂糖 4g (小さじ1強)
- 酒 4mL (小さじ1弱)
- パン粉 6g (大さじ2)
- いりごま 2g

【MEMO】

松風焼きはおせちの一種。表面にケシの実や青のりなどをまぶすので華やかに見えますが、裏側にはなにもされません。そのため、「裏や、隠し事をしない生き方ができるように」という意味が込められています。

パウンド型がない場合は、アルミホイルなどで枠を作り、焼いてもOK！
焼き色が付きすぎてしまう場合は上にアルミホイルなどをかぶせてください



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておきながら食わないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない





つどいの森もみの木こども園

令和4年

3歳未満児

| 日 曜 | 昼 食 | お や つ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をとのえる | (その他の食品) |
|--------------|---------------------------------------|------------------------------|--|--|--|---|
| 4 火 | ひき肉カレー 春雨マヨサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 おつゆ麩の黒糖がら 牛乳 | 普通牛乳・豚ひき肉 ロースハム・ヨーグルト | 米・じゃがいも・さつまいも なたね油・緑豆はるさめ マヨネーズ・粉糖・焼きふ 黒砂糖・車糖 | たまねぎ・にんじん・スイートコーン 赤ピーマン・ズッキーニ・なす 黄ピーマン・キャベツ・もも缶詰 パインアップル缶詰・みかん缶詰 | カレールー・食塩・こしょう |
| 5 水 20 木 | ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜のおかか和え | 牛乳 ヨーグルトのスコーン 牛乳 | 普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・かつお削り節 ヨーグルト | 米・じゃがいも・なたね油 薄力粉・車糖 | りょくとうもやし・たまねぎ 赤ピーマン・しょうが・キャベツ にんじん・きゅうり | みりん・風調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー |
| 6 木 | ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 紅白なます | 牛乳 フレンチトースト 牛乳 | 普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・まさば 淡色辛みそ・鶏卵 | 米・車糖・ごま・食パン | こまつな・しょうが・大根・にんじん レモン | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・穀物酢 |
| 7 金 | ごはん 七草みそ汁 鶏の照り焼きマーメレード風味 ひじきの煮物 | 牛乳 いちごクッキー 牛乳 | 普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいず・鶏卵 | 米・焼きふ・かたくり粉 マーメレード・車糖 無塩バター・薄力粉 いちごジャム | せり・かぶ・大根・にんにく ほしひじき・にんじん さやいんげん | こいくちしょうゆ・料理酒 しらたき・だし・本みりん |
| 8 土 22 | ごはん みそ汁 鯖の玉ねぎソースがけ 高野豆腐の含め煮 | 赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶 | 木綿豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・凍り豆腐 | 赤ちゃんせんべい・米 薄力粉・車糖・じゃがいも 市販菓子 | ほうれんそう・たまねぎ・こねぎ ごぼう・にんじん・生しいたけ | 麦茶・こいくちしょうゆ 料理酒・だし・食塩 本みりん |
| 11 火 24 月 | ごはん 中華スープ 酢豚 ナムル | 牛乳 あずきマフィン 牛乳 | 普通牛乳・豚もも・鶏卵 ゆで小豆缶詰 | 米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま ごま油・薄力粉・無塩バター | チンゲンサイ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル缶詰 ほうれんそう・りょくとうもやし きゅうり | だし・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・食塩 ベーキングパウダー |
| 12 水 | 麦ごはん みそ汁 ぶりの竜田揚げ カミカミサラダ | 牛乳 スイートパンプキン 牛乳 | 普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ・ぶり かに風味かまぼこ | 米・押麦・かたくり粉 なたね油・車糖・ごま油 有塩バター | ほんしめじ・はくさい・しょうが 切干しだいこん・にんじん きゅうり・キャベツ・西洋かぼちゃ | こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・穀物酢・食塩 |
| 13 木 | ごはん すまし汁 鶏のごま味噌焼き さつまあげと根菜の煮物 | 牛乳 肉まん 牛乳 | 普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・さつま揚げ 豚ひき肉 | 米・焼きふ・ごま・車糖 じゃがいも・薄力粉 なたね油・かたくり粉 ごま油 | きょうな・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやいんげん 根深ねぎ・れんこん | うすくちしょうゆ・本みりん だし・こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー |
| 14 金 28 | ごはん 洋風スープ パニッシュオムレツ ブロッコリーのサラダ | 牛乳 マカロニきなこ 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも・鶏卵 ベーコン・パルメザンチーズ きな粉 | 米・じゃがいも・なたね油 車糖・マカロニ・スパゲッティ | レタス・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー・きゅうり スイートコーン | だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・穀物酢 こいくちしょうゆ |
| 15 土 29 | ごはん 洋風スープ 鶏肉のバーベキューソース やさしいソテー | 赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶 | 鶏もも | 赤ちゃんせんべい・米 さつまいも・車糖 有塩バター・市販菓子 | たまねぎ・チンゲンサイ ほんしめじ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン | 麦茶・だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース だし |
| 17 月 31 | ごはん みそ汁 鶏のチーズつくね もやしとにらの炒め | 牛乳 アップルパイ 牛乳 | 普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・プロセスチーズ 油揚げ | 米・車糖・かたくり粉・ごま油 パイ皮 | ほうれんそう・大根・こねぎ にんじん・たまねぎ・えのきたけ にら・りょくとうもやし・りんご レモン | みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ |
| 18 火 | ナポリタン 洋風スープ さっぱりサラダレモン風味 みかん | 牛乳 ツナカレーおにぎり 牛乳 | 普通牛乳・ウインナー 豚もも・かつお削り節 まぐろ缶詰 | マカロニ・スパゲッティ・なたね油 車糖・米 | トマト缶詰・たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・なす・ズッキーニ えのきたけ・ほんしめじ・はくさい りょくとうもやし・きゅうり・にんじん 大根・キャベツ・スイートコーン レモン・温州みかん | ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・穀物酢 こいくちしょうゆ・カレー粉 食塩 |
| 19 水 | ごはん すまし汁 鯖の味噌煮 紅白なます | 牛乳 いちごクッキー 牛乳 | 普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・まさば 淡色辛みそ・鶏卵 | 米・車糖・ごま・無塩バター 薄力粉・いちごジャム | こまつな・しょうが・大根・にんじん レモン | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・穀物酢 |
| 21 金 | ごはん みそ汁 鶏の照り焼きマーメレード風味 ひじきの煮物 | 牛乳 フレンチトースト 牛乳 | 普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいず・鶏卵 | 米・かたくり粉・マーメレード 車糖・食パン | なす・キャベツ・にんにく ほしひじき・にんじん さやいんげん | こいくちしょうゆ・料理酒 しらたき・だし・本みりん |
| 25 火 | ベジロー クリームシチュー シーザーサラダ オレンジ | 牛乳 おつゆ麩の黒糖がら 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも・ベーコン パルメザンチーズ | ベジロー・さつまいも マヨネーズ・食パン・焼きふ 黒砂糖・車糖 | にんじん・たまねぎ・スイートコーン はくさい・キャベツ・きゅうり スイートコーン・バレンシアオレンジ | こしょう・シチュー ルウ 食塩・穀物酢 にんにくおろし |
| 26 水 | ごはん みそ汁 ぶり大根 かぶらのやっちゃら | 牛乳 季節のおやつ 牛乳 | 普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ・ぶり 鶏卵・脱脂粉乳 ホイップクリーム | 米・車糖・普通はるさめ ホットケーキミックス・無塩バター | はくさい・ほんしめじ・大根・かぶ きゅうり・にんじん・みかん缶詰 もも缶詰 | みりん・風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩 |
| 27 木 | 麦ごはん すまし汁 鶏のごま味噌焼き 五目納豆 | 牛乳 肉まん 牛乳 | 普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・糸引き納豆 ロースハム・プロセスチーズ 豚ひき肉 | 米・押麦・焼きふ・ごま・車糖 薄力粉・なたね油 かたくり粉・ごま油 | きょうな・ほうれんそう・にんじん きゅうり・根深ねぎ・生しいたけ れんこん | うすくちしょうゆ・本みりん こいくちしょうゆ・食塩 ベーキングパウダー 料理酒 |



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 476 kcal | 20.2 g | 14.5 g | 70.6 g | 311 mg | 2.0 mg | 239 μg | 0.32 mg | 0.46 mg | 19 mg |

☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
 ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
 ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき
 変更:雑穀・押麦→ごはん)