

2023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	日	元日 1号冬休み(~1/7)	16	月	ふじ組懇談会
2	月		17	火	かえで組懇談会
3	火		18	水	あけび組懇談会
4	水	保育始まり	19	木	歯科検診
5	木		20	金	
6	金		21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	
9	月	成人の日	24	火	
10	火		25	水	誕生会
11	水	さくら組懇談会	26	木	サーキット開放
12	木	お話し会 きんもくせい組懇談会	27	金	
13	金	ばら組懇談会	28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	実習生
			31	火	

<お願いとお知らせ>

- ・日時の予告をしない避難訓練が毎月一度行われます。



看護師 宮川 綾子

日に日に気温が下がると共に乾燥した日が続き、鼻水が出たり、お肌が荒れてかゆみが出ているお子さんも見られています。園では様々な感染予防のため、手洗いを継続しています。新型コロナウイルスやインフルエンザだけでなく、胃腸炎も懸念材料です。

換気を続けながらなので難しいことではありますが、加湿することでウイルスの浮遊を少しでも軽減できます。加湿器だけでは不十分なため、バスタオルも追加して室内の加湿に努めています。ご家庭でも保温する際は、湿度にも注意を配っていきましょう。



冬場に多い 嘔吐・下痢

胃腸炎の症状は嘔吐から始まり下痢に移行することが多く、発熱することもあるので、脱水症状に注意が必要です。次の様な症状が見られたら、出来るだけ早く小児科を受診しましょう！

39.0℃以上の熱がある、1日6回以上の多量の下痢、血便がある、嘔吐が続いている。元気がない、ぐったりしている、目が落ちくぼんでいる、機嫌が悪い、ぼんやりして眠りがち、顔色が悪い、泣いても涙が出ない、尿が減る、尿の色が非常に濃い、皮膚・口・舌が乾燥している。

嘔吐後は、2時間程度時間を空けて、少量ずつ水分摂取します。まずは、スプーンで1口、吐き気がなければ10分おき程度に1口ずつ。徐々に2口と増やしていく。当人はのどが渇いているので普段通り飲みたがりますが、飲む事で嘔吐を誘発することが予測されますので、ゆっくり・少量ずつ飲ませましょう。

また、下痢によるお尻の肌荒れは、刺激を少なくするためぬるま湯で洗い、その後保湿剤を塗ると苦痛が最小限ですみます。



先月もお伝えしましたが・・・

薄着で過ごしましょう

裏起毛の服でなくても園内は暖かいです。

帰省先や旅行先の救急病院の情報もあらかじめ把握しておくとお安いです。

*救急相談センター#7119

食育だより

【 正しい手洗いでできているかな？ 】

12月に手洗いのお話しをしました。

手にでんぷんのりを塗り、子ども達に見てもらいます。

見た目はキレイだけど…？

でんぷんのりまみれの手をヨウ素液につけると、紫色に反応！

「うわ～、きたない…」

「ばいきん、いっぱいじゃん！」

見た目がきれいでも、手が汚いことが見てわかりました。

どうやって洗ったらいいのかな…？



「あわあわ手あらいのうた」という歌に合わせて洗ってみます！

最近、幼児クラスの食事前に流れているので、

子ども達もエアでゴシゴシ♪

きれいに洗った手をみて

「むらさきじゃなくなったね！」

「ほんとうかな～？もういっぱい、えきにつけてよ！」

ヨウ素液につけても今度は無反応

「ばいきん、いなくなったね。よかったね！」

参考：[あわあわ手あらいのうた | ハンドシリーズ | ビオレ u | 花王株式会社 \(kao.co.jp\)](http://www.kao.co.jp)

最後に絵本を読みました。



《 てあらいだいすき、あらいくん。
あるひ、こうえんで バイキンが めでみえる
ふしぎな きかいをもった バイキンけんきゅうじょの
しょちょうさんに であいました。
あらいくんの てを きかいで みてみると……。 》

さくらぐみには
こちらの本を
読みました！

ササッと洗って友達のところへ行きたい！

トイレの後忘れちゃう…

この時期は水が冷たくて嫌だな～

いろいろな気持ちから疎かになってしまう様子が見受けられます。

お話や絵本を通して、手を洗う大切さや意味が伝わればいいなと思います。

ご家庭での手洗い声掛けもよろしくお願いします！！



1月のこんだて

つどいの森もみの木こども園

令和5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:調子をととのえる	(その他の食品)
4 水	ひき肉カレー 春雨マヨサラダ オレンジ	牛乳 ぱりせんのり塩 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ロースハム	米・さつまいも・なたね油 緑豆はるさめ・マヨネーズ ぎょうざの皮	たまねぎ・にんじん・スイートコーン ほうれんそう・キャベツ パレンシアオレンジ・あまのり	カレールー・食塩・こしょう
5 木 19	ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き 五目煮	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・だいたい・鶏卵 脱脂粉乳	米・車糖・じゃがいも 無塩バター・薄力粉	えのきたけ・チンゲンサイ・ごぼう にんじん・れんこん・生しいたけ さやいんげん	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 板こんにやく・だし こいくちしょうゆ
6 金	ごはん 七草みそ汁 鮭のタルタルソースがけ さっぱりサラダレモン風味	牛乳 スイートパンキン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しろさけ・鶏卵 かつお削り節	米・焼きふ・パン粉 なたね油・マヨネーズ・車糖 有塩バター	せり・かぶ・大根・たまねぎ きゅうり・レモン・キャベツ にんじん・わかめ・赤ピーマン 西洋かぼちゃ	こしょう・穀物酢 こいくちしょうゆ
7 土 21	ごはん 洋風スープ 鶏肉のバーベキューソース 野菜あんかけ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも	米・車糖・ごま油・かたくり粉 なたね油・市販菓子	たまねぎ・チンゲンサイ ほんしめじ・にんじん りよくとうもろこし	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース こいくちしょうゆ・だし
10 火	うどん 岩手揚げ カミカミサラダ みかん	牛乳 塩昆布チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・だいたい かに風味かまぼこ プロセスチーズ	干しうどん・さつまいも 薄力粉・なたね油・車糖 ごま油・米	たまねぎ・にんじん・ほしひじき 切干しいたけ・きゅうり キャベツ・温州みかん・塩昆布	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 こいくちしょうゆ
11 水	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き さつまあげと根菜の煮物	牛乳 オニオンブレッド風 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ・ぶり さつま揚げ・ロースハム 鶏卵・ヨーグルト	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ホットケーキミックス マヨネーズ・なたね油	りよくとうもろこし・ほうれんそう ごぼう・にんじん・生しいたけ さやいんげん・たまねぎ スイートコーン	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・本みりん
12 木 26	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのゆかりおえ	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・きな粉	米・じゃがいも・食パン 車糖・なたね油	大根・きょうな・たまねぎ 青ピーマン・赤ピーマン・しょうが きゅうり・りよくとうもろこし・キャベツ にんじん・梅びしお	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩
13 金	ごはん 洋風スープ 煮込みハンバーグ やさしいソテー	牛乳 マーメレードマフィン 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ベーコン・鶏卵	米・パン粉・車糖 有塩バター・薄力粉 無塩バター・マーメレード	レタス・スイートコーン・たまねぎ にんじん・トマト缶詰 マッシュルーム・ほうれんそう キャベツ・ほんしめじ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・だし ベーキングパウダー
14 土 28	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ ひじきの煮物	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・さつま揚げ	米・じゃがいも・車糖 市販菓子	こまつな・しょうが・ほしひじき にんじん・さやいんげん	だし・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒
16 月 30	ごはん 中華スープ 油淋鶏 ナムル	牛乳 チーズパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ	米・薄力粉・車糖・ごま油 かたくり粉・ごま・強力粉 なたね油	たまねぎ・にら・根菜ねぎ ほうれんそう・にんじん りよくとうもろこし・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・ベーキングパウダー
17 火 31	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの甘酢あえ	牛乳 ウインナーパイ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・ウインナー	米・焼きふ・じゃがいも なたね油・車糖・パイ皮	はくさい・にんじん・たまねぎ キャベツ・きゅうり	しらたき・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・うすくちしょうゆ
18 水	ロールパン 白菜と鶏肉のクリームスープ ジャーマンポテト みかん	牛乳 ぱりせんのり塩 牛乳	普通牛乳・鶏もも ウインナー	ロールパン・さつまいも 有塩バター・薄力粉 じゃがいも・ぎょうざの皮 なたね油	にんじん・たまねぎ・はくさい 温州みかん・あまのり	食塩・こしょう・だし・パセリ だし
20 金	ごはん みそ汁 鮭のタルタルソースがけ さっぱりサラダレモン風味	牛乳 スイートパンキン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しろさけ・鶏卵 かつお削り節	米・焼きふ・パン粉 なたね油・マヨネーズ・車糖 有塩バター	大根・たまねぎ・きゅうり・レモン キャベツ・にんじん・わかめ 赤ピーマン・西洋かぼちゃ	こしょう・穀物酢 こいくちしょうゆ
23 月	ごはん 洋風スープ タンドリーチキン インド風サラダ	牛乳 塩昆布チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・プロセスチーズ	米・さつまいも・なたね油 車糖・米	たまねぎ・こねぎ・しょうが にんにく・レモン・トマト・大根 キャベツ・きゅうり・にんじん 赤ピーマン・塩昆布	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・こしょう 穀物酢
24 火	麦ごはん みそ汁 信田煮 やさしい炒め	牛乳 オニオンブレッド風 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 油揚げ・木綿豆腐 鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム ヨーグルト	米・押麦・車糖 マカロニ・スパゲッティ・なたね油 ホットケーキミックス・マヨネーズ	りよくとうもろこし・ほうれんそう にんじん・生しいたけ・ほしひじき キャベツ・ほんしめじ・にんじん たまねぎ・スイートコーン・スイートコーン	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
25 水	ごはん せんべい汁 ぶりの照り焼き 生姜味噌おでん	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・煮干し かつお節・ぶり・さつま揚げ 淡色辛みそ	米・南部せんべい・車糖 かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・さつまいも 有塩バター	ごぼう・にんじん・生しいたけ 根菜ねぎ・みつし昆布・大根	料理酒・うすくちしょうゆ 本みりん・こいくちしょうゆ みりん風調味料・しらたき だし・しょうが ベーキングパウダー
27 金	ごはん 洋風スープ 煮込みハンバーグ おやさしいサラダ	牛乳 マーメレードマフィン 牛乳	普通牛乳・ベーコン 豚ひき肉・鶏卵	米・じゃがいも・パン粉 車糖・ごま・ごま油・薄力粉 無塩バター・マーメレード	チンゲンサイ・大根・えのきたけ こねぎ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・マッシュルーム きゅうり・りよくとうもろこし・キャベツ 赤ピーマン・黄ピーマン スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・だし 穀物酢 ベーキングパウダー



七草の日



かみかみの日



鉄人の日



郷土料理「青森」



野菜の日

☆ 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
447 kcal	19.6 g	14.6 g	63.5 g	282 mg	1.8 mg	209 μg	0.31 mg	0.45 mg	21 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)