

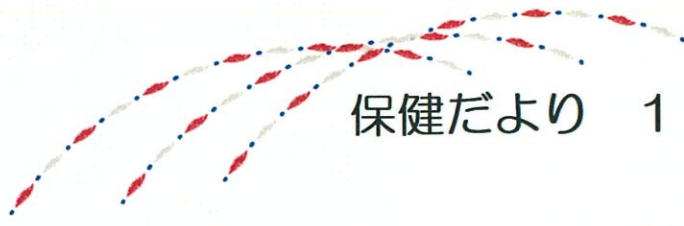
## 2024年 1月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

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

↓

<お願いとお知らせ>

- ・ 1月29日から2週間、実習生が来ます。
- ・ 日時の予告をしない避難訓練が、毎月一度行われます



## 保健だより 1月

看護師 沖末 春香

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。登園した際には、手洗いや手指の消毒をしましょう。

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。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。当人はのどが渴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心です。

\*救急相談センター#7119

# 食育だより

## 【 乾物と手作りの味噌 】

普段、給食で食べている乾物。ただ、乾燥した状態のものはなかなか見ないなあと思い、さくらぐみにお話ししました！

乾燥した状態を見せると、なんとなく食材の名前は知っている様子。

触ってみたり、匂いを嗅いでみたり…

「わかめぱりぱり！でも、ちょっといたい…」

「こうや豆腐、かたい！ほうちようじゃきれないよ～！」

「きりぼしだいこん？だいこんのにおいがするね！！くさい！！！」

「このままじゃたべられなそう…おゆをいれるのかな？」



食べる話しが出てきたので、高野豆腐とわかめを水につけてみました。

「スポンジみたいにみずをすっちゃった！

ふにゃふにゃだからほうちようできるよ！」

「わかめ、うみのにおいがする～！」

高野豆腐とわかめを食べやすい大きさに切って、ここで登場したのは2月に仕込んだ味噌！

「みそだ…！」

仕込んだときは、大豆と麴、塩を混ぜたもの。

その変化に驚いている様子でした。



切った乾物と味噌を使っておいしい

みそ汁を作りました♪

味は普通の味噌より大豆の甘みが出て、コクがある感じ。

味見も自分たちで行い、味を調整。



給食で食べ慣れてしまったのか、中華や洋風スープよりも食べが少ないみそ汁ですが、

「これならまいにちたべたいな～」とのこと^^

最近幼児クラスの給食のみそ汁に手作り味噌を使用していますが、おかわりが多い！！

年明け、また子どもたちと味噌を作りたいと思う日々です♪





つどいの森もみの木こども園

令和6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 木	ひき肉カレー コールスローサラダ みかん	牛乳 おつゆ麩のり塩 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ロースハム	米・さつまいも・マヨネーズ 車糖・焼きふ・なたね油	たまねぎ・にんじん・赤ピーマン 黄ピーマン・ズッキーニ・なす キャベツ・きゅうり・温州みかん あまのり	カレールー・穀物酢・こしょう 食塩
5 ・ 19 金	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きマーマレード風味 切り昆布の煮物	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・さつま揚げ・鶏卵 脱脂粉乳	米・さつまいも・かたくり粉 マーマレード・車糖 無塩バター・薄力粉 オートミール	たまねぎ・こねぎ・にんにく 刻み昆布・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 ペーキングパウダー
6 ・ 20 土	ごはん みそ汁 鰯のオニオン照り焼き ちくわと根菜の煮物	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・焼き竹輪	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・市販菓子	りよくとうもやし・たまねぎ・ごぼう にんじん・生しいたけ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・だし
9 ・ 23 火	ごはん みそ汁 親子煮 もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 ヨーグルトパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・鶏卵・ヨーグルト	米・じゃがいも・なたね油 車糖・強力粉・粉糖	大根・ほんしめじ・にんじん たまねぎ・さやいんげん・きゅうり りよくとうもやし・キャベツ 梅びしお	だし・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩 ペーキングパウダー
10 ・ 24 水	ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き 大根サラダ	牛乳 牛乳もち 牛乳	普通牛乳・しろさけ パルメザンチーズ 脱脂粉乳・きな粉	米・じゃがいも・薄力粉 マヨネーズ・なたね油・車糖 かたくり粉	こまつな・スイートコーン・赤ピーマン きゅうり・にんじん・大根・キャベツ スイートコーン・レモン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・穀物酢 こいくちしょうゆ
11 ・ 26 木 金	ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き 白菜とちくわの煮浸し	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・焼き竹輪 プロセスチーズ・ロースハム	米・車糖・食パン	きょうな・えのきたけ・はくさい にんじん・生しいたけ・大根	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・だし
12 金	麦ごはん みそ汁 山賊揚げ スティック浅漬け	牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・脱脂粉乳	米・押麦・かたくり粉 なたね油・薄力粉・車糖	ほうれんそう・しょうが・にんにく レモン・にんじん・きゅうり・大根 塩昆布	穀物酢・料理酒 こいくちしょうゆ・食塩 こしょう ペーキングパウダー ビュアココア
13 ・ 27 土	中華丼 中華スープ チーズ粉ふき芋 みかん	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも・ベーコン パルメザンチーズ	米・ごま油・車糖・かたくり粉 じゃがいも・市販菓子	チンゲンサイ・にんじん ほんしめじ・りよくとうもやし たまねぎ・にら・温州みかん	だし・うすくちしょうゆ 料理酒・食塩・パセリ
15 ・ 29 月	ごはん 中華スープ 油淋鶏 中華春雨サラダ	牛乳 あずきマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏もも ロースハム・鶏卵 ゆで小豆缶詰	米・薄力粉・車糖・ごま油 かたくり粉・緑豆はるさめ ごま・無塩バター	チンゲンサイ・まいたけ 根深ねぎ・きゅうり・にんじん	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 ペーキングパウダー
16 火	ごはん みそ汁 豚肉とやさいのチャンプルー 酢の物	牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐・鶏卵 かつお削り節 かに風味かまぼこ	米・じゃがいも・車糖 さつまいも・有塩バター	たまねぎ・キャベツ りよくとうもやし・生しいたけ 根深ねぎ・きゅうり・にんじん カットわかめ	こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
17 水	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のソテー	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 ベーコン・ホイップクリーム	米・焼きふ・車糖・かたくり粉 有塩バター・粉糖	はくさい・ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん・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・ワングッチシュー生地 カスタードミックス
18 木	ロールパン さつまいものクリームシュー チリコンカーン みかん	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・豚ひき肉 だいず	ロールパン・さつまいも じゃがいも・車糖・なたね油 米	にんじん・たまねぎ・スイートコーン はくさい・にんにく・トマトジュース 温州みかん・ほしひじき	こしょう・シチュー ルウ カレー粉・ケチャップ・だし 食塩・だし・本みりん 料理酒・こいくちしょうゆ
22 月	ごはん 洋風スープ 煮込みハンバーグ おやさいサラダ	牛乳 おつゆ麩のり塩 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵	米・さつまいも・パン粉 車糖・ごま油・焼きふ なたね油	きょうな・エリンギ・えのきたけ 大根・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・赤ピーマン 黄ピーマン・トマト・ブロッコリー オクラ・スイートコーン・あまのり	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・こいくちしょうゆ
25 木	麦ごはん みそ汁 豆腐チキンナゲット 鉄骨サラダ	牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・脱脂粉乳	米・押麦・かたくり粉 なたね油・ごま油・車糖 マヨネーズ・薄力粉	こまつな・こねぎ・にんじん たまねぎ・ほしひじき・きゅうり キャベツ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢 ペーキングパウダー ビュアココア
30 火	長崎ちゃんぽん かわりシウマイ バナナ	牛乳 長崎カステラ 牛乳	普通牛乳・豚もも 蒸しかまぼこ・豚ひき肉 鶏卵・脱脂粉乳	中華めん・ごま油 しゅうまいの皮 ホットケーキミックス・車糖 なたね油・中ざら糖	りよくとうもやし・キャベツ にんじん・スイートコーン・生しいたけ 根深ねぎ・生しいたけ・れんこん しょうが・バナナ	食塩・こしょう・だし うすくちしょうゆ・料理酒
31 水	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のソテー	スイートポテト 牛乳	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・ぶり・ベーコン 普通牛乳	米・焼きふ・車糖・かたくり粉 有塩バター・さつまいも	はくさい・ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん・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



「長崎」

☆ 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
494 kcal	22.2 g	15.4 g	72.2 g	306 mg	1.9 mg	198 μg	0.35 mg	0.50 mg	20 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。  
 ☆ あけび・かえで午後おやつ変更: 10日/24日 牛乳もち→おかかおにぎり  
 ☆ 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)