


2025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	水	元旦 1号冬休み	16	木	サーキット開放 もみの木ランチ
2	木		17	金	3歳懇談会
3	金		18	土	
4	土		19	日	
5	日		20	月	
6	月		21	火	カピバラ先生の子育て相談室 2歳懇談会
7	火		22	水	1歳懇談会
8	水		23	木	
9	木	お話会 なかよしランチ	24	金	0歳懇談会
10	金		25	土	
11	土		26	日	
12	日		27	月	実習生
13	月	成人の日	28	火	
14	火	5歳懇談会	29	水	
15	水	誕生会 4歳懇談会	30	木	
			31	金	

<お願いとお知らせ>

- ・1月1日（水）～1月3日（金）は年始のお休みです。
- ・日時を予告しない避難訓練が毎月一度行われます
- ・カピバラ先生の子育て相談室は予約制です。職員にお声かけください。

↓
2月8日



保健だより 1月

看護師 沖末 春香

まもなく2025年を迎えようとしています。来年も子ども達やご家族の皆様が健康に過ごせるように、保健だよりを通して病気の予防法などをお伝えしていけたらと思います😊

本年もよろしくお願ひ致します😊



冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、咽頭痛などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。

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などが血便がある、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、飲む事で嘔吐をなどご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






【 郷土料理の日 】

毎月 or 隔月で行っている食育献立の中から郷土料理の日を紹介します！
 郷土の日は「日本各地の料理を取り入れた献立」になっています。
 日本は、国土が南北に長いことや海に囲まれた島国であることから、地域によって気候や自然環境が様々です。そのため、採れる食材が違い、味付けが違い、調理法が違う…私たち大人でも初めて知る料理があったりします。様々な料理に出会い、地域で培われた食文化を体験し関心を持ってもらえたらうれしいです。

🌸 地域によって大きな差！「お雑煮」

※農林水産省「全国のいろいろな雑煮」参考

北海道 甘めのすまし汁 鶏がらだし雑煮	東京都 コクのあるすまし汁 東京江戸雑煮
	



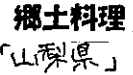
京都府 具材はすべて丸く 白味噌雑煮	香川県 甘いあん餅いり 白味噌あん餅雑煮	福岡県 大きなブリ 博多のブリ雑煮
		

郷土料理の日。子ども達とごはんを食べていると、「あやなせんせいのままはおうちにいるの？」
 「あやな先生のお母さんはおうちにはいないよ。福島県ってところにいるよ」そう答えると、
 「〇〇ちゃんのおばあちゃんは、ちば！」「さいたまってところにおじいちゃんがいる！」
 わかる子、わからない子はまだいるようですが、
 「じゃあ、きょうのごはんおばあちゃんたちがいるところのごはんだ」と、気づくことも♪
 年末年始で横浜を離れることがあったら、ここはどこなのか話してみてください。
 自分が住んでいる場所とは違うということを知るきっかけになるかと思います。



令和7年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をとどのえる	(その他の食品)
4	土	ごはん みそ汁 さわらの煮つけ 根菜の煮物	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・凍り豆腐	米・車糖・じゃがいも 市販菓子	わかめ・切干しだいこん・しょうが ごぼう・にんじん	だし・こいくちしょうゆ 料理酒・本みりん
6	月	ひき肉カレー コールスローサラダ みかん	牛乳 おつゆ粒の黒糖がらみ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	米・じゃがいも・マヨネーズ 車糖・焼きふ・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・なす 黄ピーマン・赤ピーマン ズッキーニ・キャベツ・きゅうり 温州みかん	カレールー・穀物酢・こしょう 食塩
7	火	ごはん 七草みそ汁 鶏の照り焼きマーメレード風味 切干大根の煮物	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪	米・焼きふ・かたくり粉 マーメレード・じゃがいも 車糖・市販菓子	せり・かぶ・大根・にんにく 切干しだいこん・にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん
8	水	ごはん みそ汁 ぶり大根 キャベツの甘酢あえ	牛乳 スキムクッキー 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	米・車糖・無塩バター 薄力粉	西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ 大根・キャベツ・きゅうり・にんじん	みりん風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ
9	木	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 ナムル	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ 木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・鶏卵	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・食パン	チンゲンサイ・こねぎ・にんじん ほうれんそう・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・ケチャップ 食塩
10	金	ごはん 洋風スープ 豚肉のカレーピカタ コーンとわかめのサラダ	牛乳 お汁粉 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 絹ごし豆腐・あずき	米・じゃがいも・薄力粉 なたね油・車糖・白玉粉	レタス・カットわかめ・きゅうり にんじん・キャベツ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ
11	土	豚井 みそ汁 浅漬け オレンジ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ	米・車糖・なたね油 市販菓子	たまねぎ・にら・にんじん・きゅうり 塩昆布・バレンシアオレンジ	だし・こいくちしょうゆ 本みりん
14	火	麦ごはん みそ汁 鶏の南部焼き 五目納豆	牛乳 市販菓子 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・糸引き納豆 ロースハム・プロセスチーズ	米・押麦・ごま・市販菓子	こまつな・ほうれんそう・にんじん きゅうり・根深ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩
15	水	ごはん すまし汁 鮭のごま味噌焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しろさけ 淡色辛みそ・凍り豆腐 ホイップクリーム	米・ごま・車糖・じゃがいも	きょうな・エリンギ・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ	うすくちしょうゆ・本みりん だし・こいくちしょうゆ ワンタッチシュー生地 カスタードミックス
16	木	ごはん みそ汁 鶏つくね ほうれん草の白和え	牛乳 味噌蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・木綿豆腐 甘みそ	米・車糖・かたくり粉・ごま 薄力粉・なたね油	りよくとうもろこし・キャベツ・こねぎ にんじん・たまねぎ・えのきたけ チンゲンサイ・ほうれんそう ほんしめじ・干しぶどう	みりん風調味料 こいくちしょうゆ 板こんにやく ベーキングパウダー
17	金	ごはん 洋風スープ ピザ風チキン やさしいソテー	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ・鶏卵	米・さつまいも・有塩バター 車糖	たまねぎ・トマト缶詰・青ピーマン キャベツ・ほんしめじ・にんじん りよくとうもろこし・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ
20	月	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きマーメレード風味 切干大根の煮物	牛乳 おつゆ粒の黒糖がらみ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪	米・かたくり粉・マーメレード じゃがいも・車糖・焼きふ 黒砂糖	はくさい・えのきたけ・にんにく 切干しだいこん・にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・本みりん
21	火	ロールパン かぼちゃのシチュー ジャーマンポテト みかん	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・鶏もも ウインナー	ロールパン・じゃがいも 市販菓子	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう スイートコーン・西洋かぼちゃ 温州みかん	こしょう・シチュー ルウ パセリ・食塩・だし
22	水	ごはん けんちん汁 ぶり大根 甘酢あえ	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節・ぶり 鶏卵・脱脂粉乳	米・じゃがいも・車糖 無塩バター・薄力粉	こまつな・りよくとうもろこし チンゲンサイ・ごぼう・えのきたけ 生しいたけ・まいたけ・ぶなしめじ こねぎ・大根・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい	料理酒・うすくちしょうゆ 本みりん・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢
24	金	ごはん 洋風スープ 豚肉のカレーピカタ コーンとわかめのサラダ	牛乳 みたらし団子 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 絹ごし豆腐	米・じゃがいも・薄力粉 なたね油・車糖・白玉粉 かたくり粉	レタス・カットわかめ・きゅうり にんじん・キャベツ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ・本みりん
27	月	ほうとう さつまいもサラダ みかん	牛乳 甲州カステラ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳	干しうどん・じゃがいも さつまいも・マヨネーズ 車糖・ホットケーキミックス なたね油	西洋かぼちゃ・大根・にんじん はくさい・根深ねぎ・生しいたけ きゅうり・スイートコーン・温州みかん	食塩・こしょう
28	火	麦ごはん 洋風スープ 根菜ミートローフ ブロッコリーのサラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・ベーコン 豚ひき肉・鶏卵	米・押麦・パン粉・車糖 なたね油・市販菓子	こまつな・たまねぎ・にんじん れんこん・ごぼう・スイートコーン ブロッコリー・きゅうり	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・穀物酢 こいくちしょうゆ
29	水	ごはん すまし汁 鮭のごま味噌焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 ブルーベリーのスコ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・しろさけ 淡色辛みそ・凍り豆腐	米・ごま・車糖・じゃがいも 薄力粉・ブルーベリージャム 無塩バター	きょうな・エリンギ・ごぼう さやいんげん・にんじん 生しいたけ	うすくちしょうゆ・本みりん だし・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー



☆ 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
465 kcal	21.3 g	15.0 g	66.6 g	336 mg	2.0 mg	206 μg	0.36 mg	0.51 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。
 ☆ 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)
 ☆ あけび・かえで午後おやつ変更:10日お汁粉→ふかしいも/24日みたらし団子→ふかしいも