

# 清水こども園だより

1月号  
令和6年  
1月1日発行

<発行> 社会福祉法人 清水保育園  
幼保連携型認定こども園 清水こども園  
〒252-0244 神奈川県相模原市中央区田名 2166-2  
電話 042-762-1871 FAX042-762-1874  
ホームページ <https://shimizuhokuken.com>



1月のおやくそく  
★きそくたさいせいいかつをしましょう  
1月のうた「ゆき」  
1月の手遊び「雪のこぼろず」



新年あけまして  
おめでとうございます

2024  
Happy New Year!!



新しい年のはじまりです。  
今年も職員一同、保護者の皆様と連携を図りながら、清水こども園の保育目標である「強く、正しく、のびのびと」を念頭に、お子様一人一人の主体性を尊重しながら、健やかに成長していけるよう精一杯保育してまいりますので、皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。  
この時期は気温が低いので、どうしても室内に閉じこもりがちになりますが、天気の良い日は子どもたちのエネルギーを発散できるよう、保育者が率先して園庭へ出て、元気に遊びたいと思います。



- ★朝ごはんは、1日のエネルギーの源です。1日元気に過ごすためにも毎日しっかり食べてきましょう。
- ★幼児クラスに通じる扉の鍵は必ず閉めてください。※飛び出し防止となるため、ご協力をお願いします。
- ★園で貸し出した衣類(清保と書いてあります)、提出物、集金の封筒は職員に手渡してください。
- ※お子さんのカバンにそのまま入っていることがあります。トラブル防止のためご協力下さい。
- ★雪の降った日は雪あそびをしたいので、ジャンパー・手袋・帽子・長ぐつを用意して下さい。(ひよこ組は、現在持っていれば持ってきて下さい)
- ★スモックの着用をお願いします。(りす組～)

## 貸出図書利用について

- 本の貸し出しは、1回に1人1冊で、期間は1週間～10日をお願いします。
- 貸出簿に本の名前、番号を正確に記入して下さい。
- 返却する時は、必ず貸出簿に返却日を記入し、もとの場所へ返却して下さい。
- 本が破損等してしまった場合は、必ず報告して下さい。

## 健康だより

### 冬場に多い感染性胃腸炎!

子どもの冬場の感染性胃腸炎は、ほとんどがウイルス性です。主なウイルスは、ノロウイルスやロタウイルスです。

**症状や特徴** ノロウイルスによる胃腸炎の主な症状は、嘔吐と下痢です。それにより脱水になることもあります。また再感染もまれではありません。多くは1～3日で治癒します。ロタウイルスによる胃腸炎は、5歳までの間にほぼすべての子どもが感染するとされ、主な症状は嘔吐と下痢です。しばしば白色便となり、脱水がひどくなります。また、まれではありますが、脳症を発症してけいれんや意識障害を起こすこともあります。多くは2～7日で治癒します。

**留意すべきこと** 手洗いなどの一般的な予防法を徹底します。下痢や嘔吐物を処理するときは、換気をして使い捨てのマスクやエプロンを着用し、必ず使い捨ての手袋をします。下痢や嘔吐を起こすと、水分が失われるため、経口補水液などを少量ずつ与えます。登園の目安は、嘔吐と下痢の症状が治まり、普段の食事がとれることです。

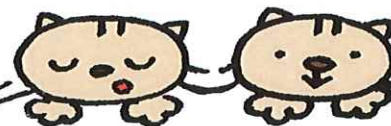
## 1月の行事予定

- 9(火) 新年集会、身体測定(対象児)  
ベルマークの日
- 11日(木) 英語で遊ぼう、広場「のび」
- 12日(金) 手作りおやつ
- 15日(月)～20日(土) 個人面談  
(ぞう:全員、その他のクラスは希望者のみ)
- 15(月) 体操教室、布団乾燥
- 16(火) 誕生会(※見学不可)
- 17(水) 内科検診予備日(対象児)  
食育の日(たくわん完成確認予定)
- 18(木) マラソン大会(予備日:19日)、買い物体験(ぞう)  
※はいチーズ写真撮影
- 22(月) 広場「遊びランド」
- 23(火) キッズ+保育園と交流(りす)
- 25(木) 保育参観(ひよこ)※後日送信のメール参照
- 29(月) 体操教室、布団乾燥
- 31(月) 保育参観(りす) ※後日送信のメール参照  
※防災訓練:抜き打ち  
※年長児午睡なし 16日～  
<食育の日>17日  
<手作りおやつの日>12日「フルーツヨーグルト和え」



## お知らせ

- ◆ みなさんにご協力いただいた共同募金は、**総額 12,761円**となり、先日寄附いたしました。ご協力ありがとうございました。
- ◆ 実習生1名(和泉短大1年)が、1月15日(月)～30(火)の日程で教育・保育実習を行います。
- ◆ 相陽中学校職場体験(4名) 1/31～2/2







## 新年明けまして おめでとうございます

今年度も残り3カ月となりました。年度の初めに比べて食べられる量や食品の種類も増えて、子ども達もずいぶん成長していると思います。

子ども達にとって、はじめての集団生活であるこども園の食事は、食の幅を広げる大切な役割もあります。好き嫌いが多い園児さんも卒園するまでに、食の幅を広げて、小学校の給食で何でも食べられるようになればと思います。さて、今月の献立には白菜、大根、かぶ等の季節の食材を取り入れています。寒い季節なので、体の中から温まって欲しいと思います。

そして7日は「人日(じんじつ)の節句」です。今年は日曜日のため、5日に七草がゆを入れてあります。少しでも食べる経験を通して、味覚の幅を広げられるといいですね。

- <1月の連絡・お願い事項>**
- 12日(金) 手作りおやつ 「フルーツヨーグルト和え」
  - 17日(水) 食育の日 たくわん完成確認

今日は何の日?  
 1月7日は「人日(じんじつ)の節句」

年明けはじめての節句で、端午の節句などと並ぶ五節句の一つです。正月に食べ過ぎた胃を休めるため、七草がゆを食べる慣習があります。

★お正月を食育の時間に★

食材の買い物に出かけたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は、子どもが食にふれる絶好の機会です。この時季にしかお店に並ばない食材を選んだり、配膳をしたりと、お手伝いの機会にもなります。お子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってみてはいかがでしょうか。

春の七草  
 せりな、ずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ

**<食育イベント目白押し>**

たくわん大根収穫(12月8日)



たくわん漬(12月19日)



キウイジャムづくり(12月19日)



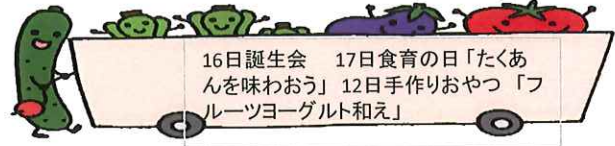
もちつき体験(12月25日)





令和6年  
1月

# こんだてびょう



令和5年度 清水こども園

日	曜	午前 おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
4	木	ポーロ 麦茶	ごはん	ツナカレー 大豆とひじきの煮物 ゼリー	豆花クッキー サッポロポテト 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	ツナ 牛乳 大豆	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき
5	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	鶏肉の甘辛煮 お浸し(大根・人参) すまし汁(ふ・わかめ)	☆七草がゆ 星たべよ 牛乳	油 ふ 砂糖 米 ごま	鶏肉 糸揚げ 鮭 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 わかめ ビーマン 大根の葉 七草
6	土	セレクト 麦茶	ごはん	大根と鶏肉の炒め煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(もやし・わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 みそ 牛乳	大根 人参 キャベツ こんぶ もやし わかめ
9	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	鶏の松風焼き 紅白なます 豚汁	☆きな粉サンド 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パン粉 ごま じゃがいも 油 パン マーガリン	鶏肉 みそ 豚肉 きなこ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 きゅうり ごぼう 長ねぎ
10	水	みかん缶 麦茶	ロールパン	ポテトミートグラタン もやしのナムル スープ(かぶ・コーン)	☆ジュシー 牛乳	パン じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 ごま 米	豚肉 スキムミルク チーズ 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ もやし きゅうり みかん 人参 かぶ コーン グリンピース 牛乳
11	木	ポーロ 麦茶	ごはん	豚肉と豆腐の甘辛煮 れんこんのサラダ みそ汁(大根・玉ねぎ)	☆焼きうどん 牛乳	米 油 砂糖 マヨネーズ ごま うどん	豚肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 さやいんげん れんこん ブロッコリー キャベツ もやし 大根
12	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	ごはん	かれのいマヨネーズ焼き わかめサラダ みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	☆フルーツヨーグルト和え サッポロポテト 牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖	かれのい 豆乳 みそ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ わかめ もやし パセリ 人参 チンゲン菜 バナナ フルーツ缶
13	土	セレクト 麦茶	ごはん	焼肉 浅漬け(キャベツ・きゅうり) みそ汁(大根・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油	豚肉 みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 長ねぎ 大根
15	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鮭のかわりばんこ焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ みそ汁(あげ 大根)	☆バイナップル蒸しパン 牛乳	米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖 ホットケーキの素	鮭 ツナ みそ 油あげ 豆乳 牛乳	ブロッコリー カリフラワー きゅうり 人参 大根 バイナップル
16	火	たべっこbaby 麦茶	コーンバター ごはん	鶏肉のから揚げ ハンバーグ(幼児 セレ クト) 海藻のサラダ スープ(玉ねぎ・人参) 乳酸菌飲料	ケーキ 牛乳	米 バター 砂糖 片栗粉 油 ごま	鶏肉 豚肉 豆乳 ツナ 牛乳	コーン 生姜 きゅうり 人参 ひじき わかめ 玉ねぎ
17	水	みかん缶 麦茶	ごはん	かじきの煮魚 すき昆布の炒め煮 けんちん汁 たくあん	☆コーンフレッククッキー 牛乳	米 砂糖 油 里芋 小麦粉 コーンフレック バター	かじき ちわ 豆腐 鶏肉 スキムミルク 牛乳	みかん 生姜 すき昆布 人参 大根 ごぼう ねぎ
18	木	ポーロ 麦茶	ロールパン	ポークシチュー フレンチサラダ フルーツ(みかん)	☆おにぎり(鮭)(幼児) 鮭ごはん(乳児) 牛乳	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 米	豚肉 魚肉ソーセージ 鮭 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト グリンピース キャベツ きゅうり パプリカ みかん のり
19	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	カレーうどん	カレーうどんの具 大根ときゅうりの甘酢 フルーツ(バナナ)	☆チーズスティックパイ 牛乳	うどん パイシート 砂糖 片栗粉 砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 きゅうり バナナ
20	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(大根 わかめ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 ツナ みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり わかめ 大根
22	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉のキャロット焼き 小松菜とあけの煮浸し みそ汁(キャベツ・えのき)	☆マカロニきな粉 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 マカロニ	鶏肉 油あげ みそ きなこ 牛 乳	人参 小松菜 キャベツ えのき茸
23	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	キーマカレー(挽肉カレー) 切干大根の炒め煮 フルーツ(ぼんかん)	☆お好み焼き 牛乳	米 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 小麦粉 里芋	豚肉 牛乳 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 ポンカン キャベツ ねぎ
24	水	みかん缶 麦茶	ごはん	チンジャオロース ピーンの中華風サラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	☆わかめごはん 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ピーファン	豚肉 魚肉ソーセージ みそ 豆腐 牛乳	みかん ビーマン 人参 たけのこ きゅうり なめこ わかめ
25	木	ポーロ 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 ハンサンスー 中華スープ	☆ヨーグルト蒸しパン ジョア	米 油 砂糖 ホットケーキの素 片栗粉 はるさめ	豆腐 豚肉 みそ ヨーグルト	人参 長ねぎ にんにく きゅうり コーン わかめ
26	金	アンパンマンソフトせん 麦茶	うどん	白身魚の照り焼き もやしのごま和え すまし汁(鶏肉・ねぎ)	☆ピザトースト 牛乳	うどん 油 砂糖 ごま パン マーガリン	カレイ 魚肉ソーセージ 鶏肉 ウインナー チーズ 牛乳	もやし きゅうり 人参 長ねぎ コーン 玉ねぎ ビーマン
27	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 おかつ和え(キャベツ・人参) みそ汁(ふ・もやし)	セレクト 牛乳	米 油 ふ	鶏肉 糸揚げ みそ 牛乳	キャベツ 人参 もやし
29	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉のカレー風味炒め ほうれん草のごま和え すまし汁(豆腐・ねぎ)	☆ホットケーキ 牛乳	米 油 マヨネーズ ごま 砂糖 ホットケーキの素	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 長ねぎ
30	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	豆腐のミートローフ マカロニサラダ スープ(大根 わかめ)	☆フランスパンせんべい 牛乳	米 片栗粉 パン粉 マカロニ マヨネーズ パン	鶏肉 豆腐 魚肉ソーセージ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 生姜 きゅうり キャベツ わかめ 大根
31	水	みかん缶 麦茶	ごはん	白身魚のフライ 白菜と人参の塩昆布和え みそ汁(もやし・玉ねぎ)	☆ケチャップごはん 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	ホキ ウインナー みそ 牛乳	みかん 白菜 人参 こんぶ 玉ねぎ もやし コーン

平均  
栄養価  
乳児食(基準献立) エネルギー447kcal たんぱく質17.5g 脂質15.4g 食塩相当量1.6g  
幼児食(基準献立) エネルギー536kcal たんぱく質21.8g 脂質18.5g 塩分相当量1.9g

☆印は手作りおやつの日です。完了期提供は次の通りです。ごはん類→軟飯 揚げ物→蒸し焼き 食パン  
→耳なし 市販ケーキ→お米deタルト ※食材によっては刻み提供  
・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。

# 離乳食献立表

令和6年1月

日	曜	6カ月～7カ月	8ヶ月～9カ月	10カ月～12ヶ月
4	木	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ だし煮(大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参)	おかゆ スープ だし煮(大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参)
5	金	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 大根 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 玉ねぎ 大根 人参)	おかゆ すまし汁 スープ煮(鶏肉 玉ねぎ 大根 人参)
6	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 キャベツ 大根 人参)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(鶏肉 キャベツ 大根 人参)
9	火	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 大根 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 じゃがいも 大根 きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 じゃがいも 大根 きゅうり)
10	水	パンがゆ だし汁 スープ煮(きゅうり かぶ 玉ねぎ)	パンがゆ スープ だし煮(ツナ きゅうり かぶ 玉ねぎ)	パン スープ だし煮(豚肉 きゅうり かぶ 玉ねぎ)
11	木	おかゆ だし汁 スープ煮(ブロッコリー 大根 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ ブロッコリー 大根 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ ブロッコリー 大根 人参)
12	金	おかゆ だし汁 スープ煮(人参 チンゲン菜 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 人参 チンゲン菜 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 人参 チンゲン菜 玉ねぎ)
13	土	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ 玉ねぎ キャベツ きゅうり)	おかゆ みそ汁 スープ煮(豚肉 玉ねぎ キャベツ きゅうり)
15	月	おかゆ だし汁 スープ煮(ブロッコリー 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 ブロッコリー 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 煮魚(鮭 ブロッコリー 人参 きゅうり)
16	火	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 きゅうり)
17	水	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 人参 大根)	おかゆ スープ 煮魚(かじき じゃがいも 人参 大根)	おかゆ スープ 煮魚(かじき じゃがいも 人参 大根)
18	木	パンがゆ だし汁 スープ煮(きゅうり 人参 キャベツ)	パンがゆ スープ トマト煮(ツナ きゅうり 人参 キャベツ)	パン スープ トマト煮(豚肉 きゅうり 人参 キャベツ)
19	金	うどん だし汁 スープ煮(玉ねぎ きゅうり 大根)	うどん うどん汁 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ きゅうり 大根)	うどん うどん汁 甘辛煮(鶏肉 玉ねぎ きゅうり 大根)
20	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ)	おかゆ みそ汁 スープ煮(ツナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ)
22	月	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 小松菜 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 キャベツ 小松菜 人参)	おかゆ みそ汁 だし煮(鶏肉 キャベツ 小松菜 人参)
23	火	おかゆ だし汁 スープ煮(じゃがいも 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ)	おかゆ スープ スープ煮(豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ)
24	水	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 人参 きゅうり)	おかゆ みそ汁 甘辛煮(豆腐 人参 きゅうり)
25	木	おかゆ だし汁 スープ煮(豆腐 きゅうり 人参)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 きゅうり 人参)	おかゆ スープ スープ煮(豆腐 きゅうり 人参)
26	金	うどん だし汁 スープ煮(きゅうり 玉ねぎ 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 きゅうり 玉ねぎ 人参)	うどん うどん汁 煮魚(白身魚 きゅうり 玉ねぎ 人参)
27	土	おかゆ だし汁 スープ煮(キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参)	おかゆ みそ汁 スープ煮(鶏肉 キャベツ 人参)
29	月	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 人参 ほうれん草)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草)	おかゆ すまし汁 だし煮(鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草)
30	火	おかゆ だし汁 スープ煮(白菜 人参 きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 白菜 人参 きゅうり)	おかゆ スープ スープ煮(鶏肉 白菜 人参 きゅうり)
31	水	おかゆ だし汁 スープ煮(玉ねぎ 白菜 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 玉ねぎ 白菜 人参)	おかゆ みそ汁 煮魚(白身魚 玉ねぎ 白菜 人参)

・献立は都合により一部変更になる場合があります。それに伴い栄養量の変動があります。毎日じゃがいも、人参が入ります。