



＜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://shimizuhokuen.com>



1月のおやくそく
★きそくたさいせいいかつをこころがけ
あさごはんをしっかりとべましょう
1月のうた「ゆきってながぐつすきだって」
1月の手遊び「こんこんくしゃん」



新年あけまして おめでとうございます

今年は午年、「情熱を持って走り抜ける年」にしたいですね。

職員一同、今年もひとりひとりの子どもをしっかりと受けとめ、見守り、成長を手助けしていきたいと思っています。

思いやりあふれる毎日でありますように。
今年もよろしくお願い致します。



1月の行事予定



- 5(月) ベルマークの日
 - 7(水) 身体測定(対象児)
 - 8(木) 体操教室、広場「のび」
 - 9(金) 新年集会
 - 13(火) 異年齢児活動、布団乾燥
 - 15(木) 英語で遊ぼう、キッズ交流
 - 16(金) 誕生会
 - 19(月) 食育の日、たくあん完成確認、広場「遊びランド」
 - 20(火) マラソン大会、買い物体験(ぞう) ※はいチーズ撮影
内科検診 15:00～(0・1歳児)
 - 21(水) マラソン大会予備日
 - 22(木) 体操教室、保育参観(ひよこ0)
 - 23(金) 保育参観(ひよこ1)
 - 26(月) 体操教室、手作りおやつ
 - 27(火) 布団乾燥
 - 28(水) 保育参観(りす)
 - 29(木) 保育参観(りす)
 - 30(金) 保育参観(ぞう)
※防災訓練抜き打ち
 - 13(火)～17(土) 個人面談(ぞう:全員・他クラス希望者)
- ＜食育の日＞19日
＜手作りおやつの日＞26日「フルーツヨーグルト和え」



- ★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。
- ★清風の道の園庭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(防水が好ましい)・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ください)

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。

お知らせ

- ◆ 12/31 できす組園児が1名退園し、1/1 から1名入園します。よろしくお願いします。
- ◆ みなさんにご協力いただいた共同募金は、**総額 14,139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2名(和泉短大1年)が、1月13日(火)～28(水)の日程で教育・保育実習を行います。
- ◆ 年長児は2月から午睡が無くなります。
- ◆ 1/23(金)に、うさぎ組とぞう組の保育室を入れ替えます。(年長児が就学に向けての活動を行うため)



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。



新年明けまして おめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。今年もげんきいっぱいの子供達に負けないよう、おいしく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。寒さも本番となり、今月は感染症が流行りやすくなってきます。手洗いやうがいをして、バランスのとれた食事をおいしく食べて、健康な身体を作って行きましょう。

さて、今月の献立には白菜・大根・里芋等の季節の食材を多く使用しています。煮物やシチューに取り入れていますので、体の中から温まって欲しいと思います。

また7日は「人日(じんじつ)の節句」です。七草の節句とも呼ばれ、一年間の無事を祈り、七草粥を食べます。食べ慣れない園児さんが多いかと思いますが、「春の七草」についてお話していただき、ひとくちでも食べる経験をして欲しいと思います。

おせち料理

おせち料理は、もとは季節の節目である節句の料理を指しましたが、今ではごちそうの多い正月料理のことを「おせち」といいますね。

正月の間は、料理をしないでお祝いができるように保存がきいて、お祝いの意味が込められた料理を詰めます。それぞれの料理に込められた意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じてくれることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒に味わってみましょう。



<1月の連絡・お願い事項>

- 19日(月) 食育の日
たくわん完成確認
- 26日(月) 手作りおやつ
「フルーツヨーグルト和え」



数の子	たくさんの卵があることから子孫繁栄
黒豆	まめに働けるように、無病息災
伊達巻	形が巻物に似ていることから学業成就
きんとん	金色から商売繁盛、金運の象徴
海老	海老のように腰が曲がるまで長生きできるようにと長寿を願って
紅白かまぼこ	切り口が半円であることから、日の出を表現、新年の門出にふさわしい縁起物

<園の食育イベント目白押し> 日本の食文化について考え、体験することが出来ました。

たくわん用大根収穫(12月16日)ぞう組



一人一本、大きなものを選んで抜きました

キウイジャムづくり(12月19日)ぞう組



美味しいジャムが完成しおやつにいただきました

もちつき体験・たくわん漬け&お土産大根収穫(12月26日)



たくわん漬けに挑戦。保存食について学びました

ぞう組が餅つきに挑戦。つきたての餅に触ってみました。餅は鏡餅にします

家庭へのお土産の大根を各自厳選して抜きました

令和8年
1月

こんだてびょう



令和7年度 清水こども園

日	g	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
5	月	星たべよ 麦茶	ごはん	松風焼き 紅白なます すまし汁(かまぼこ・チンゲン菜)	☆マカロニきなこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 パン粉 ごま マカロニ	鶏肉 みそ かまぼこ なこ 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜
6	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 ゼリー	☆ココアケーキ 牛乳	米 じゃが芋 油 ホットケーキの素 砂糖	豚肉 牛乳 豆乳 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 グリーンピース 切干大根
7	水	みかん缶 麦茶	ごはん	鶏と里芋の南蛮煮 わかめサラダ みそ汁(ふ・ねぎ)	☆七草がゆ 豆花クッキー(乳児)クラッ カー(幼児) 牛乳	米 さといも 油 砂糖 ふ ごま	鶏肉 みそ 牛乳 鮭	人参 ごぼう グリーンピース 七草 大根 みかん わかめ もやし ねぎ
8	木	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	さばの塩焼き キャベツのごま和え みそ汁(あげ・白菜)	☆大根もち 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小 麦粉 片栗粉	さば 魚肉ソーセージ みそ 油あげ 牛乳 ツナ	キャベツ きゅうり 大根 人参 白菜
9	金	ボーロ 麦茶	うどん	大豆入りかき揚げ もやしと大根の中華あえ すまし汁(鶏肉・あさつき)	☆ジャムサンド (ブルーベリー) 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖 パン ジャム	大豆 ウインナー 鶏肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン 人参 大根 もやし あさつき
10	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のトマト煮 大根のドレッシング和え 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	玉ねぎ 大根 きゅうり もやし わかめ トマト グリーンピース
13	火	たべっこbaby 麦茶	ごはん	焼肉 かぼちゃの含め煮 のつべい汁(里芋)	☆お好み焼き 牛乳	米 油 砂糖 さといも 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 油あげ スキムミルク 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 人参 大根 ねぎ キャベツ
14	水	みかん缶 麦茶	ごはん	まさご焼き お浸し(もやし・きゅうり・人参) みそ汁(かぶ・わかめ)	☆大学いも のむヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ごま	豆腐 鶏肉 しらす 糸けつり みそ のむヨーグルト	人参 玉ねぎ もやし みかん きゅうり かぶ わかめ
15	木	アンパンマンソフト せん 麦茶	食パン	ポークビーンズ キャベツとミカンのサラダ スープ(コーン・えのき)	☆しらすごはん 牛乳	パン じゃが芋 油 砂糖 米	大豆 豚肉 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト コーン キャベツ きゅうり みかん えのき草 わかめ
16	金	ボーロ 麦茶	キャロット ライス	白身魚のガーリックフライ 春雨の中華サラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	☆スイートポテトバイ 牛乳	米 油 小麦粉 バター パン粉 はるさめ 砂糖 バイシート さつまい も	鶏肉 かじき 魚肉ソーセージ 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく パセリ きゅうり もやし わかめ
17	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉の甘辛煮 大根ときゅうりの甘酢和え みそ汁(ふ・ねぎ)	セレクト 牛乳	米 油 砂糖 ふ	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり ねぎ
19	月	星たべよ 麦茶	ほうとう風 うどん	白菜とツナのサラダ ほうとう汁 ヨーグルト	☆そぼろごはん 牛乳	うどん 油 砂糖 米	豚肉 油あげ みそ ツナ ヨーグルト 鶏肉 牛乳	ごぼう かぼちゃ ねぎ 大根 昆布 白菜 きゅうり 生姜
20	火	たべっこbaby 麦茶	食パン	ハンバーグ コールスロー スープ(玉ねぎ・コーン)	☆青菜ごはん 牛乳	パン 片栗粉 砂糖 油 米	豚肉 豆乳 ツナ 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン 青菜
21	水	みかん缶 麦茶	ごはん	豆腐と豚肉の旨煮 れんこんのカレー炒め みそ汁(なめこ・あさつき)	☆ミルクプリン サッポロポ テト(乳児)クラッカー(幼 児)牛乳	米 片栗粉 砂糖 油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	生姜 人参 白菜 グリンピース れんこん ねぎ なめこ あさつき みかん
22	木	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	鮭の照り焼き 小松菜のツナ和え 吉野汁	☆バナナスクエア 牛乳	米 油 ホットケーキの素 さといも 片栗粉 砂糖	鮭 ツナ 鶏肉 牛乳 豆乳	小松菜 人参 のり 大根 ねぎ バナナ レモン汁
23	金	ボーロ 麦茶	ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツのごま昆布和え みそ汁(大根・ねぎ)	☆豆乳クッキー 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 牛乳 豆乳 みそ	昆布 キャベツ 生姜 きゅうり 人 参 大根 ねぎ
24	土	セレクト 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツと人参の和え物 みそ汁(ふ・大根)	セレクト 牛乳	米 油 ふ	豚肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 のり 大根
26	月	星たべよ 麦茶	ごはん	鶏肉のバーベキューソース れんこんのサラダ みそ汁(あげ・大根)	☆フルーツヨーグルト和え 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま	鶏肉 ツナ ヨーグルト みそ 油あげ 牛乳	生姜 パイン 玉ねぎ れんこん 人参 みかん バナナ きゅうり 大根
27	火	たべっこbaby 麦茶	食パン	チキンマカロニグラタン 人参サラダ スープ(ウインナー・もやし)	☆ツナ昆布ごはん 牛乳	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 米	鶏肉 牛乳 ウインナー スキムミルク 粉チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 きゅうり レーズン もやし 昆布
28	水	みかん缶 麦茶	ごはん	肉団子と白菜スープ煮 大根のきんぴら フルーツ(みかん)	☆豆腐スコーン 牛乳	米 片栗粉 はるさめ 油 ジャム 砂糖 マーガ リン ホットケーキの素	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 干椎茸 生姜 白菜 人参 ねぎ 大根 ピーマン みかん
29	木	アンパンマンソフト せん 麦茶	ごはん	冬野菜カレー すき昆布の炒め煮 フルーツ(バナナ)	☆シュガートースト 牛乳	米 さつまいも 油 パン マーガリン 砂糖	鶏肉 牛乳 ちくわ	玉ねぎ 人参 れんこん 大根 昆布 バナナ
30	金	ボーロ 麦茶	うどん	白身魚の立田揚げ もやしのごま和え すまし汁(鶏肉・ねぎ)	☆パイナップルケーキ のむヨーグルト	うどん 片栗粉 油 砂糖 ごま ホットケーキの素	ホキ 魚肉ソーセージ 鶏肉 豆乳 のむヨー グルト	もやし きゅうり 人参 ねぎ パイナップル
31	土	セレクト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 キャベツの塩昆布和え スープ(コーン・わかめ)	セレクト 牛乳	米 マーマレード 油	鶏肉 牛乳	コーン わかめ 昆布 キャベツ

平均 乳児食(基準献立) エネルギー463kcal たんぱく質17.6g 脂質15.4g 食塩相当量1.5g
栄養価 幼児食(基準献立) エネルギー542kcal たんぱく質21.7g 脂質18.0g 塩分相当量1.7g

・☆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 ※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。