



令和6年12月26日 真駒内保育園

毎日厳しい寒さが続いています。保育園の周りの景色も白一色となり、本格的な冬のシーズンに入りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。園庭にも、少し雪が積もり、雪遊びが大好きな子ども達は、大喜びで元気に走り回り、冬を楽しく堪能している様子です。子ども達に負けることなく、北海道の冬を私達も楽しみたいものです。

さて、札幌市内では、インフルエンザが猛威を振っています。保育園で発症者も少なく、お餅つき、クリスマス会など、季節を感じ、日本の文化を学ぶ場として、楽しく行事を開催しています。日々の保育においても、一層注意深くお子さまの健康管理に努め、一日一日を過ごしてまいります。

保護者の皆様には、この一年、多大なご理解とご協力を真駒内保育園に賜り、心から感謝申し上げます。これからも、保護者・ご家族の皆様も含めて、日々の健康と絶対無事故を祈念し、明年は益々の飛躍の年となりますよう、願いを込めて一年のお礼とご挨拶とさせていただきます。

園長 田川 清志

### 1月の行事予定

- 6日(月) 新年ご挨拶・お正月遊び
- 10日(金) 鏡開き(各クラス)
- 16日(木) 避難訓練
- 17日(金) 布団カバー洗濯日(乳児)
- 20日(月) お店屋さんごっこ品物紹介
- 21日(火) 園医健診<乳児・幼児>
- 23日(木) 誕生会
- 24日(金) お店屋さんごっこ
- 27日(月) 雪中運動会くちゅうりっぷ組とゆり組>
- 28日(火) 雪中運動会くすみれ組とひまわり組>
- 30日(木) 巡回指導
- 31日(金) 布団カバー洗濯日<乳児・幼児>
- 22日(水)・29日(水) 水泳教室(ひまわり組の希望者)
- 23日(木) 体操教室(ゆり組・ひまわり組)



### 保育のねらい

- ☆ 生活のリズムを取り戻す。
- ☆ お正月のあそびを楽しむ。
- ☆ 寒さに負けず戸外で元気に遊ぶ。



### 生活リズムを整えましょう

お休みが続くと、大人も、子どもも、ゆったりとした気分になり、どうしても夜ふかしになりがちです。それがいつまでも続くと悪習慣になります。

よく遊び、よく食べ、適度に疲れてよく眠る事が健やかな成長につながります。規則正しい生活リズムで、子ども達の基礎づくりをしましょう。

### お店屋さんごっこ



本園では、子どもたちが、友だちと共通の目標をもって、その現実のために考えたり工夫したりする取り組みを大切にしています。今回は、「お店屋さんごっこ」の活動を通じて、「どのような品物を製作したら買ってくれるかな」と品物製作から始まり、「お店屋さん」「お客さん」の役割を楽しく経験します。今年度も、年長児のみがお店屋さんとなり、各クラス順番に買い物します。

乳児クラスもクラス内で、保育士とごっこ遊びを経験します。

- 当日、お買い物袋として、手付きの紙袋を使用します。
- 前日までに名前を記入し、お持ちください。

ひまわり組は、就学に向けて2月3日(月)から「就学準備プログラム」を始めます。午睡の時間も、この日からは、クラスでの活動の時間となります。卒園製作や文集製作などに取り組む予定です。尚、お昼寝することも可能ですので、ご希望の方は、保育士までお知らせください。

### \*12月 保護者様からのご意見・ご要望

給食時に主食を提供して欲しいとのご意見ですが、現在の園の給食設備及び人員では、毎日提供することは非常に難しいです。また、お子さまの嗜好、ご家庭でのこだわり等もございますので、主食まで一律に提供することは、現在、考えておりません。使用後のお弁当箱など、できる限り不衛生にならないよう、気を付けてまいりますので、ご理解いただきたいと思ひます。

### おねがい

- ・門扉の出入りの際、扉は、必ず閉めてください。
- ・門扉施錠時間(9時半~15時半・18時以降)は、インターホンを押し、お子様のクラス名と名前を述べてください(土曜日は9時半以降施錠しています)
- ・送迎の際、お子様だけで、門扉、玄関の出入りをしないようお願いいたします。

個人懇談の希望がありましたら、担任保育士までお知らせください。

### 年末年始の連絡について

年末年始(12月30日~1月3日)保育園は閉園しております。

お子様も保護者の皆様も、元気に過ごされる事と思ひますが、緊急を要する事がありましたら、ご連絡を、お願いいたします。

### 年末年始の緊急連絡先

080-6083-3112

# 札幌市保育所給食予定・実施献立表

## 令和7年 1月

真駒内保育園

	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
4 18	土		ちゃんこ風うどん・青のりポテト 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
6 20	月	ごはん	麦茶・ツナカレー 大根わかめ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
7	火	バターロール	人参ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ・果物	牛乳 果物	七草風粥 鉄強化チーズ
21	火	バターロール	人参ポタージュ・豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ・果物	牛乳 果物	鶏雑炊 鉄強化チーズ
8 22	水	ごはん	味噌汁（ホウレン草・エノキ）・鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋のみそ煮・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
9	木	ごはん	味噌汁（玉葱・フノリ）・うま煮 白菜ごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ソフトドーナツ
23	木	誕生日会	わかめごはん・味噌汁（玉葱・エノキ）・鶏肉照り焼き 南瓜サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10 24	金	ごはん	味噌汁（モヤシ・ワカメ）・マーボー豆腐 ほうれん草お浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
11 25	土		醤油ラーメン・さつま芋の含め煮 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
27	月	ごはん	味噌汁（油揚げ・小松菜）・豚肉のごま揚げ 大根ツナサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
14 28	火	ごはん	根菜汁・鶏肉のさっぱり煮 キャベツのり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ミルクパン
15 29	水	ごはん	味噌汁（豆腐・玉葱）・カレーフライ 小松菜のナムル	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
16 30	木	ごはん	麦茶・ハヤシライス ブロッコリー味噌マヨネーズ・果物	牛乳 果物	牛乳・干し芋 市販菓子
17 31	金	ごはん	豆乳味噌汁（白菜・コーン）・さば照り焼き ほうれん草のソテー・果物	牛乳 果物	牛乳 オレンジミルクケーキ

\*都合により献立が変更になることがあります



- \* 毎月1日は野菜の日
- \* 毎月4日は栄養の日
- \* 毎月19日は食育の日

# 食のウオッチング



## あけましておめでとうございます

大晦日やお正月は、ご馳走を食べる機会が多かったり、ついつい夜更かしをしてしまったりと、子ども大人も不規則な生活になりがちです。

生活リズムが乱れることで疲れがたまり、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなるため、食事・運動・休養に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。

### 伝統的な行事食

1年をお祝いするお正月をはじめ、1月には様々な行事食があります。健康で長生きできるように願いを込めたり、1年間病気をせずに無事に過ごせるよう縁起を担いだりと、どの行事にも意味が込められています。

#### おせち料理

3月3日（桃の節句）や5月5日（端午の節句）のように、季節の節目になる日を「節句」といい、昔はこの日に食べる料理を「おせち」と呼んでいました。現在ではお正月料理のことをいいます。

お正月の間、料理をしなくてもいいように、保存がきき、お祝いの意味がある食材が使われています。



#### 鏡餅・鏡開き

鏡餅は神様へのお供え物で、神様の魂が宿る場所とされています。

その鏡餅を下げ食べる行事が鏡開きです。食べる時には、お餅は刃物では切らずに小槌などでたたいて割ります。

「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われています。



#### お雑煮

お雑煮は、お正月に神様にお供えした鏡餅を下げたあと、その土地の産物と餅を鍋で煮て食べたのが始まりと言われていいます。そのため、お雑煮に入る食材や、餅の種類、味付けなどは様々です。

北海道では焼いた角餅が入った甘めのすまし汁のお雑煮が多いようです。



### 保育園のメニューから

1月7日に七草粥を食べると、1年間健康に過ごせるとのいわれがあり、給食では七草にみためた野菜を使って「七草風粥」を午後おやつで提供します。

#### 七草風粥



##### <材料（幼児4人分）>

精白米	2/3合（100g）
（ごはんなら子ども茶碗2杯分程度）	
大根	中2cmぐらい（40g）
ほうれん草	20g
水菜	15g
かいわれ大根	1/4パック（15g）
塩	小さじ1/3（2g）
醤油	小さじ1/3（1.5g）
だし汁	2.5カップ（500ml）

##### <作り方>

- ① ご飯を炊く。
- ② かつお節、昆布でだしをとる。
- ③ 大根は厚さ3mm程度のいちょう切りにし、だし汁で煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。
- ⑤ かいわれ大根は長さ1.5cm程度に切り、④と一緒に③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ご飯を器に盛り、⑤をかける。