



令和4年12月26日 真駒内保育園

保育園の周りの景色も白一色となり、いよいよ本格的な冬のシーズンがスタートしました今日この頃、皆様におかれましては、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って楽しく冬を満喫している様子です。

子ども達に負けることなく、貴重な北海道の冬と自然を私たちもエンジョイしたいものです。

さて12月も、お餅つき、クリスマス会等、子ども達には季節を感じ、文化を学ぶ場として、コロナ禍のなかではありますが、感染に注意し、工夫して開催しています。日々の保育においても、一層気を付けて、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、真駒内保育園の運営に対し、多大なご理解とご協力をいただき、心から感謝しております。これからも、子ども達と保護者・家族の皆様の日々の健康と絶対無事故を祈念し、明年が皆様にとってより良い年となりますよう、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

- 4日(水) 新年ご挨拶・お正月遊び
- 11日(水) 鏡開き(各クラス)
- 13日(金) 布団カパー洗濯日<乳児>
- 17日(火) 園医健診<乳児・幼児>
- 19日(木) 誕生会(各クラス)
- 23日(月) お店屋さんごっこ品物紹介(写真掲示・品物展示)
- 24日(火) 避難訓練
- 27日(金) お店屋さんごっこ
布団カパー洗濯日<乳児・幼児>
- 30日(月) 雪中運動会<すみれ組とひまわり組>
- 31日(月) 雪中運動会<ちゅうりっぷ組とゆり組>



*年間行事予定でお知らせしておりましたクラス懇談会は中止といたします。

11日(水)・18日(水)・25日(水) 水泳教室(ひまわり組の希望者)
19日(木) 体操教室(ゆり組・ひまわり組)



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をします。

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。

ひまわり組は、就学に向けて2月1日(水)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。

*ご希望の方は、お昼寝することも可能です。保育士までお知らせください。

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。

*12月は保護者様からのご意見・ご要望はありませんでした。

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します。

年末年始の 新型コロナウイルス感染症に関する連絡について

年末年始(12月29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いますが、万が一、この期間に濃厚接触者等となり、PCR検査を受検することとなりました際には、お休みのところ誠に恐縮ですが、保育園までご連絡を、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5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	水	ごはん	麦茶・シーフードカレー 大根わかめ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
5	木	ごはん	味噌汁（大根・フノリ）・ツナじゃが 白菜お浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャムスコーン
19	木	誕生日会	わかめごはん・味噌汁（白菜・エノキ）・メンチカツ さつま芋サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 ジャムスコーン
6 20	金	バターロール	人参ポタージュ・ほっけのごま焼き キャベツと胡瓜のツナ和え・果物	牛乳 果物	七草粥風・チーズ 鶏雑炊・チーズ
7 21	土		麦茶・ミートソーススパゲッティ ほうれん草しらす和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
23	月	ごはん	味噌汁（豆腐・水菜）・シーフードかき揚げ ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 せんべい
10 24	火	ごはん	味噌汁（さつま芋・ワカメ）・ツナ入りオムレツ 大根おかか和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ビスケット
11 25	水	ごはん	味噌汁（豆腐・人参）・さばの竜田焼き 小松菜のナムル・果物	牛乳 果物	牛乳・芋餅汁粉 ヨーグルト・クラッカー
12	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
26	木	ごはん	味噌汁（玉葱・フノリ）・大豆と鶏肉の煮物 白菜ごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ソフトドーナツ
13 27	金	ごはん	味噌汁（チンゲン菜・麩）・炒め納豆 もやしのえのき和え・果物	牛乳 果物	牛乳 コーンフレーククッキー
14 28	土		わかめうどん 甘酢キャベツ・果物	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
16 30	月	ごはん	味噌汁（人参・舞茸）・ヒレカツ キャベツ中華和え・果物	牛乳 果物	牛乳・干し芋 せんべい
17 31	火	ごはん	味噌汁（生揚げ・玉葱）・鮭のムニエル風 ほうれん草のサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳・昆布 メロンパン

*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

1年の始まりであるお正月は、しあわせや豊作をもたらす「歳神様」を各家庭で迎える行事として、鏡餅やお雑煮、おせち料理を用意し、大切に祝われてきました。しかし、ごちそうを食べる機会が多くなり、食べすぎなどで生活リズムが乱れがちになります。心身の休養のため、のんびり過ごすことも大切ですが、早寝早起きをして3食きちんと食べるように心がけましょう。

お正月の食文化



お正月の代表的な料理といえば、おせち料理ですね。本州では、元旦から三が日の間におせち料理を食べる風習がありますが、北海道では大晦日から食べることが多いです。これは「年取り膳」という風習がもとになったと言われています。「年取り膳」とは、1年間無事であったことを感謝し、新年の年神様をお迎えするための祝の膳のことをいいます。

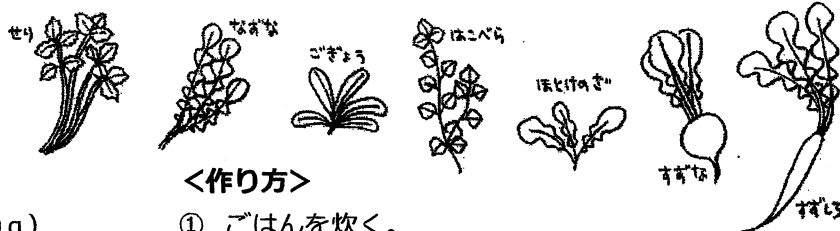
おせち料理には無病息災、長寿、豊作、子孫繁栄など一つ一つの料理に意味が込められています。様々な願いや意味が込められた料理を食べながら1年の幸せを願いましょう。



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てた野菜を使って「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)
(ごはんなら茶碗2杯分程度)	
大根	中2cmぐらい (40g)
ほうれん草	1/8 束 (20g)
水菜	1/2 株 (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 弱 (1.6g)
だし汁	2.5 カップ (500ml)

<作り方>

- ① ごはんを炊く。
- ② かつお節、昆布でだしをとる。
- ③ 大根は厚さ3mm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 ごはんを器に盛り、⑤をかける。

～簡単なかつお昆布だしの作り方～

麦茶のポットなどに昆布とかつお節を入れ、冷蔵庫で一晩置くだけで、火を使わずにおいしいだしをとることができます。

材料 水：1000ml かつお節：10g 昆布：20g

かつおだしと昆布だしを組み合わせることで、うまみの相乗効果により、更においしくなります。

※七草の頃にスーパーなどで見かける「七草セット」や、他の青菜を使ってもおいしくできます。

※給食では器に盛ったごはん汁をかけて仕上げます。出来上がった汁にごはんを入れて、軽く煮てもよいです。