



# きたしろいし

令和4年1月1日発行  
北白石保育園  
園長 福田 志美子  
札幌市白石区北郷2条3丁目6番1号  
TEL 011-874-8222

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症の流行がやや落ち着き、元気に新年をお迎えの事と存じます。

12月の生活発表会も、昨年同様1クラスずつの発表や人数制限等のご協力をいただくこととなりました。細かく登園時間が分かれていたにも関わらず、滞ることなく会を進行することが出来、ご協力に感謝いたします。思い出に残る楽しい1日となっていると、嬉しく思います。

また、つぼみ組の皆様にはお休みのご協力をいただきまして誠にありがとうございます。なかなか雪が降らなかった園庭が一晩で雪景色に変わり、待ちに待っていた雪遊びを楽しんでいる子ども達の姿が見られます。また道路が凍り足元が滑るため、凍った道を歩く際は手をつないだり、帽子を被ったりし、十分に気を付けていただきたいと思います。

今後は新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する時期になります。手洗い・うがい等で予防し、早寝・早起き・朝ごはん等規則正しい生活を心がけて元気に過ごしていきましょう。

今年も、安全と健康に配慮し、子どもたちの笑顔を大切にしたい保育をしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

## 今月の目標

ひまわり組 さくら組 たんぽぽ組	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 知的な面の広がりや、特に文字・数への関心と併せて進めていく。</li><li>○ 経験して種々のことに評価しながら、一步一步認識し、確かなものにする。</li><li>○ 今まで積み上げてきたグループ活動を内容あるものにしていく。</li></ul>
ちゅうりっぷ組 つぼみ組	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 寒さに負けず、雪あそびを楽しむ。</li></ul>

## (冬休みを予定されている方について)

学校の冬休み中に兄弟と一緒に休む、長期の旅行等に出かけるなどの場合は、保育園に連絡して下さい。尚、色々な事件・事故が多くなっていますので、くれぐれも気をつけてお過ごし下さい。

## <お願い>

### ※ 靴・ジャンパー・手袋・帽子などの持ち物には名前を書きましょう。

特にデザインの似た靴など、誤って他の園児の靴を履いて帰られる場合がありますので、名前を忘れずにはっきりと書くようお願いいたします。

尚、間違った場合には当園へ早めにお知らせ願います。

\* 12月のご意見・要望等についての相談はありませんでした。

# 1月行事予定

日	予定	内容
1日(土)	元旦	新しい年を迎え、今年も良い年であるようにお祈りいたします。
2日(日)	お正月休み	健康・事故に気をつけて過ごして下さい。
3日(月)		
4日(火)	御用始め お弁当の日	仕事始めで、保育園が始まります。 全園児ご家庭で作った気持ちのこもった手作り弁当を持参しましょう。
7日(金)	七草	春の代表的な七種の菜(せり・なすな・ごぎょう・はこべ・ほとけのざ・すすな・すすしろ)をおかゆに入れて食べ、お正月での疲れた胃を癒すと共に、今年一年の健康を祈願する日です。おやつに、七草風粥が出ます。
10日(月)	成人の日	満20才になったお祝いの日で大人の仲間入りをします。 祝日でお休みです。
11日(火)	鏡開き	お供え餅を食べて健康をお願いします。 保育園では、おやつ時間にさくら・ひまわり組がきなこ餅を食べます。
18日(火)	ひまわり組 社会見学 (滝野すずらん 丘陵公園)	滝野すずらん丘陵公園に出かけます。 持ち物は、おにぎり・おかず・水筒・おしぼり・ティッシュ ごみ袋・マスクです。水筒には温かいお茶を入れて来て下さい。 (ひまわり組のみお弁当の日となります。) 後日案内を配布いたしますので、案内をよく読んで間違いのないようにお願いします。 また、バスに酔うお子さんや、当日具合の悪いお子さんは必ず担任に伝えて下さい。 また、公園の状況、天候や新型コロナウイルスの発生状況等により日程が変更又は中止となる事がございますので、あらかじめご了承ください。
21日(金)	誕生会	1月生まれの子どもをお祝いします。 令和3年度の生活発表会のDVDを鑑賞します。会食がありますので、主食はいりません。たんぼぼ・さくら・ひまわりぐみはマスクの着用をお願いします。
28日(金)	お店ごっこ	みんなで作った品物を並べ、売り買いを通して数の概念を学びます。また、レストランではおやつを食べます。 レストランは、ひまわり組のウェイター・ウェイトレス担当の子どもたちが手伝ってくれます。

今月のシートをはずす日は**14日(金)**と**28日(金)**です。

翌日の土曜日に登園される方は**土曜日にはずします**。

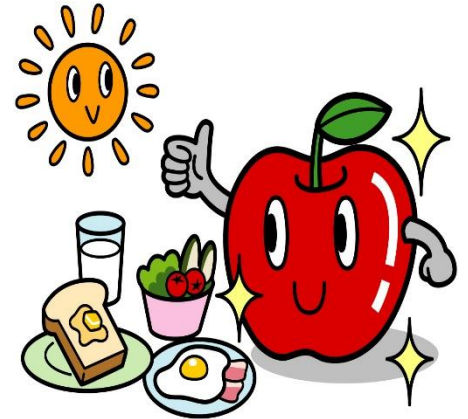
土曜日にお休みする場合は**金曜日の朝までに知らせて下さい**。

**\*ひまわりぐみ(年長)…詩吟 11日・25日 絵画造形教室 14日**

# <給食だより>

## 朝食で体温を上げて元気に過ごそう!

子どもが朝からぼーっとしている、何となくだるそうにしている。これは、体温を上げるスイッチの働きが悪くなっている、まだ完全に目覚めていない状態にあるためです。体温が上がらないと、集中力も低下してしまいます。こうした状態を改善するためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。早寝早起きをして、しっかりと朝食を摂ることで早めに体温を上げられます。朝食には、体温を上げやすいごはんや魚、すぐに元気になる大豆食品や卵料理などがおすすめです。大豆や卵に含まれるたんぱく質には、筋肉をつくるだけでなく、体力をつけて体温調節機能をうまく働かせる効果があります。効果的な朝食メニューで体温を上げ、午前中から元気に活動しましょう。



## 薄味を心がけましょう

濃い味付けは、塩分の取りすぎにつながるほか、子どもの味覚の発達を妨げる要因にもなります。幼いうちから濃い味に慣れてしまうと、素材そのものの味がわからなくなってしまう。冬は野菜

の甘みが強くなり、素材のおいしさがより楽しめる季節です。

素材の味を生かした薄味を心がけ、子どもの味覚を広げましょう。



## 【食育クイズ】

おせち料理の中で「将来の見通し」を表す食材は?

- ①ごぼう ②れんこん ③さといも

正解は②、れんこんには穴があり、向こう側が見通せることから「将来の見通しがよい」縁起物となっています。

お節料理では筑前煮や煮しめ、酢れんこんなどにして食べられます。



## 献立紹介

### ホウレン草のサラダ(幼児5人分)

#### 材料

ホウレン草	140g
もやし	100g
人参	30g
サラダ油	5g
酢	4.5g
鉄強化味噌	10g
砂糖	1g
すりゴマ	5g

#### 作り方

- ①ホウレン草は2cmに切ってゆで冷やしてしぼる。
- ②もやしは短く切り水からゆで、やわらかくなったら冷やしてしぼる。人参は2cmに切ってゆで、冷やす。
- ③すりゴマドレッシングを作り、野菜と混ぜ合わせる。

たくさん食べられて栄養まんてん



日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼食	1～2歳児献立		1～5歳児共通献立 午後のおやつ
				午前	午後	
5 19	水	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 70cc	果物 30g	牛乳（未満児90cc） ※コーンフレーククッキー
6 20	木	ごはん	味噌汁（豆腐・ワカメ）・小松菜のナムル 鶏肉きのこ煮（6日うま煮）・果物	牛乳	果物	牛乳 メロンパン・昆布
7	金	バターロール	人参ポタージュ・かれい味噌マヨネーズ 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
8 22	土	五目うどん	五目うどん・じゃが芋の含め煮・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
24	月	ごはん	味噌汁（水菜・玉葱）・鶏肉のチーズ焼き 切干大根とひじき煮・果物	牛乳	果物	牛乳 ※オレンジケーキ
11 25	火	ごはん	味噌汁（芋・ワカメ）・ツナ入りオムレツ キャベツと胡瓜中華和え・果物	牛乳	果物	牛乳・ビスケット （11日鏡開き）
12 26	水	ごはん	味噌汁（人参・白菜）・さば照り焼き 小松菜納豆和え・果物	牛乳	果物	ヨーグルト 鉄強化クラッカー
13 27	木	ごはん	味噌汁（キャベツ・舞茸）・マーボー豆腐 ブロッコリーカレーマヨネーズ・果物	牛乳	果物	牛乳 ※大学芋
14 28	金	ごはん	味噌汁（大根・ナメコ）・鮭のムニエル風 ハウレン草のサラダ・果物	牛乳	果物	牛乳 ※きなこマフィン
15 29	土	北海味噌 ラーメン	北海味噌ラーメン 大根のおかか和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ビスケット
17 31	月	ごはん	味噌汁（小松菜・エノキ）・豚肉の生姜焼き 人参炒め煮・果物	牛乳	果物	牛乳 干し芋・せんべい
18	火	ごはん	シーフードカレー・大根ワカメ和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ビスケット
4	火		麦茶・果物	牛乳	果物	ジュース クッキー
21	金	炊き込みごはん	炊き込みごはん・清汁・かれい味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーおかか和え・フルーツゼリー	牛乳	果物	牛乳 クラッカー

※印は手作りおやつです

- ◎ 4日（火） お弁当の日
- ◎ 11日（火） 鏡開き（3時のおやつに、ひまわり組・さくら組はきな粉もちを食べます。  
他のクラスはマカロニきな粉になります。）
- ◎ 18日（火） ひまわり組滝野すすらん丘陵公園 社会見学（ひまわり組のみお弁当の日となります。）
- ◎ 21日（金） 誕生会（各クラスで会食がありますので、主食はいりません。）
- ◎ 28日（金） お店ごっこ（レストランでおやつを食べます）

毎月1日は野菜の日 19日は食育の日  
材料、そのほかの都合で変更する場合があります。