



令和3年1月1日
波島保育園



今月の行事予定

14日(木) 誕生会
23日(土) 生活発表会 ぱんだ・うさぎ組
29日(金) 歯あと!キッズ(はみがき指導)
(3~5歳児)

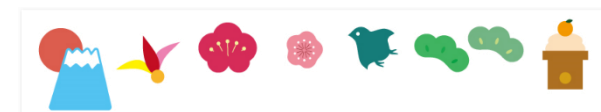
- 縦割り保育…毎週火曜日
- 体育遊び…中止

きりん・ぞう組

- 英語…中止

和太鼓(木曜日) ・ダンスで遊ぼう!! (水曜日)

※2月よりきりん組が練習を始めます。



今後の予定

2月2日(火)…集合写真撮影
3月6日(土)…卒園式



明けましておめでとうございます

新しい年がやってきましたね。お正月は、いかがお過ごしでしたか?

本年もまた保育園が子どもたちにとって楽しく安心して過ごせる場所であるよう職員一同協力して頑張っていきたいと思えます。今年もどうぞ よろしくお願い致します。

年末から体調を崩す子も増えてきました。インフルエンザにも注意し、子どもの体調管理には十分注意しながら過ごしていきましょうね・・・。

ちょっとひといき…



突然の訪問者…着替えの後、ごはんの準備をしようとしたその時!!

窓から1匹のツバメがバタバタと部屋に入ってきました。手をたいて喜ぶ子ども、怖くて泣く子どもなどの姿がありました。しばらく、みんなで観察しますが、一向に逃げようとする気配が見られません…仕方なく、ほうきを使いツバメを窓のほうに誘導しようとするのですが子どもから

「かわいそうやがね～」と声が聞こえてきます🐦

「ツバメに当たらないように優しくするね」と言いながらほうきをツバメに向けた瞬間、開いた窓に向かって無事、飛んでいきました。みんなで安堵したのですが、なんと、その後に違うツバメがまたまた入ってきて、さらなる歓声が沸きました。

その日には、二度も幸せを運んでくれたツバメでした。





給食だより



令和3年1月4日 波島保育園

どのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。今月は七草や鏡開きなど1月ならではの料理を楽しみましょう。ご家庭でも食べ物の由来の話などから、楽しい食卓の会話が広がると幸いです。

〇子どもの塩分、気を付けてますか？

私たちは日々の食事で当たり前のように食塩を摂取しています。食塩の過剰摂取は高血圧症など生活習慣病に大きく関与しています。日本人の食事摂取基準では、食塩摂取目標量として
1～2歳は3.0g未満/日
3～5歳は3.5g未満/日となっています。食塩は、調味料だけでなく、外食、中食（総菜やコンビニ弁当等調理済の食品）、加工食品や冷凍食品の利用など、食環境の利便性の向上が食塩摂取量の増大に影響していると言われています。子どもの将来の健康のために、食塩含有量の多い食品を控え、減塩製品を利用するなど減塩に取り組みましょう。<食品に含まれる塩分量>

食品・量	塩分相当量
カップラーメン・1個	5.8g
レトルトカレー・1袋	3.0g
即席みそ汁・1人分	2.2g
クリームパン・7.5g	0.9g
冷凍ぎょうざ・1個	0.2g

※新食品成分表より



★減塩のコツ★

- 旬の食材、新鮮な食材を選びましょう。うま味がたっぷりで調味料が少なくてもおいしく食べることができます。
- 味は表面につけることで食べる時、味を感じることができます。
- 子どもが食べやすい汁物はうま味（昆布やかつおなどのだしや豆乳やトマト等）をプラスして薄味にしましょう

14日(木)・・・誕生会

☆メニュー☆

- おにぎり
- ミートローフ・レタス
- きゅうりとトマトの
- ツナサラダ
- さつまいのみそ汁
- みかん・りんご

- ☆おやつ☆
- 牛乳
- レモンケーキ



日	曜	副 食	おやつ	未満児 追加分	離 乳 食
25	月	コーンシチュー きゃべきゃべサラダ ウインナー	牛乳 ホットケーキ	パン 牛乳 せんべい	白かゆ 根菜のミルク煮 野菜スープ
12	火	揚げ魚のごま和え レタス・トマト	麦茶 カップヨーグルト	ごはん 牛乳	白かゆ 魚の照り煮
26	水	白菜のコトコトスープ	クッキー	コーンフレーク	白菜のスープ
13	木	かぼちゃのそぼろあん	牛乳	ごはん	白かゆ
27	金	大根の酢の物 小松菜のみそ汁	バナナ ビスケット	牛乳 卵ボーロ	かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁
28	土	魚の塩焼き おかか和え 大根のみそ汁 いちご	麦茶 わかめうどん	ごはん ヨーグルト	白かゆ 根菜と魚のくず煮 みそ汁
15	日	鶏肉のトマト煮 ナムル風和え物	麦茶 お好み焼き	ごはん 牛乳	白かゆ 鶏肉のトマト煮
29	月	オニオンスープ		チーズ	オニオンスープ
16	火	どさんこラーメン じゃこ炒め	牛乳 ミニパン	牛乳 菓子	白かゆ じゃがいもとじゃこのおやき
30	水	果物			果物
4	木	チキンカレー コーンとわかめのサラダ	牛乳 メロントースト	ごはん 牛乳	白かゆ チキンの照り焼き
18	月	パイン缶		あられ	野菜スープ
5	火	みそおでん すまし汁	牛乳 煮豆	ごはん 牛乳	白かゆ 鶏肉のみそ煮
19	水	みかん		クッキー	すまし汁
6	木	鶏の唐揚げ カリフラワーサラダ	牛乳 カッププリン	ごはん ヨーグルト	白かゆ 旨煮
20	金	野菜スープ	菓子		カリフラワーのスープ
7	土	鮭のみそバター焼き 春雨の酢の物	麦茶 七草雑炊	ごはん 牛乳	白かゆ 魚のみそ焼き
21	日	じゃがいものみそ汁 みかん		クラッカー	みそ汁
8	月	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ	牛乳 大学芋	ごはん 牛乳	白かゆ かぼちゃの甘煮
22	火	かぼちゃのみそ汁		バナナ	みそ汁
9	水	シーフードナポリタンスパゲッティ えのきのスープ	牛乳 バナナ	牛乳 菓子	白かゆ スープパスタ
23	木	果物			果物

※行事などで献立が変わることがあります。

12月のメニューから甘酸っぱい「きゅうりとりんごのサラダ」を紹介します！

<材料>4人分

- きゅうり・・・200g りんご・・・100g 人参・・・20g ロースハム・・・20g
- サラダ油・・・5g 酢・・・10g 砂糖・・・10g 薄口しょうゆ・・・10g

<作り方>

- きゅうりは薄い輪切りにして、塩をして水気を切る。りんごは皮をむいていちょう切りにして塩水にさらし、水気を切る。人参はいちょう切りにして湯がき、水気を切る。ロースハムは好みの形に切ってください。
- 調味料を全て合わせて、①と合わせしばらく置いて味を染み込ませたら出来上がり♪