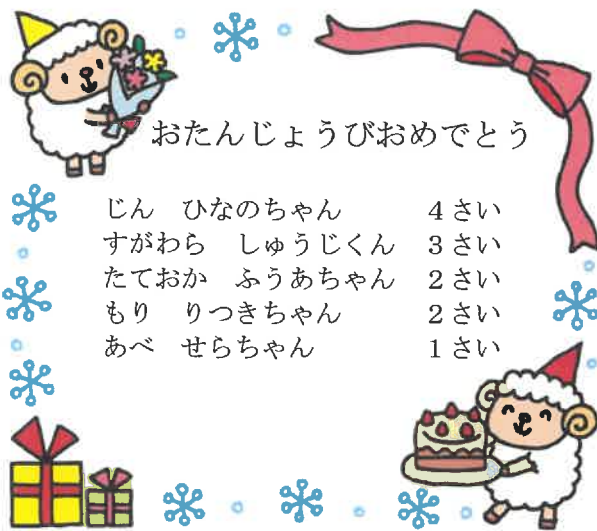




令和6年度 大野保育園

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。  
新しい年を迎え、子ども達一人ひとりが心身共に健やかに成長しますよう職員一同願っております。  
今月は、こま回し・羽根つき・すごろく・福笑いなど正月遊びを楽しんだり、子ども達が大好きな雪遊びをしたり、寒さに負けず元気いっぱい過ごしたいと思います。  
今年度も残り3ヶ月となりましたが子ども達が充実した園生活を過ごせるように見守って行きたいと思ひます。

**今月の目標** 寒さに負けず元気に過ごす。



じん ひなのちゃん 4さい  
すがわら しゅうじくん 3さい  
たておか ふうあちゃん 2さい  
もり りつきちゃん 2さい  
あべ せらちゃん 1さい

**今月の予定**

1日(水)～3日(金) 年始休園  
6日(月) 年始集会  
11日(土) 保護者会役員会④  
15日(水) 避難訓練  
16日(木) お誕生会



★個人面談が始まります

※日程については、担任からお知らせします

★20日(月)～2月1日(土) 実習生受け入れ

**今後の予定**

3月8日(土) 卒園式・さくら組5歳児  
※在園児代表ゆり組4歳児も参加します

★お遊戯会ご観覧ありがとうございました★

子ども達は、みんなで頑張ること、楽しんで参加すること、大勢の人の前で発表することを経験しました。「きんちょうした～」「がんばったよ!」「ママみてたよ!」とひとりひとりが達成感を味わい成長する姿を見ることが出来ました。保護者の皆様には服装等の準備をして頂きありがとうございました。

**お願い・お知らせ**

- ・雪で玄関や駐車場が滑りやすくなっています。屋根からの落雪も起こります。送迎時はお子さんと手を繋ぎ、事故やケガのないように気をつけてください。
- ・ジャンパー、帽子、手袋、マフラーには、かけ紐と名前をつけてください。外靴(長靴・ブーツ)にも名前を記入してください。
- ・集金について、月曜日から金曜日の朝に玄関の保育士に手渡しでお願いします。お子様に持たせないようにお願いします。

**ほけんだより**

- ・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎が流行しています。手洗い、うがいなどの感染症対策をしっかりしましょう。また、規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。
- ・りんご病が大流行 ※(現在までに30名が感染しました。一生に一度しか罹らないといわれています。)りんご病は、頬、四肢にレース状の紅斑が現れます。紅斑の出現前の1週間に感染していることとなります。知らないうちに感染しているという事です。痒みがある場合は、病院でお薬を処方してくれることもありますので、症状がある場合は受診をお勧めします。





のこんだて



2024年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
12/29~1/3 年末年始休園				
4	土	きつねうどん ゆで卵 わかめサラダ フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ 万能ねぎ かまぼこ 卵 レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
6	月	年始集會 さばの塩焼き 大根おろし 果実缶 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	さばの塩焼き(冷) 大根 人参 切り干し大根 干し椎茸 油揚げ じゃが芋 玉ねぎ	牛乳 お菓子
7	火	千草焼 ブロッコリー チーズ オレンジ さつま芋とチーズのサラダ みそ汁(キャベツ・人参・ねぎ)	卵 鶏ひき肉 カニフレーク 人参 玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 ブロッコリー 白ごま さつま芋 チーズ きゅうり キャベツ 万能ねぎ	ソファール お菓子
8	水	十和田バラ焼き 果実缶 春雨の中華サラダ みそ汁(えのき・豆腐・油揚げ)	味付け豚肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ 春雨 木耳 きゅうり ソーセージ えのき 豆腐 油揚げ	牛乳 お菓子
9	木	枝豆シチュー チーズ 大根のツナサラダ 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 枝豆(冷) チーズ ツナ コーン缶 大根 きゅうり	牛乳 オレオマフィン
10	金	豆腐の五目揚げ 添え野菜 人参グラッセ りんご ミモザサラダ みそ汁(麩・ねぎ)	豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき しらす キャベツ 卵 マカロニ ソーセージ きゅうり 麩 長ねぎ	牛乳 お菓子
11	土	五目味噌ラーメン ゆで卵 ハムサラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 木耳 なると コーン缶 卵 レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
14	火	三色そばろ丼 チーズ 果実缶 白菜のツナサラダ 大根スープ	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 人参 チーズ 白菜 きゅうり ツナ 大根 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	リンゴジュース お菓子
15	水	避難訓練 肉じゃが りんご納豆 小松菜のしらす和え みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 納豆(冷) 絹さや 小松菜 しらす なめこ 豆腐 長ねぎ	牛乳 お菓子
16	木	お誕生会 鮭ご飯 松風焼き ブロッコリー トマト 大根とカニのなます けの汁 温州みかんゼリー	薄皮みこ鯛の鱈 鶏ひき肉 人参 だけのこ 山芋 干し椎茸 ブロッコリー 大根 カニカマ トマト きゅうり わかめ 油揚げ 金時豆 ぜんまい ごぼう ふき 高野豆腐 木綿豆腐 だし醤油	牛乳 ココアワッフル
17	金	はんぺんツナマヨフライ 添え野菜 みかん かぼちゃサラダ きのことスープ	はんぺんツナマヨフライ(冷) キャベツ かぼちゃ(冷) 卵 きゅうり しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
18	土	肉うどん ゆで卵 もやしの中華サラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 かまぼこ 万能ねぎ 卵 もやし きゅうり ソーセージ	バナナ お菓子
20	月	サーモンフライ(冷) ブロッコリー 人参グラッセ キウイ 炒り豆腐 みそ汁(大根・人参・油揚げ)	サーモンフライ(冷) ブロッコリー 豚ひき肉 ちくわ 豆腐 卵 人参 干し椎茸 ごぼう 大根 油揚げ	牛乳 お菓子
21	火	麻婆豆腐 チーズ フルーツゼリー ツナ入り厚焼き玉子 キャベツスープ	豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醤 万能ねぎ チーズ 卵 ツナ キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン	ジョア お菓子
22	水	豚肉のピカタ ブロッコリー みかん 春雨サラダ わかめとしめじのスープ	豚肉 パセリ 卵 ブロッコリー 粉チーズ 春雨 きゅうり ソーセージ わかめ しめじ	牛乳 お菓子
23	木	きのこことツナのカレー チーズ バナナ スパゲティサラダ ウィンナー 牛乳	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 舞茸 しめじ じゃが芋 ウィンナー チーズ ツナ スパゲティ ソーセージ きゅうり	牛乳 イギリストースト
24	金	チキンごぼう フルーツゼリー 大根のカニサラダ みそ汁(なす・豆腐・ねぎ)	鶏肉 ごぼう 人参 枝豆(冷) 大根 きゅうり カニフレーク なす 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
25	土	ミートソーススパゲティ フルーツゼリー 豆腐サラダ わかめスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ オレガノ レタス きゅうり ロースハム 豆腐 わかめ 白ごま	バナナ お菓子
27	月	赤魚の煮つけ 添え大根 果実缶 ひじきの炒め煮 みそ汁(厚揚げ・野菜)	赤魚(冷) 生姜 大根 ひじき 豚肉 糸こんにゃく 人参 干し椎茸 枝豆(冷) 厚揚げ えのき ごぼう 長ねぎ	牛乳 お菓子
28	火	かに玉あんかけ ブロッコリー チーズ オレンジ 小松菜の塩昆布和え 白菜と肉団子のスープ	卵 カニフレーク 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース チーズ 椎茸 ブロッコリー もやし 小松菜 塩こんぶ 白菜 肉団子(冷) 人参 春雨	野菜ジュース お菓子
29	水	豚肉の厚揚げ巻 添え野菜 フルーツゼリー ほうれん草のごまマヨ和え もずくと卵のスープ	豚肉 厚揚げ キャベツ ほうれん草 人参 ツナ 白ごま もずく 卵 万能ねぎ	牛乳 お菓子
30	木	ハヤシライス チーズ ジャーマンポテト 牛乳 バナナ	豚肉 玉ねぎ エリンギ グリンピース チーズ じゃが芋 パセリ ウィンナー	牛乳 クリームクロワッサン
31	金	ちくわ納豆磯辺揚げ 添え野菜 キウイ ブロッコリーサラダ みそ汁(わかめ・豆腐・ねぎ)	ちくわ 納豆(冷) 青のり 天ぷら粉 キャベツ ブロッコリー ツナ コーン缶 わかめ 豆腐 長ねぎ	牛乳 お菓子



【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

新年あけましておめでとうございます。  
寒さが一段と厳しくなるこの季節、乾燥している冬にはいろいろな病気が流行します。よく食べてよく寝て、遊んで笑う。子どもにとってはそんな毎日が自然と免疫力を高めていくことにつながります。身体を温め寒さに対する抵抗力を高めるタンパク質、免疫力を高めるビタミンA、コラーゲンの合成に役立ち感染予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかり摂って、病気になりにくい身体を作りましょう。本年も、安全で美味しく子ども達が楽しみにしてくれる給食を作っていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。





# 食育だより

令和6年度  
1月号

年末年始はどのように過ごされたでしょうか？各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたかと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。

## おせち料理

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな一年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれていて、料理や食材一つ一つに願いが込められています。

### えび

エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできるように



### きんとん

金団と書き、財宝という意味。豊かな生活が送れますように

### 田作り

昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干した物。稲の豊作を願って「田作り」という名前に

### 黒豆

家族みんながまめまめしく働き、元気に過ごせるように

### 数の子

数の子のたくさんの卵に、子孫繁栄の願いをこめて

### 津軽の郷土料理

## けの汁



津軽の人々に親しまれてきた郷土料理で、だいこん・にんじん・ごぼう等の根菜類、ふき・わらび・ぜんまい等の山菜類、あぶらあげ・凍み豆腐等を刻んで煮込み、味噌で味付けした素朴な料理です。

けの汁は、津軽の七草ともいわれ、小正月の前日の15日までに作り16日の朝に仏前に白粥とともに供えた精進料理。

女性が小正月をくつろぐための作り置き料理で、栄養が豊富です。

ちなみに

「け」とは「粥(かゆ)」のことで「けの汁」とは「粥の汁」がなまったものだそうです。



\*1月16日の給食でいただきます！

## 生活リズムの乱れは、 朝ごはんを取り戻す！

年末年始のお休みをゆっくり楽しんだことと思います。ただ、長いお休みで気になるのが生活リズム。遅寝遅起き、食事時間もバラバラになっていませんか？

乱れてしまった生活リズム。まずは食生活から戻しましょう。決まった時間に起きて、しっかりと朝ごはんを食べる…一日のスタートから整えていきましょう。

