



はまっこだより



ごあいさつ

輝かしい新春を迎え、ご家族お揃いで和やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、1月は旧暦で『睦月(むつき)』とも呼ばれ、「お正月は家族が揃って、仲良く楽しむ姿」を表したことが由来とされています。この睦月にちなみ、ご家族が安全で安心な一年になりますよう、一層の絆を深めていただきますようお願いし、新年の挨拶といたします。

園長 藤江 修

お知らせ

家庭での時間を大切に

年末年始の休みの間、家庭ではどのように過ごされたでしょうか。昨年はコロナで制限された休みも、今年は親戚の家に行き来するなど、久しぶりに嬉しい再会もあったのではないのでしょうか。

普段の子どもたちは、家庭よりも保育園で過ごす時間の方が長いかもしれません。友達や職員と遊んだり、行事を経験したりと、子どもたちが楽しく園での生活が送れるようにと考えていますが、家庭での安らぎに代えられるものはないと考えます。

休みの間、お子さんとたくさん時間を過ごされたと思います。目を合わせて声をかけ、言葉のやりとりをすることで子どもの情緒は満たされ、心が安定します。相手に関心を持ち、話に耳を傾けることで、言葉の獲得へとつながっていきます。まだ小さな子はたくさん抱っこして、応答していくといいですね。

家庭での時間を過ごし、しっかりと充電が完了した子どもたちです。これからも保育園で各々の力を発揮し、楽しく生活できるよう、よろしくお祈りします。

おいしい味噌ができるかな？

14日(金)は、みそ作りを予定しています。きりん、こあら組が参加します。家庭や給食で毎日のように食べている味噌。子どもたちにとって身近な食材がどのように作られているのかを知り、実際に作る作業を経験することで、食への関心を高めて欲しいと思います。

お願い

- 雪が積もったときは、雪遊びをします。手袋、靴下、長靴などには、記名をお願いします。また、ジャンパーにはかけ紐をつけてください。
- クリスマスプレゼントでこまをもらったクラスは、こまと紐に記名をして持ってきてください。親子で自由に色を塗り、自分の物だとわかるようにしましょう。

1月の活動計画

日付	曜日	内容
1	土	元旦
2	日	休園日
3	月	
4	火	
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	成人の日
11	火	
12	水	英語であそぼう
13	木	
14	金	みそ作り・おべんとうの日
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	体操教室(ジョイナス)
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	誕生会
26	水	英語であそぼう
27	木	
28	金	発育測定
29	土	
30	日	
31	月	浜中校区生活振り返り週間(～2/6)

2月の予定

3日(木) 豆まき会 9日(水)、16日(水) 英語であそぼう
 14日(月) 誕生会 15日(火) 体操教室(ジョイナス)
 19日(土) 保護者総会 28日(月) 発育測定
 こあら雪遊び(日程未定)
 ※状況により、予定を変更する場合があります。

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/

TEL.0853-28-0237 FAX.0853-28-0244

1月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	4 希望保育日 (弁当日)	5 カレーライス フルーツヨーグルト 花野菜サラダ 切干大根はりはり 玄米フレーク 牛乳	6 ふわふわたまごうどん 大豆とひじきのサラダ さつまいも煮 シュガートースト 牛乳	7 ごはん 鮭の香味焼き あらめ煮 かぶの梅和え なめこのみそ汁 七草粥	8 おやつ
10 成人の日	11 パン とうふグラタン 野菜の中華風 たまごスープ たらこおにぎり	12 野菜たっぷりラーメン 小魚マリネ ごぼうサラダ さといもの煮ころがし 五平もち	13 ごはん 鯖の梅マヨ焼き 大徳寺なます さつまいもこんぶ ごま汁 チーズホットケーキ 牛乳	14 おべんとうの日 ヨーグルト パナナ	15 おやつ
17 とうふごはん 肉じゃが かぶの酢の物 りんごパイ	18 ごはん 鯖の竜田揚げ 小松菜サラダ 大根チーズ焼き さといものみそ汁 じゃこおやき	19 納豆スパゲティ れんこんサラダ 焼きじゃが 白菜ミルクスープ ひじきおにぎり	20 ごはん おでん 鯖のゆず焼き こんブロッコリー 麩ラスク 牛乳	21 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう おかか和え もやしのみそ汁 ツナマヨトースト 牛乳	22 おやつ
24 ごはん 鮭のホイル焼き コロコロサラダ 豚汁 あんまん 牛乳	25 パン 煮込みハンバーグ カリフラワーのマリネ さつまバター 小松菜スープ 梅じゃこおにぎり	26 肉うどん 五目豆 白菜とりんごのサラダ お米のスープ	27 ごはん 赤魚と白ネギの煮付け ほうれん草ツナサラダ ゆず大根 いもいもみそ汁 甘辛れんこん	28 ビビンバ 厚揚げの煮物 ブロッコリー酢みそ和え わかめスープ ジャムサンド 牛乳	29 おやつ
31 ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネーズ和え 船場汁 ナポリタン					



～今月の行事食～

1月7日「七草がゆ」

七草がゆは、「1年間健康にすごせますように」という無病息災の願いをこめて、1月7日に食べるおかゆです。

おかゆには、春の七草「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」を入れて炊きます。

この七草には、胃腸の調子を整える効果もあります。七草がゆを食べて、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわりましょう。

