



はまっこだより



ごあいさつ

「敬賀新正」ご家族お揃いで、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年はコロナ禍3年目となり、様々な対応を工夫しての一年となりました。今年は「卯年」です。「卯」は穏やかな様子から「安全・安心」の意味があり、また、跳ねることから新しい取り組みの縁起担ぎや希望が溢れる年とされています。

この機会に親子で新たな目標等について話し合い、一歩進んだ年になりますよう祈念いたします。

園長 藤江 修

1月の活動計画

日付	曜日	内容
1	日	元旦 休園日
2	月	
3	火	
4	水	希望保育日(弁当日)
5	木	通常保育開始
6	金	発育測定 体操教室(きりん ジョイナス 振替分)
7	土	
8	日	
9	月	成人の日
10	火	
11	水	英語であそぼう
12	木	体操教室(きりん ジョイナス)
13	金	みそ作り おべんとうの日
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	お久しぶりねの会(きりん)
22	日	
23	月	
24	火	誕生会
25	水	
26	木	体操教室(こあら ジョイナス)
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	げんきもりもりチャレンジ週間(~2/3)
31	火	

お知らせ

お正月遊びについて

休み中、ご家庭でもお正月遊びを楽しまれたでしょうか。かるたやすごろく、福笑いなどの室内での遊びから、凧揚げ、こま回しなどの戸外での遊びまでいろいろな遊びがあります。

かるたやすごろくなどは絵や文字に興味を持つだけでなく、コミュニケーション力を育てます。遊びの中でやりとりをし、勝敗がつくことで嬉しさや我慢する気持ちが身についていきます。保育園でも年齢に応じたお正月遊びを取り入れていきますが、家庭でも賑やかに遊んでみると楽しいですよ！

みそ作り がんばるぞ!(きりん・こあら)

給食を食べた子どもたちが、「これ、どうやって作るの?」と、給食室によく聞きに行きます。「野菜を洗ってね、包丁で切ってね・・・」と、一つひとつ栄養士が説明するのを興味津々で聞いている姿をみると、食への関心が高まってきていると感じます。

毎日のように食べている味噌汁。味噌は一体何から出来ているのかを、きりん・こあら組が味噌作りを通して体験します。美味しく出来ますように！

げんきもりもりチャレンジ週間(1月30日~2月3日)

11月に浜中校区で一斉にダウンメディアの取り組みをしましたが、今回は保育園単独の期間で実施します。対象クラスは、きりん、こあら、うさぎ、りす組の4クラスです。きりん組は就学すると徒歩での登校となります。就学前の最後の取り組みとして、頑張りましょう。こあら、うさぎ、りす組はメディアの時間をできるだけ減らし、生活リズムを整えられるように意識してみてください。また、あひる、ひよこは対象ではありませんが、この機会に早寝早起きに取り組んでみませんか。

お子さんが元気いっぱい遊べるように、ご協力をお願いします。

お願い

雪がたくさん積もった時には、雪遊びをします。手袋、靴下、長靴には必ず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。(スナップネームリボンは、取れやすいのでやめてください)

2月の予定

1日(水) 英語であそぼう 発育測定
3日(金) 豆まき会
9日(木)、21日(火) 体操教室
14日(火) 誕生会
18日(土) 保護者総会
※こあら雪遊び(日にち未定)
(状況により、予定を変更することがあります)

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
2 休園	3 休園	4 保育希望調査日 (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 のりごはん 鮭のマスタード焼き 紅白なます 黒豆煮 白菜のみそ汁 七草粥	7 おやつ
9 成人の日	10 パン 煮込みハンバーグ かぶのマリネ さつまバター ミルクスープ 梅じゃこおにぎり	11 ふわふわたまごうどん 鮭と大豆のサラダ 里芋揚げ ブロッコリーのおかか和え お米のスープ	12 ごはん さばのごまみそ焼き れんこんサラダ 高菜の炒め煮 いもいもみそ汁 チーズホットケーキ 牛乳	13 おべんとうの日 バナナ ヨーグルト	14 おやつ
16 とうふごはん 肉じゃが かぶの酢の物 じゃこおやき	17 ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう ツナサラダ 麩のみそ汁 ハムチーズサンド 牛乳	18 たらこスパゲティ ポークビーンズ 野菜の中華風 小松菜スープ チーこぶおにぎり	19 ごはん ぎよろつけ 大徳寺なます さつまいもこんぶ 切干大根のみそ汁 アメリカンドッグ 牛乳	20 ごはん おでん 鱈の梅マヨ焼き こんぶブロッコリー 焼きいも 牛乳	21 おやつ
23 ごはん 豚肉の生姜焼き ココロサラダ ごま汁 りんごパイ 牛乳	24 パン マカロニグラタン 大豆とひじきのサラダ 野菜スープ 五目おにぎり	25 野菜たっぷりラーメン 焼きししゃも おからサラダ 五平もち	26 ごはん 赤魚のおろし煮 納豆サラダ 酢ごぼう もやしのみそ汁 焼きじゃが	27 ピビンバ 厚揚げの煮物 ブロッコリー酢みそ和え わかめスープ きな粉トースト 牛乳	28 おやつ
30 ごはん 高野豆腐の五目煮 ごまネズ和え 船場汁 スコーン 牛乳	31 ごはん 鱈の塩麹焼き 白菜とりんこのサラダ あらめ煮 豚汁 甘辛れんこん				



旬を食べよう♪ 大根レシピ

今が旬の大根は、みずみずしくて甘みもたっぷり! ビタミンCやカリウムを含んでいるので、免疫効果もあり、風邪の予防にもいいですよ。

保育園の畑にも大きな大根が育ち、給食にもたくさん登場しています。たくさん食べて元気に冬を過ごしましょう!



大根のチーズ焼き

大根の煮ものを簡単アレンジ♪

- ① 大根の煮ものにピザ用チーズをかける。
- ② オーブン (トースターや魚焼き用グリルでもOK) で焼き目がつくまで焼き、青のりをふりかける。



大根ぎょうざ

ぎょうざの皮の代わりに大根で♪

- ① ぎょうざのたねを作っておく。
- ② 大根は2ミリくらいに薄くスライスし、広げて塩をふってしばらく置いておく。
- ③ ②の大根の水分をペーパーでふきとり、片面に片栗粉をふり、ぎょうざのたねをのせて半分におりたむ。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べて焼き色がついたら裏返す。ふたをして弱火にし、蒸し焼きにする。お好みでタレをかけていただく。