

はまっこだより



ごあいさつ



輝かしい新年を迎え、一言ご挨拶を申し上げます。
 令和6年は「辰年」この年は、陽の気が動いて万物が振動し、活力が旺盛になり大きく成長し、形がととのう年とされ、一方で、辰(竜)は権力や隆盛の象徴であることから出世や躍進に大きく関わるとされています。
 この節目の年に、子どもたちの大きな成長や躍進を願い、ご家族の隆盛をご祈念申し上げます。
 園長 藤江 修

お知らせ



きりん組いずも子どもフェスタで発表!



昨年12月2日(土)、出雲市民会館にて『いずも子どもフェスタ』が開催され、きりん組がオープニングステージで太鼓の発表をしました。12人の子ども達が気持ちを一つにしたバチさばきで、力強い音をホールいっぱいに響かせました。

おいしい味噌ができるかな? ~みそ作り~

今年もきりん組とこあら組の子ども達が、味噌作りに挑戦します。やわらかくした大豆をつぶしたり、味噌玉を作ったり美味しい味噌のために頑張ります。

薄着で元気に過ごしましょう!

寒いといふ衣服を何枚も着せてしまいがちですが、子どもは大人よりも皮脂腺が発達しており、汗をかきやすいものです。

汗が冷えると、風邪をひきやすくなります。走ったり動いたりすることが多い保育園では、厚手の素材や裏起毛は避け、薄手の衣服で動きやすくするとよいでしょう。

下着は長袖の下着よりも、半袖が望ましいです。また、ヒートテックなどの発熱素材は、乾燥により痒みを伴うことがありますので、保育園では出来るだけ綿素材を選びましょう。

出来るだけ薄着に心がけて、元気に過ごしたいですね。

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。

1月の活動計画

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

2月の予定

- 9日(金) 英語であそぼう
- 15日(木) 誕生会
- 1日(木) 発育測定
- 17日(土) 保護者総会
- 2日(金) 豆まき会
- 8日(木) 体操教室
- 22日(木) 体操教室

※こあら雪遊び(日に未定)
 (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

<https://sotozono-h.or.jp/> そとぞの保育園

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
1 休園	2 休園	3 休園	4 希望保育日 おべんとうの日 	5 カレーライス フルーツヨーグルト ごまネーズ和え 切干大根はりはり 麩ラスク 牛乳	6 おやつ
8 成人の日	9 パン タンドリーチキン 花野菜のマリネ さつまバター 小松菜スープ 七草粥	10 きつねうどん 筑前煮 ほうれん草ツナサラダ 梅こぶおにぎり	11 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 いもいもみそ汁 ホットケーキ 牛乳	12 ごはん 松風焼き ふろふき大根 チンゲン菜のごま酢和え なめこのみそ汁 焼き芋 牛乳	13 おやつ
15 ごはん 高野豆腐の五目煮 ナムル 梅人参 船場汁 レーズン蒸しパン 牛乳	16 おべんとうの日 ヨーグルト バナナ	17 たらこスパゲティー ポークビーンズ 小松菜サラダ かぶスープ にんじんおにぎり	18 ごはん 鱈の梅マヨ焼き さつまいもこんぶ ブロッコリーの酢みそ和え 豚汁 きなこトースト 牛乳	19 ごはん 手羽元と大根煮 白菜とりんごのサラダ 麩のみそ汁 甘辛れんこん	20 おやつ
22 ごはん 豚肉の生姜焼き 納豆サラダ 大根のみそ汁 ナポリタン	23 パン 煮込みハンバーグ 大豆とひじきのサラダ 豆乳スープ あべかわマカロニ 牛乳	24 カレーうどん 小魚マリネ 梅磯和え 切干大根の煮物 中華おこわ	25 ごはん 鶏肉のゆずソース 大根煮しめ カリフラワーの甘酢和え 白菜のみそ汁 焼きじゃが 牛乳 	26 ごはん 赤魚と白ネギの煮付け さつまいもとかぼちゃのサラダ 大根の中華風 ほうれん草のみそ汁 りんごパイ 牛乳 	27 おやつ
29 納豆ごはん 肉じゃが かぶの酢の物 豆腐のみそ汁 スイートポテト 牛乳	30 ごはん 鯖のごまみそ焼き 大根サラダ 里芋の煮ころがし たまごのみそ汁 ジャムスコーン 牛乳	31 野菜たっぷりラーメン 厚揚げのそぼろ煮 れんこんサラダ 五目おにぎり			

～ おうちで食育 ～

『みんなで食卓を囲もう』

家族で食卓を囲み、一緒に食事をとりながらコミュニケーションをとることを「共食」といいます。

「共食」は食育のためにとても大切な時間です。忙しい中でも、休日は一緒に食事をするなど工夫をしてみましょう！



共食のメリット

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 協調性を育むことができる
- 食文化の継承につながる
- マナーを学べる