

1月の主な行事予定

新年おめでとう会 6日(木) 今年は、密をさけるために全クラスでの集会はできませんが、少しでも雰囲気を出して楽しめるようにお誕生日会の中でおこないます。



卒園お茶会(ふじ組) 27日(木) お茶室にて作法を学びながらお茶を楽しみます。最後のお茶会なので、裏千家流茶道の先生に作法の指導を受けます。白いハイソックスを必ず持ってきてください。

避難訓練 毎月1回、月末ころに、火災・地震・不審者侵入などを想定して訓練を行っています。



- ◎ 今月の体操教室・スポーツ教室は、主に白菊こども園・すくすくランドで行います。天候や行事の都合で場所が変わることがありますので、掲示板にてお知らせいたします。
- ◎ 今月のきく組の体操教室は、第2・第3木曜日です。
- ◎ ふじ組は、2月12日(土)の音楽フェスティバルに向けて、仕上げの合同練習があります。日程は掲示板にてお知らせします。
- ◎ 今月は、5日(水)と24日(月)が、お弁当持参日です。お間違えのないようにご確認ください。(24日は、ふじ組のみクッキングのためお弁当は不要です。)

今月生まれのおともだち

赤ちゃん	うめ ・ ・	ゆり 
きく ・	さくら 	ふじ ・ ・ ・

今月のねらい

- ・お正月の遊びを楽しみましょう。
- ・冬の自然に積極的に関わり主体的に活動しましょう。



いずみこども園だより

R4.1.5 1月号

新年 あけましておめでとうございます
今年も よろしくお願ひいたします



あけましておめでとうございます。昨年はワクチン接種が進み、少しずつ明るい兆しも見えてきていたのですが、宇治市内でも新型コロナウイルスの新たな変異株「オミクロン株」の市中感染確認が報じられる中での年末年始となりましたが、お休みの間は元気に楽しく過ごせたでしょうか。

今年度も残すところあと3か月。子どもたちは就学や進級に向けて期待を膨らませていくことと思います。寒さに負けず、マラソンや縄跳びなどしながら丈夫な体づくりを頑張ります。また、小さいクラスも自分でできることは自分でやるようないろいろなことに挑戦していきます。

今年も子どもたちのさまざまな成長に出会えることが楽しみです。子どもたちが安心して過ごせるようにご家庭との連絡を密にとりあい、保護者の皆様と協力しながら子育てができればと思います。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

お知らせとお願ひ

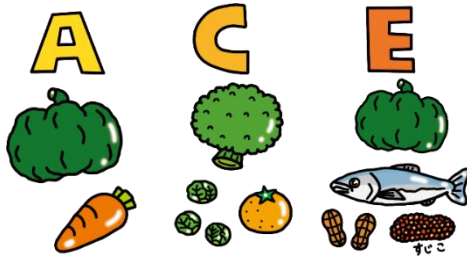
- ◇ さくら組は、進級準備のため1月よりお昼寝をなくしていきますので、お昼寝用布団はいりません。しばらくの間、休息の時間はとっていきます。
- ◇ 1月11日に1月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いいたします。

日	曜	1月の行事予定
1	土	元日
2	日	冬季休園日
3	月	冬季休園日
4	火	冬季休園日
5	水	お弁当日
6	木	お誕生日会・新年おめでとう会
7	金	身体計測 体育教室
8	土	
9	日	
10	月	成人の日
11	火	サッカー教室
12	水	
13	木	体操教室（きく）
14	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	サッカー教室
19	水	卒園写真撮影（ふじ組）
20	木	体操教室（きく）
21	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
22	土	
23	日	
24	月	お弁当日 歯ブラシ持参日 ふじ組クッキング
25	火	ふじ組ビデオ撮り サッカー教室
26	水	
27	木	卒園お茶会（ふじ組）
28	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
29	土	
30	日	
31	月	

いずみこども園 給食室だよ！ 寒さに負けない体をつくろう！

寒くなり、空気が乾燥すると病気が流行しやすい季節です。体の抵抗力が低下すると病気にもかかりやすくなります。いつもよりも増して体の抵抗力をアップする体づくりを心がけましょう！

ビタミンACEで抵抗力をつけよう！



粘ま^{ねり}くを強^{つよ}くして、抵抗^{たいこうりき}力をアップするの^のに欠^かかせないのが「抗^{たい}酸化^{さんか}ビタミン」とよばれるビタミンA、C、Eです。冬^{ふゆ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}や果物^{くだもの}、魚^{いさな}介類^{けいりゆう}などに多く含ま^あまれています。

からだをあたためよう！



体^{からだ}を冷^{ひや}やさないことも大切^{たいせつ}です。食^{しょく}事^じではたんぱく質^{たんぱくしつ}不足^{じふそく}にならないようにします。たんぱく質^{たんぱくしつ}源^{げん}となる肉^{にく}、魚^{いさな}、豆腐^{とうふ}が食^{しょく}べられ、体^{からだ}も温^{あたた}まる鍋^{なべ}料理^{りょうり}は冬^{ふゆ}のおすす^{すす}めです。

食事^{しょくじ}の前^{まえ}の手洗^{てあら}いを忘れ^{わす}れずに！



かぜ予^よ防^{ぼう}の第^{だい}一^{いち}はウイ^いルス^るを体^{たい}内^{ない}に入^いれな^いいこと。そのた^ため、手洗^{てあら}いはとて^とも効^{こう}果^{くわ}的^{てき}な^なかぜ^{かぜ}の予^よ防^{ぼう}法^{ぽう}です。せ^せっけ^んで^でい^いね^いに洗^{あら}い^まし^まう。

規則^{きそく}正^{ただ}しい生^{せい}活^{かつ}が^いち^{ばん}番^{ばん}！



つ^{つか}れ^れがた^たま^まると体^{たい}の抵抗^{たいこうりき}力^{りき}がダ^だウ^んし^ます。朝^{あさ}昼^{ひる}夕^{ゆふ}の食^{しょく}事^じを^を決^きま^まつた時^{とき}間^{かん}に^にと^とつて生^{せい}活^{かつ}にリ^りズ^むを^をつ^つくり、早^{はや}め^めの就^{しゅう}寝^ねを^を心^{こころ}が^がけ^けま^まし^しう。

12月の食育活動

さくら組大根掘り



と^とつ^つも大^{だい}き^きい大^{だい}根^{こん}が採^とれ^れま^まし^した^た！味^{あじ}も美^み味^みし^しか^かつ^つた^たで^です。

乳児クラス ふりかけ作り



作^{つく}つて^{いて}い^いる^る時^{とき}は、と^とつ^つも^もい^いい^い香^かり^り！
ご飯^{ごはん}が足^{たり}り^りな^ない^いく^くら^らい^い
た^たく^くさ^さん^んお^おか^かわ^わり^りし^しま^まし^した^た。

1月の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前						1
屋食						冬季休園
午後						
午前	3	4	5	6	7	8
屋食	冬季休園	冬季休園	お弁当	御飯 松風焼き 栗きんとん 雑煮	御飯 酢鶏 かき玉スープ	御飯 塩肉じゃが 白菜のすまし汁
午後			お菓子 牛乳	七草かゆ 牛乳	黒糖テーブルロール 棒チーズ 牛乳	お菓子 お茶
午前	10	11	12	13	14	15
屋食	成人の日	御飯 鱈の味噌マヨ焼き キャベツとひじきのサラダ 豆腐のスープ	御飯 冬野菜の味噌煮 白和え	御飯 鶏肉のマーメレード焼き キャベツとさつま揚げのごま和え 豆乳みそ汁	御飯 八宝菜 春雨サラダ	ツナカレーピラフ チキンのポトフ
午後		きな粉豆 お菓子 牛乳	揚げじゃが ウエハース 牛乳	りんごのスコーン 牛乳	ヨーグルト せんべい 牛乳	お菓子 お茶
午前	17	18	19	20	21	22
屋食	御飯 鱈の塩焼き 切干大根と大豆のおかか和え 素麺のすまし汁	御飯 チキンとポテトのグラタン かぶのスープ	五日ラーメン 牛肉と根菜のきんぴら	御飯 高野豆腐と豚肉の煮物 さつま芋の味噌汁	御飯 酢鶏 かき玉スープ	御飯 塩肉じゃが 白菜のすまし汁
午後	ふかし芋 牛乳	みかん パウムクーヘン 牛乳	抹茶のチーズケーキ 牛乳	じゃこわかめおにぎり 牛乳	黒糖テーブルロール 棒チーズ 牛乳	お菓子 お茶
午前	24	25	26	27	28	29
屋食	お弁当	御飯 鱈の味噌マヨ焼き キャベツとひじきのサラダ 豆腐のスープ	御飯 冬野菜の味噌煮 白和え	御飯 鶏肉のマーメレード焼き キャベツとさつま揚げのごま和え 豆乳みそ汁	御飯 八宝菜 春雨サラダ	ツナカレーピラフ チキンのポトフ
午後	お菓子 牛乳	きな粉豆 お菓子 (幼児) ジョア(乳児) 牛乳	揚げじゃが ウエハース 牛乳	りんごのスコーン 牛乳	ヨーグルト せんべい 牛乳	お菓子 お茶
午前	31					
屋食	御飯 鱈の塩焼き 切干大根と大豆のおかか和え 素麺のすまし汁					
午後	ふかし芋 牛乳					

※乳児クラス（赤ちゃん・うめ組・ゆり組）は午前におやつを食べます。

※主食持参の方は麺を除いた献立になります。