

1月 園だより

令和7年1月 上鳥羽保育園

[携帯電話] 080-2415-1581

[URL] <http://www.kamitoba.jp/>

[モバイル] <http://kamitoba.jp/mobile/>

今月の予定



新しい年を迎え、令和7年の保育が始まります。1月は「睦月（むつき）」とも呼ばれます。これはお正月に家族や親戚となごやかな宴を催して、むつみ合う事からついたそうです。子どもたちは年末年始をご家族と過ごし、色々な経験をされたかと思います。今年度も残すところ、あと3ヶ月となりました。この時期は各クラスとも体験した事や学んだ事の総まとめとなる大切な時期です。子どもたちが体験した事を活かせるよう、保育していきたいと思ひます。本年もどうぞよろしくお祈ひします。

☆お知らせ☆

クラス写真撮影

16日に今年度のクラス写真撮影を予定しています。体調不良以外のお休みは、お控え頂くようご協力お願いします。

1月の引き落としについて

教材費 1000円 (ばら組以上)

ばら組園外保育

場所 京都鉄道博物館

※詳細は、別紙にてお知らせします。

今後の保育予定

- 節分会 2月3日(月)
- 生活発表会 2月22日(土)
- 乳児検診 2月、日時未定
- クラス懇談会
- ゆりふじ組 3月11日(火)
- きく組 3月12日(水)
- ばら組 3月13日(木)
- もも組 3月14日(金)
- 卒園式 3月22日(土)
家庭保育協力日
- 新年度準備 3月29日(土)
家庭保育協力日

月	火	水	木	金	土	日
		1 元日	2	3	4 保育初め	5
6 七草粥	7 避難訓練	8	9	10 体操教室	11	12
13 成人の日	14	15	16 クラス写真撮影	17 体操教室	18	19
20	21 乳児 身体測定 誕生会	22	23	24 体操教室	25	26
27 お弁当の日 ばら組園外 保育	28 幼児 身体測定 誕生会	29	30	31 体操教室		

年間行事計画表でのお知らせした3月28日の保護者説明会は、3月のクラス懇談会で各クラスごとに行います。



★12月の園に対するご意見は0件でした。



給食だより

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせたでしょうか。家族や友達と遊んだり、おいしいものを食べたりした話をまた聞かせてくださいね。給食室では、今年も安全でおいしい給食を提供できるよう努力していきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。



◎おせち料理のおはなし◎

おせち料理は昔の特別な料理「お節供」が略されたもので、現在はお正月の節句料理のことを言います。お正月の間は料理をしなくていいように保存がきき、お祝いの意味が込められている料理をお重に詰めます。



- ・昆布巻き
こんぶ→よろこんぶ→喜ぶという語呂合わせ。
- ・黒豆
まめに暮らせるように、まめに心を配るよう願う。
- ・田作り
田んぼの肥料にしていたことから五穀豊穡を願う。
- ・数の子
卵がたくさんついていることから子孫繁栄や子宝を願う。
- ・栗きんとん
黄金色なので金運を運ぶ縁起物と言われている。
- ・たたきごぼう
家族や家業が根付いて細く長く続くように願う。
ごぼうをたたき動作は身を開いて開運に通じるとも言う。
- ・海老
加熱した海老は腰が曲がった形になるため、長寿の象徴とされる。



保健だより



知っておこう！冬のスキンケア

冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサと荒れ、かゆみができることがあります。ご家庭で保湿ケアなどをしてみてください。

子どものお肌はとっても未熟で、一年中カサカサ状態！？

子どもの皮膚の特徴

- ☑皮膚が薄い（大人の半分程度の薄さ）
- ☑角層の水分保持能力が低い
- ☑皮膚の分泌量が少ない→「バリア機能」が不完全

無防備な子どもの肌は、保湿ケアで守ってあげましょう！

未熟でカサカサな子どもの肌。乾燥、紫外線、バイ菌などに一気にさらされ、放っておくとすぐに肌荒れを起こしてしまいます。「たかが肌荒れ」と思われるかもしれませんが、乾燥して荒れた肌は、異物が入り込みやすいカサカサの状態。そこからアレルギーの原因となる物質（アレルゲン）が入り込むことが、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの一因と言われています。

また肌の基礎が作られる3歳までに肌トラブルを繰り返すと、一生肌トラブルを起こしやすい肌に育ってしまいます。子どもの肌は、表皮が形成される3歳頃までは、毎日のスキンケアで肌を守り育ててあげることがとても重要です。

ワセリン・プロベト

お肌の「保護」=保護剤

皮膚の表面に油分で膜をつくることで、肌内部の水分が蒸発するのを防ぎ、外部の刺激から肌を保護する。

ヒルドイド

（ヘパリン類似物質）

お肌の「保湿」=保湿剤

皮膚に水分を補い、皮膚の角質層で水分を保つ。肌の血行を促進させることで肌の水分の循環や供給を増やす効果をもつ。

今月のねらい



もも組

- ・生活リズムを整えて、健康に過ごす。
- ・身の回りの事を自分でしようとする。
* 戸外遊び * ごっこ遊び * 散歩

きく組

- ・生活リズムを整え健康に過ごす。
- ・言葉でのやり取りを増やしていく。
* ごっこ遊び * リズム遊び * 散歩

ばら組

- ・寒さに負けず、のびのびと戸外に出て遊ぶ。
- ・目的をもって活動する中で様々に表現していくことを楽しむ。
* 散歩 * 劇あそび * 音楽あそび

ゆり・ふじ組

- ・劇あそびの楽しさを十分に味わいながら、意欲的に取り組む。
- ・新しいおもちゃの使い方を知り、友だちとルールを守って楽しく遊ぶ。
* 劇あそび * 音楽あそび
* 散歩 * グループ活動



1月給食献立表

上鳥羽保育園
2025年1月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 18 土	きつねうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)★薄力粉/上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★焼きそばかまぼこ★油揚げ★たまご★牛乳★調製豆乳	にんじん/青ねぎ/ほうれんそう/干しぶどう	牛乳 にんじん蒸しパン	1食分 - 539 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 月	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん/三温糖/さつまいも	★凍り豆腐★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳	さやいんげん/にんじん/玉葱/はくさい/せり/なすな/だいこん/かぶ/かいわれだいこん	牛乳 6日 七草粥 ☆ 20日 ごまめ ☆	1食分 - 506 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.7 g
7 21 火	ごはん 肉じゃが 味噌汁	ごはん/じゃがいも/板こんにやく/三温糖	★和牛モモ(赤肉)★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳	玉葱/にんじん/さやいんげん/ほうれんそう/だいこん	牛乳 リッツクラッカー	1食分 - 519 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.2 g
8 22 水	ごはん 鮭の照り焼き 大根なます 味噌汁	ごはん/三温糖/かたくり粉★ごま(いり)/上白糖★無塩バター★プレミック ス粉(ホットケーキ用)	★しろさけ★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳★たまご★おから(新製法)	だいこん/きゅうり/にんじん/こまつな/玉葱	牛乳 おからケーキ ☆	1食分 - 501 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.1 g
9 23 木	じゃごごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁	ごはん/三温糖★焼きふ(親世ふ)/上白糖★有塩バター	しらす干し(微乾燥品)★豚ロース(赤肉)★厚揚げ★米みそ(甘みそ)★米みそ(赤色辛みそ)/わかめ(乾燥、水戻し)★牛乳	にんじん/しょうが/青ピーマン/キャベツ/玉葱/えのきたけ	牛乳 ココアのお麩ラスク ☆	1食分 - 520 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 金	食パン ミートスパゲティ れんこんのサラダ スープ	★食パン(市販品)★スパゲティ/三温糖★マヨネーズ(全卵型)	★豚ひき肉/しらす干し(半乾燥品)★牛乳	にんじん/玉葱/パセリ/トマト缶詰(ホール)/れんこん/ブロッコリー/カリフラワー/チンゲンツアイ	牛乳 バナナ	1食分 - 597 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
11 25 土	ちゃんぽん バナナ	★中華めん(ゆで)★塩せんべい	★豚モモ(赤肉)★調製豆乳★牛乳	キャベツ/にんじん/りよくとうもろやし/青ねぎ	牛乳 しおせんべい	1食分 - 522 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.9 g
14 28 火	ごはん 豚肉とブロッコリーの中華炒め 味噌汁	ごはん/じゃがいも/かたくり粉	★豚モモ(赤肉)★油揚げ★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳/かつお加工品(かつお節)	ブロッコリー/にんじん/玉葱/青ねぎ	牛乳 おかかおにぎり ☆	1食分 - 509 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.7 g
15 29 水	ごはん 鱈のパン粉焼き ほうれん草のごま和え スープ	ごはん★薄力粉★パン粉(乾燥)★ごま(いり)/上白糖★マヨネーズ(卵黄型)★食パン(市販品)	まがれい/あおのり★牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク)	ほうれんそう/りよくとうもろやし/にんじん/えのきたけ/玉葱/はくさい	牛乳 ツナマヨトースト ☆	1食分 - 525 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g
16 30 木	梅ごはん ひじきの炒り煮 味噌汁	ごはん★ごま(いり)/三温糖/さつまいも★黒ごま(いり)/グラニュー糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★油揚げ/干ひじき(アリス釜、乾)★米みそ(淡色辛みそ)★たまご★牛乳	にんじん/梅(調味漬)/こまつな/玉葱	黒ごまプリン ☆	1食分 - 418 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.5 g
17 31 金	フランスパン ポークビーンズ かにかまサラダ	フランスパン/じゃがいも★マカロニ/三温糖★マヨネーズ(全卵型)	★豚ロース(赤肉)★大豆(水煮缶詰)★かに風味かまぼこ★牛乳	玉葱/にんじん/ブロッコリー/トマト缶詰(ホール)/きゅうり/キャベツ	牛乳 せんべい	1食分 - 556 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 12.5 g 食塩相当量 2.1 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)