



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

子ども達の元気な挨拶と共に、2021年がスタートしました。早速、ご家庭での楽しいお話を聞かせてくれました。保育園では、福笑い、コマ回し、羽根つきなどお正月ならではの遊びを楽しみたいです。

今年も一年、保護者の皆様と共に、子ども達の成長を喜び合い、温かく見守っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



1月の予定

4(月)	保育はじめ
8(金)	お餅つき
12(火)	身体測定週 15(金)まで
15(金)	誕生児紹介
18(月)	阪神大震災のお話 すいか組
22(金)	避難訓練
30(土)	消防機器点検



【お餅つきについて】

今年は、新型コロナウイルスの影響のため、お餅つきは行いません。子ども達には、お餅つきの時に使う道具(臼・杵)の紹介や、由来などクラスでお話を聞きます。

～1/8の給食、おやつについて～(乳児クラスは、のどに詰まりやすい食材なのでお餅は提供しません)

けんちん汁・・・ぶどう・みかん・すいか

ぜんざい・・・ぶどう・みかん・すいか

小さく切った焼餅を入れていただきます。

お餅は、のどに詰まりやすい食材ですので、大きさなどに配慮して提供しています。

【お知らせ】・1/18より、夕方保育補助として喜坂美空が勤務します。よろしくお願いいたします。

【お願い】・寒い時期ですが、引き続き、送迎時の手洗いと消毒を親子で行っていただくようお願いいたします。

先月の避難訓練後に防災頭巾、避難キャリーを着用したときの様子です。(さくらんぼ組)
避難キャリーは3人同時に抱っこ、おんぶできるものです。子ども達は、キャリー内での居心地がよかったのか眠ってしまう子もいました。緊急事態に備えて、普段から着用慣れていけるようにしています。



今年度は、コロナウイルスの影響で、小学校での交流もなくなってしまい大変残念に思っていましたが、図書館体験のお誘いを頂き、12/16にすいか組が宮川小学校へ行かせていただきました。校長先生、司書の先生に案内していただき、就学前の本コーナーや、保育園で読んでいる大好きな絵本を揃えてくださっていて大感激でした！子ども達も、絵本に親しみ、そして小学校への期待や憧れも一層高まったようです。



絵本の読み聞かせをしていただき、大きな画面にくぎ付けでした。



保育園にある大好きな絵本をみて大喜びでした。



広い校庭に、目を輝かせて見ていました。

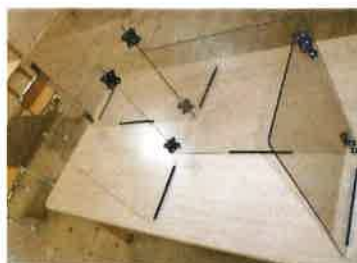


すいか組を対象に「3つの栄養」についてのお話と、「出汁のお話」をしました。みんなの口に入るまでには、沢山の人の手がかかっていることや、食べ物を大切にすることなども学びました。保育園の給食は、すべて天然の出汁を使って調理しています。その出汁を飲み比べして、どれがどの出汁かクイズ方式で出題しました。天然出汁は、味が薄く苦手な子ども達もいたようです。出汁を取るにはひと手間必要ですが、味覚が著しく発達するのは、生後3か月～10か月ごろと言われています。その頃から出汁の素材を生かした食事に慣れることで、自然の「うま味のきいた味」を美味しいと感じることの出来る味覚が育ち、自然と体に必要な食事を好むようになります。子ども達には、「沢山の素材そのものの味や食感を知る」経験をさせてあげることが、大人になってからの食生活に大きく関わってきます。(栄養士松島より)



かつお・こんぶ・いりこ・しいたけ・顆粒出汁を飲み比べしました。

新しい生活様式の紹介です。12月より、飛沫防止パーテーションを設置して、すいか、みかんが給食を食べています。子ども達は、食べる時に飛沫を飛ばさないという意識しているようです。



ほけんだより1月号

芦屋こぼとけ保育園

あけましておめでとうございます。2021年がスタートしましたね。昨年は新型コロナウイルスの影響で異例の1年でしたが、園児・職員大きな病気がなく1年を過ごすことができました。今年は例年通りの生活が戻ることを願いをこめて園の感染症対策に努めていきたいと思っております。

本年もどうぞよろしくお願致します。



保育園では12月に乳児クラスを中心に「下痢」の症状がある子どもが多かったです。

乳児の下痢は、病的ではないものもありますがウイルス感染の場合は重症化しやすいための注意が必要です！

もしかして急性胃腸炎？

胃腸炎になると、腹痛・下痢・嘔吐などの症状が出ます。長くて2週間程度で自然に治ると言われていますが、脱水症には注意です！

- * 泣いても涙が出ない
- * おしっこの量が少ない など

これらは脱水のサインです。お茶や水ではなく経口補水液を飲ませてあげてください。

本当に急性胃腸炎？

腹痛や嘔吐に加えてこのような症状はありませんか？

- * 便に血が混じる
- * 嘔吐物が黄色や緑色
- * 意識がもうろうとしている など

重大な病気が隠れている可能性があるため、直ちに医療機関を受診してください。

低温火傷に注意

それほど高い温度でなくても、長時間触れているために火傷になるのが『低温火傷』です。低温火傷は皮膚の深部までダメージを受け重傷になることも多い火傷です。

どれくらいの間で？

- 44℃・3～4時間
- 46℃・30～60分
- 50℃・2～3分

起こる可能性のあるものは？

- 湯たんぽ・電気あんま
- 使い捨てカイロ・電気こたつ
- 電気カーペット・スマホ 等

スマホで低温火傷？

アプリを起動したり充電しながら布団の中に入れると本体が50℃を超えることもありまます！そのまま寝ないように！



せっかくのウイルス対策が...

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌が水蒸気に混じって部屋に広がり、それらを吸い込むことで発症します。

新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザなどの感染症の流行期である冬は、加湿器を使用して感染症対策をされているご家庭が多いです。せっかくのウイルス対策が別の病気を引き起こしてしまつては大変です。

加湿器は、説明書に沿って正しくメンテナンスをしましょう！



タンクの水は毎日取り換える

定期的にフィルターの掃除を行う

冬も水分補給が大切だ3つの理由

1. のどや鼻の粘膜は、繊毛というすごく細かい毛のようなものがびっしりと生えています。繊毛は、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。しかし、水分が足りず粘膜が乾くと、繊毛はうまく動けないのです。
2. 身体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒にって身体の外に出されます。その鼻水や痰のほとんどは水分のため、水分補給が必要となります。
3. 風邪やインフルエンザになってしまったら、発熱・下痢・嘔吐の症状があります。これらの症状は身体の水分が一気に失われるため脱水を引き起こすリスクが高まります。

◇ これらの理由のため、冬でもしっかりと水分補給をしましょう ◇



給食だより

2021年1月

芦屋こぼとぼっぼ保育園

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。

12月の中旬になると真冬のような寒さになってきました。乾燥もしているので時間を決めて水分を摂り規則正しい生活を送りましょう。今年も残りわずかですが元気に食べて遊びましょう。

12月はクリスマス会もありサンタさんからのプレゼント📺もありましたね。給食もトナカイごはんを作り子どもたちは喜んでくれました！

すいか組さんには食育として『3つの栄養』と『だしのおはなし』をしました。質問をしたらたくさん答えてくれて子どもたちの成長もみられうれしかったです。

もも組さんはなし柿ジャムを作ってパンに塗って食べました。今年3回目のジャム作りうれしそうでした。『お知らせ』…1月中旬からお米が変更になります。変更日はまたお知らせします。

【 おせち料理 】



お正月の行事食といえば、おせち料理ですが、もももとは五節句（正月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）に神に供えてからいただく「御節供」が変化したものです。今では、正月料理のことだけを指すようになりました。また、おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。

☆それぞれに込められた意味は？

無病息災・子孫繁栄の意味が込められています！！

黒豆	家族みんなが1年中まめ（まじめ）に暮らせますように！
----	----------------------------

伊達巻	『伊達』とは華やかさ、派手さのこと。巻物に似た形から知恵が増えますように。
-----	---------------------------------------

数の子	にしんは多くの卵を抱えることから子孫繁栄や子宝にめぐまれますように！
-----	------------------------------------

昆布巻き	『よろこぶ』ことが二重、三重となるように
------	----------------------

たづくり	昔、カタクチイワシが作物の肥料に使われていたため五穀豊穡を願って
------	----------------------------------

きんとん	黄金色が財宝を意味し、経済発展を願って。
------	----------------------

【 七草がゆ 】



1月7日は、桃の節句などと並ぶ五節句の一つ「人日（七草）の節句」に定められています。春の七草といわれているのは、一般的に「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」です。七草には薬効成分があるものが多く、冬に不足しがちな栄養素を補うことができます。そのような七草入りのおかゆは、お正月のごちそうに疲れた胃腸を休ませるのにぴったりなのです。保育園では7日のおやつで提供します。



※気をつけて お正月の窒息事故

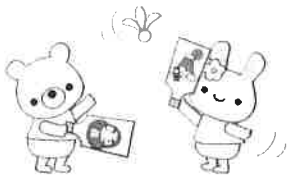
年末年始はクリスマスやお正月ならではの美味しい料理がたくさんありますよね。今年も例年通りのお正月とはいきませんが、美味しいものだけでも食べたいです所ですよね。。。そこで気をつけて頂きたいのが、乳幼児の食べ物による窒息事故です。0歳から2歳で多く発生している食べ物による窒息事故ですが、年長児でも起こっています。理由の1つに食べ物を丸のみしようとするものがあげられ、直径1～5センチ程度の大きさで、①噛み切りにくいもの②ひと口サイズで飲み込めるようなものなどは窒息の危険が高まります。原因となる食べ物も様々ですが、1月は特にお餅を食べる際は特に注意が必要です

●食べ物による窒息事故を防ぐために

- ①テレビを見ながらや、食べながらの食事はしない！
- ②食べ物は年齢に応じた大きさに大人が注意して見守る！
- ③ゆっくりよく噛んで食べるように注意を促す！
- ④遊んだり歩いたり寝転んだりしたまま食べさせない！
- ⑤食事中にびっくりさせるようなことはしない！

年内で産休に入らせて頂くことになりました。幼児さんのクラスではお腹に赤ちゃんがいること、お伝えさせていただきました(^^)園でもたくさん気にかけてくれます☆また、お家でもお母さんのお腹にいた時のお話などたくさんしてあげてください☆
復帰した際はまたよろしくお願ひいたします☆松島





☆給食こんだて☆



日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
4	月	高野豆腐そぼろ丼	ごはん 高野豆腐 鶏ひき肉 グリンピース 人参 玉ねぎ ちくわ	お菓子	
25		ポテトサラダ	醤油 砂糖 酒 片栗粉	牛乳	
		大根と人参のおかかスティック	じゃがいも ミックスベジタブル ウインナー 砂糖 マヨネーズ	フルーツ	
		お味噌汁	大根 人参 砂糖 醤油 鰹節	お菓子	
5	火	ごはん	さつまいも 玉ねぎ わかめ 味噌	牛乳	
19		野菜ハンバーグ	さつまいも ミックスベジタブル パン粉 玉ねぎ ケチャップ ソース 塩	フルーツ	
		さつまいもの甘煮	さつまいも 醤油 砂糖 みりん	お菓子	
		キャベツとチーズのサラダ	キャベツ きゅうり チーズ ハム マヨネーズ 砂糖	牛乳	
		おすまし	大根 ほうれんそう 豆腐 しめじ 醤油 塩	フルーツ	
6	水	厚揚げトマト丼	ごはん 豚ひき肉 トマト缶 厚揚げ じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ	6日 チーズじゃが	じゃがいも ピザ用チーズ
20		金時豆	ケチャップ 砂糖 醤油 みりん お好みソース	20日 五平餅	片栗粉 砂糖 塩 オリーブ油
		ほうれんそうのツナ和え	金時豆 砂糖 塩	牛乳	ごはん 白玉粉 水 油
		胸スニブ	ほうれんそう ツナ えのき 醤油 砂糖	フルーツ	味噌 砂糖 みりん 胡麻
			キャベツ 豆腐 白ネギ 生椎茸 醤油 塩	7日 七草かゆ	ごはん 七草 人参
7	木	ごはん	鯖 生姜 醤油 味噌 砂糖 酒	21日 お菓子	醤油 みりん 塩
21		ごぼうのおかかスティック	ごぼう 鰹節 醤油 砂糖 トマト	牛乳	
		もやしと海苔和え	もやし 白菜 きゅうり コーン 醤油 砂糖 酢 海苔	フルーツ	
		お味噌汁	じゃがいも キャベツ 玉ねぎ なめこ 味噌	牛乳	
8	金	けんちんうどん	ゆでうどん 鶏肉 わかめ 大根 木綿豆腐 人参 ごぼう 白ネギ 白菜	22日 ぜんさい	小豆 砂糖 塩 餅
22		れんこんさんぴら	青ネギ 生椎茸 醤油 みりん 酒 塩	牛乳	餅は3〜5歳のみ
		じゃがいもコーンクリームサラダ	れんこん 人参 ちくわ こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 胡麻油	フルーツ	
			じゃがいも キャベツ 人参 ブロッコリー コーン コーンクリーム	お菓子	
			マヨネーズ 砂糖	牛乳	
9	土	中華丼	ごはん 白菜 人参 もやし ちくわ 生椎茸 ウインナー 醤油 みりん	23日 焼きそば	ゆで中華麺 ウインナー キャベツ
23		さつまいもサラダ	酒 鶏ガラスープ 片栗粉	牛乳	人参 もやし 玉ねぎ 鶏のり
		トマト	さつまいも きゅうり コーン 砂糖 マヨネーズ	フルーツ	ソース 塩 こしょう
		おすまし	トマト	牛乳	
12	火	ごはん	大根 キャベツ えのき 醤油 塩	26日 焼きそば	ゆで中華麺 ウインナー キャベツ
26		牛肉とれんこんのカレー炒め	ごはん	牛乳	
		長いものそぼろ煮	牛肉 れんこん 人参 ビーマン カレー粉 醤油 みりん 砂糖 塩 油	フルーツ	
		なます	長手 鶏ひき肉 生姜 醤油 砂糖 酒 片栗粉	お菓子	
		胸スニブ	大根 人参 きゅうり 酢 砂糖 醤油	牛乳	
			玉ねぎ 豆腐 えのき 青ネギ 塩 醤油	フルーツ	
13	水	ごはん	鶏肉の味噌チーズ焼き	きな粉クッキー	小麦粉 ベーキングパウダー
27		切干大根の胡麻炒め	鶏肉 味噌 みりん 砂糖 酒 チーズ	牛乳	バター 砂糖 きな粉
		春雨ツナサラダ	切干大根 ちくわ もやし ちんげんさい 胡麻 醤油 砂糖 みりん 油	フルーツ	
		わかめスープ	春雨 ツナ 白菜 コーン きゅうり 砂糖 マヨネーズ	牛乳	
14	木	ごはん	わかめ さつまいも 大根 えのき 醤油 塩	28日 おかし	ゆで中華麺 ウインナー キャベツ
28		ぶりの天根	ごはん	牛乳	人参 もやし 玉ねぎ 鶏のり
		大豆とひじきの五自煮	ぶり 天根 大根の葉 醤油 みりん 酒	フルーツ	ソース 塩 こしょう 鰹節
		きゃべつのはちまこ和え	水煮大豆 ひじき 人参 油揚げ 生椎茸 醤油 砂糖 みりん 酒	お菓子	
		お味噌汁	キャベツ コーン きゅうり ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 鰹節	牛乳	
		ツナの混ぜご飯	かぼちゃ もやし 青ネギ なめこ 味噌	フルーツ	
16	土	ごはん	ごはん ツナ 玉ねぎ しめじ グリンピース マヨネーズ 海苔 醤油	30日 焼きそば	ゆで中華麺 ウインナー キャベツ
30		ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー きゅうり コーン ちくわ 砂糖 醤油 鰹節	牛乳	人参 もやし 玉ねぎ 鶏のり
		人参ゆかりスティック	人参 ゆかり	フルーツ	
		おすまし	大根 さつまいも 青ネギ 醤油 塩	牛乳	
18	月	ごはん	さつまいもと鶏肉の煮物	29日 焼きそば	ゆで中華麺 ウインナー キャベツ
29	金	ツナ卵焼き	さつまいも 鶏肉 しめじ 醤油 砂糖 みりん 酒	牛乳	人参 もやし 玉ねぎ 鶏のり
		ブロッコリーの胡麻味噌和え	ツナ 醤油 砂糖	フルーツ	ソース 塩 こしょう 鰹節
		おすまし	ブロッコリー ほうれんそう 人参 油揚げ 味噌 砂糖 醤油 胡麻	お菓子	
			玉ねぎ 白菜 生椎茸 青ネギ 醤油 塩	牛乳	



※手作りおやつの日、するめ、うるめ、昆布などの噛むおやつがつきます。

※噛みごたえのある食材を使ったメニュー(赤字表記)を週に2〜3回取り入れています。意識してしっかり噛む習慣をつけましょう。

行事食

15	お誕生日	中華風おこわ	米 もち米 人参 生椎茸 ハム 小松菜 グリンピース 醤油 酒 塩 胡麻油	おからドーナツ	小麦粉 ベーキングパウダー
金		手羽元の磯部焼き	手羽元 塩 青のり	おから	砂糖 豆乳 油
		かひの味噌煮	かひ 人参 ちくわ 生椎茸 味噌 醤油 砂糖 みりん 酒	牛乳	
		大豆とひじきのサラダ	水煮大豆 ひじき 人参 コーン さやいんげん ツナ マヨネーズ 砂糖 醤油	フルーツ	
		おすまし	大根 白ネギ 白菜 生椎茸 醤油 塩		

※今月のフルーツは、りんご・みかん類 です

※マヨネーズ・ちくわには卵が入っていません。※カレールウも乳成分の入っていないものを使用します。

※乳成分の入った食品…牛乳・ヨーグルト・バター・チーズ・ハム・ベーコン・食パン・ロールパン

(ウインナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だし・ホットケーキミックスは乳成分なし)

※ 都合により、献立・食材が変更になる場合がありますので、よろしくお願ひします。



☆離乳食こんだて☆



こぼとぼ保育園

※献立は後期食を目安にしています。それぞれの子ども成長段階に合わせて調節します。(味付けは10か月ごろから開始)

※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きまます。

※たんぱく源(肉・魚・豆腐・豆類)は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
4	月	豚ひき肉かゆ	ごはん 豚ひき肉 だし汁 片栗粉	おかし	
25	月	高野豆腐の煮物 ポテトサラダ お味噌汁	高野豆腐 人参 だし汁 じゃがいも 玉ねぎ だし汁 さつまいも 玉ねぎ 味噌	フルーツ	
5	火	おにぎり やわらか肉団子 さつまいもサラダ キャベツと豆腐の煮物 おすまし	ごはん だし汁 豚ひき肉 玉ねぎ バン粉 だし汁 片栗粉 さつまいも きゅうり だし汁 キャベツ 豆腐 だし汁 さつま芋 豆腐 玉ねぎ 醤油	おかし	
6	水	豚ひき肉かゆ ポテトサラダ 金時豆と人参の煮物 ほうれんそうとツナの煮物 おすまし	ごはん 豚ひき肉 だし汁 片栗粉 じゃがいも 玉ねぎ だし汁 金時豆 人参 だし汁 ほうれんそう ツナ だし汁 キャベツ 豆腐 白ネギ 醤油	6日 じゃがいも 20日 おやき おかし おにぎり	じゃがいも 片栗粉 豆乳 ごはん 鰹節 豆乳
7	木	おにぎり かれいのあんかけ もやしと白菜の煮物 きゃべつときゅうりの和え物 お味噌汁	ごはん だし汁 片栗粉 かれい だし汁 片栗粉 もやし 白菜 だし汁 キャベツ きゅうり だし汁 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 味噌	お菓子	
8	金	うどんのやわらか煮 鶏肉の豆腐あんかけ ポテトサラダ	うどん 大根 人参 白菜 青ねぎ だし汁 鶏肉 豆腐 だし汁 片栗粉 じゃがいも ブロッコリー キャベツ だし汁	きなこおにぎり	ごはん きなこ だし汁
9	土	野菜かゆ さつまいもサラダ トマトと人参の和え物 おすまし	ごはん 白菜 もやし だし汁 さつまいも きゅうり だし汁 トマト 人参 だし汁 大根 キャベツ 醤油	フルーツ お菓子	
12	火	おにぎり 豚ひき肉の人参あんかけ 白和え 大根と玉ねぎの煮物 おすまし	ごはん だし汁 豚ひき肉 人参 だし汁 片栗粉 豆腐 きゅうり だし汁 大根 玉ねぎ だし汁 玉葱 豆腐 青ネギ 醤油	12日 おかし 26日 野菜うどん	うどん キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし だし汁
13	水	おにぎり ささみのあんかけ 白菜とツナの煮物 もやしとチンゲン菜の煮物 おすまし	ごはん だし汁 ささみ だし汁 片栗粉 白菜 ツナ だし汁 もやし チンゲン菜 だし汁 さつまいも 大根 醤油	きなこ蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳 きなこ
14	木	おにぎり かれいのあんかけ 大豆のひじきあんかけ キャベツとじゃこの煮物 お味噌汁 ツナかゆ	ごはん だし汁 かれい だし汁 片栗粉 大豆 人参 ひじき だし汁 片栗粉 キャベツ ちりめんじゃこ だし汁 かぼちゃ もやし 青ネギ 味噌 ごはん ツナ だし汁	14日 野菜うどん 28日 おかし	うどん キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし だし汁
16	土	ブロッコリーと人参の和え物 さつまいもサラダ おすまし	ブロッコリー 人参 だし汁 さつまいも きゅうり だし汁 大根 さつまいも 青ネギ 醤油	フルーツ	
18	月	おにぎり ささみのほうれんそうあんかけ かぼちゃとサラダ さつまいもと玉ねぎの煮物 おすまし	ごはん だし汁 ささみ ほうれんそう だし汁 片栗粉 かぼちゃ ツナ だし汁 さつまいも 玉ねぎ だし汁 玉葱 白菜 青ネギ 醤油	スティックパン	
29	金			フルーツ	



行事食

15	お誕生 日会	人参おにぎり ささみのひじきあんかけ かぼとツナの煮物 大豆と白菜の煮物 おすまし	ごはん 人参 だし汁 ささみ ひじき だし汁 片栗粉 かぼ ツナ だし汁 大豆 白菜 だし汁 大根 白ネギ 白菜 醤油	おから蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳 おから
				フルーツ	

※今月のフルーツは **りんご・みかん** です。

※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。