

行事予定・病後児保育利用日については、girasol保育園公式LINEにてご確認ください。
なお、クラスの行事予定については、各クラスLINEの行事予定をご確認ください。

令和4年1月

girasolだより



新年あけましておめでとうございます。子どもたちの笑顔や元気な声と共に、新しい年がスタートしました。それぞれのクラスでの生活も、残り3カ月となりましたが、一日一日を元気いっぱい過ごしていけたらと思います。

さて、年末年始で生活のリズムが崩れてしまったお子様もいらっしゃるかと思います。食生活や睡眠を整えて、風邪や感染症にかかることなく、規則正しい生活が送れるようにしていきたいですね。今年も子どもの笑顔が沢山見られるようワクワクする保育を行ってきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

～お知らせ～今月より、入社や退職、産休・育休等により、クラス担任の変動があります。

ひかり組：今福・高丸 ほし組：三木・佐藤 つき組：櫛間・須藤 となります。
よろしくお願い致します。

12月の子ども達の姿



1月7日は七草がゆの日です★

七草粥を食べる意味は、七草の栄養素を摂り無病息災を願うことのようにです。七草粥を食べることで1年間元気に過ごせるようにと願いが込められています。是非、ご家族で召し上がってみてはいかがでしょうか。



- ・せり
- ・なずな
- ・ごぎょう
- ・ほとけのざ
- ・はこべら
- ・すずな
- ・すずしろ



ひかり組

お正月楽しく過ごせたでしょうか。年末年始の名残を楽しみつつ、寒さに負けずにまだまだ遊びたいと思います。ひかり組さんは新しいお友だちも入り、更に賑やかになりました。小さなお友だちに興味津々な様子も見られ、顔をのぞき込んだり、気にかけてりと子どもならではの姿も見られますよ～！絵本の読み聞かせやふれあい遊びで保育者や他児とのかかわりを大切に続けていきたいです。いつも帳面等でご家庭での様子や就寝時間等を詳しく記入いただきありがとうございます。お子様の体調や

ほし組

新しいお友達が進級してきて益々にぎやかになってきたほし組さん。クラスの雰囲気も少し変わり遊びの内容も変わってきましたが、子どもたちは落ち着いて過ごしています。色々なことに興味津々で活発に探索活動していますよ♪怪我の無いように見守り、寒い日が続くと思いますが、身体をたくさん動かして遊ばせていきたいです。

つき組

お話しすることが大好きなつき組さん。先生たちの問い掛けに応えたり、お友だちとお話しながら遊んだりする姿が見られるようになりました。伝えたいことが沢山あるようで、嬉しそうに話してくれますよ♪新年を迎え、ますますパワーアップしたつき組さんと思切り身体を動かし、時にはじっくりと遊びながら過ごしていきたいです。今年もよろしくお願

そら組

今月からは歯磨き指導が始まり食事のエプロンの使用もなくなり着々と進級に向けての練習が始まりました。「もうお兄ちゃんお姉ちゃんだね」とちょっぴり自慢げなそら組さんです！発表会の練習もはじまり、今年は少しですが劇でのセリフにも挑戦する予定です！練習の合間を見て散歩や園庭にも出て体作りもしていきたいです♪

たいよう組

新しい年がスタートしました！今年も元気いっぱいのたいよう組さんと一緒に、楽しいこと嬉しいことを見つけていきたいです。よろしくお願い致します。発表会の練習も始まり、踊りや歌に興味を持ち始めた子ども達は、音楽が流れると動きを思い出して、動くようになってきました。遊ぶ時間も作りながら、少しずつ練習を進めていきたいです。又、にじ組さんの遊びに興味を持つことが増え、最近は縄跳びに挑戦しています。体をたくさん動かし、寒さに負けない体づくりにも取り組んでいきます。

にじ組

先月からスタートした発表会練習では、お部屋の壁に貼ってある劇のセリフをお友達同士で教え合いながら取り組んだり、楽器の練習などの積極的に取り組むにじ組さんです。練習が終わった後は、園庭や公園で体を動かす時間！お友達や先生を誘って鬼ごっこをしたり、「あぶくたった」「だいこんぬいて」などクラスで輪を作って遊び楽しんでいます。今月は、正月ならではの遊び「かるた」や「たこあげ」を取り入れ楽しんでいきたいです。

低温やけどに要注意！

保健だより

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間触れることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、見た目の皮膚の状態も赤みが出る程度で深刻には見えませんが、実際にはやけどが深部まで達していることも多く、重症化しやすいです。赤ちゃんや小さい子は、痛みや痒み、違和感をうまく伝えられないので、注意が必要です。もしなってしまったら・・・すぐに水道水などの流水などで20分ほど冷やし、皮膚科や小児科を受診しましょう。



暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動けません。肌着を着たり、重ね着をしたり、また肌着やシャツをズボンに入ると体温が逃げにくくなります。上手に衣服を着るコツを抑えれば薄着でも大丈夫！寒さに負けずに元気に遊べますね。

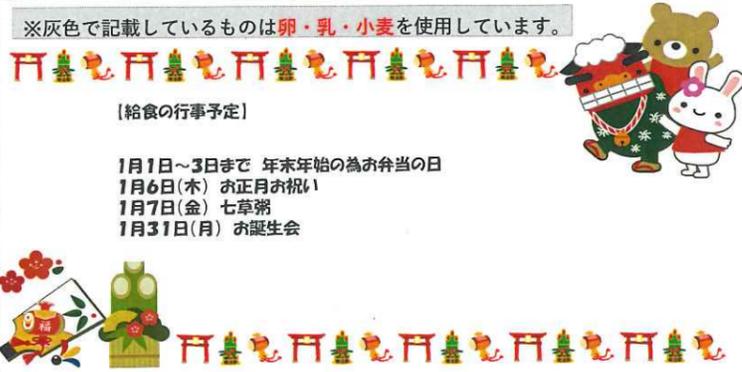
子どもは体温が高めなので大人より1枚少なくを目安に



先月より{お薬依頼書}が新しくなっています。与薬最終日には依頼書を園で回収しますので、与薬期間(特に最終日)の記載を確実にお願いします。

1月献立表

幼児食		1日(土)年末年始	2日(日)年末年始	3日(月)年末年始	4日(火)	5日(水)	6日(木)お正月お祝い	7日(金)七草粥	
10時	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 米粉ロールクッキー	麦茶 あられ	豆乳 玄米ポン菓子	麦茶 あられ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 スティックきゅうり		
原食	お弁当の日	お弁当の日	お弁当の日	玄米入りご飯 サバの竜田揚げ カラフルナムル もやしの味噌汁	玄米入りご飯 鶏肉の五目煮 白菜のおかかあえ 豆腐の味噌汁	赤飯 筑前煮 田づくり 紅白なます くりきんとん お吸い物	七草粥 レンコンの甘辛炒め ひじきのごま酢和え		
15時	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 米粉ロールクッキー	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 梅かつおおにぎり	麦茶 じゃこおにぎり	麦茶 お米の芋と栗のタルト	麦茶 大学芋		
栄養成分	エネルギー(kcal) 25 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.1 g 炭水化物 6.0 g 食塩相当量 0.0 g	63 kcal 0.6 g 0.5 g 14.3 g 0.0 g	52 kcal 0.6 g 1.4 g 11.2 g 0.1 g	478 kcal 17.0 g 15.7 g 65.1 g 1.6 g	393 kcal 15.7 g 9.4 g 60.9 g 1.6 g	423 kcal 16.2 g 10.8 g 65.6 g 1.6 g	399 kcal 14.6 g 8.5 g 66.9 g 0.8 g		
8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)			
10時	麦茶 あられ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 米粉ロールクッキー	豆乳 玄米ポン菓子	麦茶 米粉ロールクッキー	豆乳 玄米ポン菓子	麦茶 スティックきゅうり		
原食	生姜焼き丼 ほうれん草の味噌汁 りんご	ミートスパゲティ バナナ	牛丼 じゃがいもの味噌汁 スイートスプリング	玄米入りご飯 肉豆腐 大根の酢の物 白菜の味噌汁	玄米入りご飯 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁	玄米入りご飯 豚肉のつまみ揚げ しらすのさっぱり和え とうふの味噌汁	玄米入りご飯 ポークビーンズ イカのガーリックソテー コーンスープ		
15時	麦茶 芋けんぴ	麦茶 米粉カップケーキ	麦茶 お米りんごタルト	麦茶 りんご ソフトな小魚せんべい	麦茶 鶏肉のフォー	麦茶 煮豆	麦茶 米粉パン		
栄養成分	エネルギー(kcal) 450 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 0.9 g	443 kcal 11.5 g 12.1 g 71.6 g 0.5 g	405 kcal 14.5 g 11.7 g 61.6 g 0.9 g	405 kcal 21.6 g 10.5 g 56.3 g 1.5 g	325 kcal 17.5 g 5.6 g 49.2 g 0.9 g	417 kcal 17.6 g 8.9 g 66.0 g 1.2 g	447 kcal 18.0 g 9.1 g 72.2 g 0.9 g		
15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)			
10時	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 米粉ロールクッキー	麦茶 あられ	麦茶 米粉ロールクッキー	豆乳 玄米ポン菓子	麦茶 あられ	麦茶 スティックきゅうり		
原食	チャーハン わかめのスープ スイートスプリング	野菜みそラーメン りんご	玄米入りご飯 おでん 酢味噌和え	玄米入りご飯 サバの竜田揚げ カラフルナムル もやしの味噌汁	玄米入りご飯 鶏肉の五目煮 きのこカレー ツナサラダ	玄米入りご飯 レンコンの甘辛炒め ひじきのごま酢和え 切り干し大根の味噌汁			
15時	豆乳ポン菓子	麦茶 お米カップケーキ	麦茶 さつまいもと黒豆の茶巾	麦茶 梅かつおおにぎり	麦茶 じゃこおにぎり	麦茶 豆腐の白玉だんご	麦茶 大学芋		
栄養成分	エネルギー(kcal) 413 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 54.3 g 食塩相当量 1.6 g	403 kcal 8.6 g 12.5 g 63.5 g 1.4 g	453 kcal 17.1 g 15.9 g 65.5 g 1.6 g	435 kcal 14.0 g 12.9 g 63.4 g 1.5 g	449 kcal 17.9 g 11.4 g 67.8 g 1.6 g	409 kcal 14.3 g 10.6 g 66.9 g 1.3 g	397 kcal 16.7 g 8.1 g 65.2 g 0.9 g		
22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)			
10時	豆乳 玄米ポン菓子	麦茶 ソフトな小魚せんべい	豆乳 玄米ポン菓子	麦茶 あられ	豆乳 玄米ポン菓子	麦茶 あられ	麦茶 スティックきゅうり		
原食	生姜焼き丼 ほうれん草の味噌汁 りんご	ミートスパゲティ バナナ	玄米入りご飯 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁	玄米入りご飯 肉豆腐 大根の酢の物 白菜の味噌汁	ゆかりおにぎり チヂミ 中華スープ	玄米入りご飯 豚肉のつまみ揚げ しらすのさっぱり和え とうふの味噌汁	玄米入りご飯 ポークビーンズ イカのガーリックソテー コーンスープ		
15時	麦茶 芋けんぴ	麦茶 米粉カップケーキ	麦茶 トマトリゾット	麦茶 りんご ソフトな小魚せんべい	麦茶 鶏肉のフォー	麦茶 煮豆	麦茶 米粉パン		
栄養成分	エネルギー(kcal) 470 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.7 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 0.8 g	422 kcal 10.9 g 12.0 g 67.3 g 0.5 g	456 kcal 21.4 g 10.3 g 67.9 g 1.3 g	371 kcal 19.3 g 9.3 g 54.5 g 1.6 g	445 kcal 11.6 g 4.4 g 88.2 g 0.8 g	408 kcal 15.1 g 10.5 g 64.0 g 1.2 g	447 kcal 18.0 g 9.1 g 72.2 g 0.9 g		
29日(土)	30日(日)	31日(月)お誕生会	※灰色で記載しているものは卵・乳・小麦を使用しています。						
10時	麦茶 あられ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 米粉ロールクッキー	【給食の行事予定】					
原食	チャーハン わかめのスープ スイートスプリング	野菜みそラーメン りんご	バラ寿司 魚のフライ フレンチサラダ 豆腐のすまし みかんゼリー	1月1日～3日まで 年末年始の為お弁当の日 1月6日(木) お正月お祝い 1月7日(金) 七草粥 1月31日(月) お誕生会					
15時	豆乳ポン菓子	麦茶 お米カップケーキ	麦茶 米粉ガトーショコラ						
栄養成分	エネルギー(kcal) 399 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.0 g 炭水化物 54.7 g 食塩相当量 1.4 g	396 kcal 8.7 g 12.4 g 61.9 g 1.4 g	434 kcal 13.2 g 14.0 g 65.0 g 1.3 g						



1月献立表

離乳食		1日(土)年末年始	2日(日)年末年始	3日(月)年末年始	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	
10時	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	
原食	お弁当の日	お弁当の日	お弁当の日	おかゆ 豆腐のきゅべつあん かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ さつま煮 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ キャベツ煮 野菜スープ	
15時	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ハイハイ	麦茶 じゃこ入り雑炊	麦茶 バナナ	麦茶 お芋の甘煮		
栄養成分	エネルギー(kcal) 36 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.1 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 0.0 g	36 kcal 0.4 g 0.1 g 8.4 g 0.0 g	36 kcal 0.4 g 0.1 g 8.4 g 0.0 g	36 kcal 0.4 g 0.1 g 8.4 g 0.0 g	228 kcal 5.6 g 2.2 g 46.6 g 0.5 g	276 kcal 10.9 g 0.9 g 55.2 g 0.7 g	270 kcal 12.0 g 0.8 g 54.3 g 0.5 g	247 kcal 12.0 g 0.7 g 47.6 g 0.5 g	
8日(土)	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)			
10時	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	
原食	おかゆ ささ身のポパイソース サツマイモの煮物 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たらのきゅべつあん じゃが芋の煮物 野菜スープ	おかゆ 豆腐のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ キャベツ煮 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ さつま煮 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ さつま煮 野菜スープ	
15時	麦茶 ハイハイ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 りんごの甘煮	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 バナナ		
栄養成分	エネルギー(kcal) 253 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 0.8 g 炭水化物 48.9 g 食塩相当量 0.6 g	205 kcal 7.9 g 0.5 g 42.3 g 0.5 g	205 kcal 7.9 g 0.5 g 42.3 g 0.5 g	216 kcal 7.8 g 0.5 g 45.7 g 0.5 g	211 kcal 5.3 g 2.1 g 42.9 g 0.5 g	217 kcal 11.9 g 0.7 g 40.6 g 0.5 g	217 kcal 11.9 g 0.7 g 40.6 g 0.5 g	250 kcal 8.1 g 0.6 g 54.3 g 0.5 g	
15日(土)	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)			
10時	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	
原食	おかゆ たらのあんかけ 野菜のやわらか煮 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ 豆腐のあんかけ じゃが芋の煮物 野菜スープ	おかゆ 豆腐のきゅべつあん かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ さつま煮 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ キャベツ煮 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ 野菜スープ	
15時	麦茶 ハイハイ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 お芋の甘煮	麦茶 おかゆ	麦茶 じゃこ入り雑炊	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 お芋の甘煮		
栄養成分	エネルギー(kcal) 230 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 0.5 g 炭水化物 48.3 g 食塩相当量 0.6 g	205 kcal 7.9 g 0.5 g 42.3 g 0.5 g	236 kcal 5.4 g 2.1 g 49.0 g 0.5 g	277 kcal 6.6 g 2.3 g 56.9 g 0.5 g	276 kcal 10.9 g 0.9 g 55.2 g 0.7 g	238 kcal 11.7 g 0.7 g 45.6 g 0.5 g	247 kcal 12.0 g 0.7 g 47.6 g 0.5 g	247 kcal 12.0 g 0.7 g 47.6 g 0.5 g	
22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)			
10時	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	
原食	おかゆ ささ身のポパイソース サツマイモの煮物 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たらのきゅべつあん じゃが芋の煮物 野菜スープ	おかゆ 豆腐のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ キャベツ煮 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ さつま煮 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ 野菜スープ	
15時	麦茶 ハイハイ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 りんごの甘煮	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 バナナ		
栄養成分	エネルギー(kcal) 253 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 0.8 g 炭水化物 48.9 g 食塩相当量 0.6 g	205 kcal 7.9 g 0.5 g 42.3 g 0.5 g	205 kcal 7.9 g 0.5 g 42.3 g 0.5 g	216 kcal 7.8 g 0.5 g 45.7 g 0.5 g	211 kcal 5.3 g 2.1 g 42.9 g 0.5 g	217 kcal 11.9 g 0.7 g 40.6 g 0.5 g	217 kcal 11.9 g 0.7 g 40.6 g 0.5 g	250 kcal 8.1 g 0.6 g 54.3 g 0.5 g	
29日(土)	30日(日)	31日(月)	おけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願いたします。 ご家庭でもよいお正月をお迎えになったことでしょう。 今月は、七草やお正月のおせち料理など 1月ならではの料理を楽しみましょう。 食べ物由来の話などから、 楽しい食卓の会話が広がれば幸いです。						
10時	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ						
原食	おかゆ たらのきゅべつあん じゃが芋の煮物 野菜スープ	おかゆ たらのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ キャベツ煮 野菜スープ						
15時	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい						
栄養成分	エネルギー(kcal) 203 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 0.5 g 炭水化物 41.9 g 食塩相当量 0.5 g	205 kcal 7.9 g 0.5 g 42.3 g 0.5 g	217 kcal 11.9 g 0.7 g 40.6 g 0.5 g						

