

令和5年1月							たかつき保育園 TEL 0246-25-4765					
日	月	火	水	木	金	土						
1 元日	2 振替休日	3	4	5	6 小寒 (しょうかん)	7						
あけましておめでとうございます 「早寝・早起き・朝ごはん」 規則正しい生活で健康に過ごしましょう！					誕生会							
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶						
			きのこうどん ミートボール 果物	ご飯、カジキの煮付け 南瓜の甘煮 みそ汁、果物	ご飯、ハンバーグ フライドポテト コーンスープ、果物	お弁当の日						
			ビスケット、牛乳	パン、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳						
8	9 成人の日	10	11	12	13	14						
【幼児期の味覚の育て方】 大人でも、初めて経験する味や 歯応えに抵抗があるのは自然な こと。味覚は経験によって幅を広げ るものです。幼児期のうちに、様々 な味に触れるきっかけ作りをするこ とが大切です。農業体験に参加し て、とれたての野菜を味わってみ たり、親子で食材の仕込みや調 達をする機会をもってもよいです ね。味見の手伝いをお願いする というの、身近なきっかけになり ます。		体操教室	防災訓練		集金日							
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶					
			ご飯、魚のフライ 大根と鶏肉の煮物 みそ汁、果物	カレーライス サラダ 果物	麻婆豆腐丼 中華風サラダ みそ汁、果物	白米⇒未満児 赤飯⇒以上児 おせち、すまし汁、果物	お弁当の日					
			ホットケーキ、牛乳	蒸しパン、牛乳	ゼリー、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳					
15	16	17	18	19	20 大寒 (だいかん)	21						
【食品添加物に注意！】 保存料や着色料など食品添加 物の多くは化学合成で作られて います。なかには有害性が危惧 されている物も。多量に摂取する ことは避けなければいけません。 また、長期的に同じ食品添加 物をとり続けることで、健康に害を 及ぼす可能性があると指摘され ている物もあります。食品を選ぶ 際は、食品添加物の有無に注意 して選ぶようにしましょう。		体操教室			身体測定							
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶				
			豚丼 ポテトサラダ みそ汁、果物	ご飯、鶏の唐揚げ 和え物 みそ汁、果物	ご飯、ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁、果物	味噌ラーメン シュウマイ 果物	ピザトースト⇒以上児 パン⇒未満児 シチュー、果物	お弁当の日				
			クラッカー、チーズ 牛乳	ジャムサンド、牛乳	蒸しパン、牛乳	磯部餅、牛乳 未満児 ⇒ せんべい	ビスケット、牛乳	せんべい、牛乳				
22	23	24	25	26	27	28						
【お手伝いのススメ】 お手伝いタイムは、親子のコミュ ケーションの時間でもあります。楽しくお 手伝いが出来れば、子どもは食卓 を囲む場所が好きになります。ま た、色々な食材や食器に触れるこ とで、食への興味が深まり、自然と 好き嫌いが減ってくることも。更 にお手伝いをしてくれて「ありがとう 」と言われると子どもはうれしくなり 「次は何をしよう」と考えて、徐々 に自立心も育まれていきます。楽 しみながら始めてみましょう。		体操教室	交通安全指導		防犯訓練							
			せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶				
			ご飯、豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁、果物	菜の花ご飯 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁、果物	ご飯、煮魚 ひじき煮 豚汁、果物	うどん コロッケ 果物	カレーライス 大根サラダ オレンジジュース	お弁当の日				
			クッキー、牛乳	ホットケーキ、牛乳	揚げごぼうスティック 牛乳	おにぎり、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳				
29	30	31	『みんなでたべよう！』 食卓は「人間関係を育む場」です。家庭なら家族み んなで、園なら大好きな友だちや先生と、お腹をすかせて 食べる食事は、美味しくて楽しい条件がそろっています。 とはいえ、ただ集まりさえすれば良いというわけではあり ません。それぞれが別々に好きなことをおしゃべりしな がらでは、楽しさも半減してしまいます。園では保育者 がテーブルマスターとして、食事中的話題や食情報を 準備してお話しています。家庭でも大人の心遣いで、心地よい食卓づくりを心がけましょう。 『SDGsーリサイクルしていますか？』 リサイクルの様子を子どもに見せることで、環境に対する考え方が深まります。 例えば飲んだ後の牛乳パックをよく洗います。洗った後は、切り開いて乾燥させ、何枚か まとまったら束ねて近くのスーパーなどへ持って行きましょう。									
									せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶		
									ロールパン マカロニグラタン コンソメスープ、果物	ご飯、鶏肉のオレンジ焼き 金平ごぼう みそ汁、果物		
									クッキー、牛乳	寒天入りフルーツポンチ 牛乳		