



あけましておめでとうございます。ご家族皆さんで幸せな新年を迎えられたことと思います。子どもたちは、年末年始いろいろな経験をし、成長を感じられたことでしょう。

昨年中は新型コロナウイルス感染防止のため、保護者の皆様にはご理解ご協力をいただきありがとうございました。今年も安全・安心を守りながら自然や文化にふれ、お友だちと共にそれぞれの年齢の保育を大切に、職員一同力を合わせていきたいと思います。保護者皆さまのご協力をよろしく願います。さて、今年はうさぎの年として新たなスタートです！

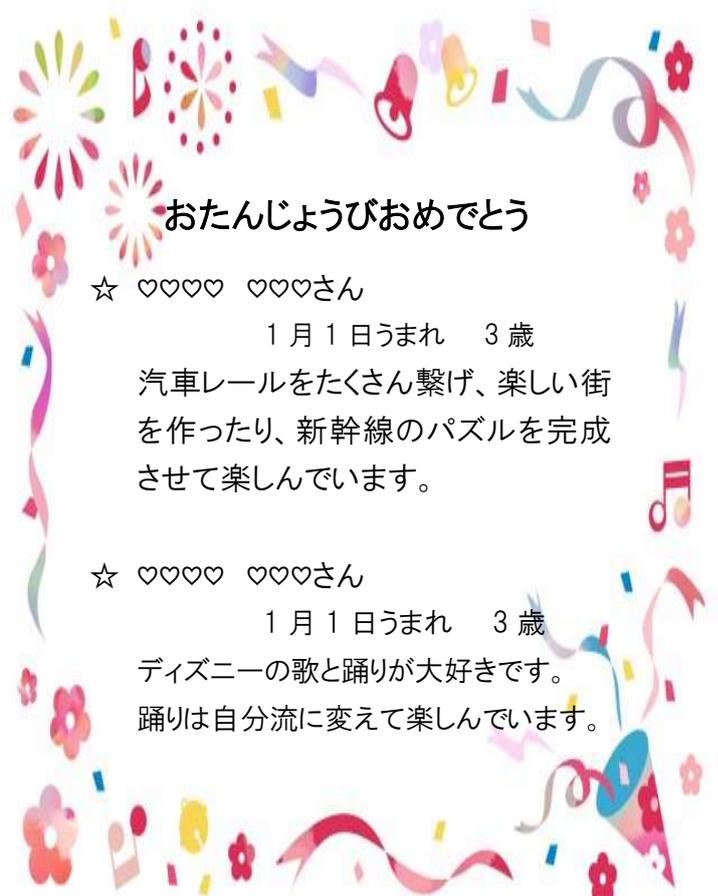
うさぎのように飛び跳ね飛躍ある年となり、子どもたちには自分の力でたくましく生きる人間になって欲しいと思います。今はまだ小さい子どもたちですが、なんでもやってみたいという気持ちを大切にいろいろなことを体験させてあげたいと思っています。そんな思いを心に留め、新年をスタートしたいと思います。

寒さもますますきびしくなってきますが、健康に気を付け、元気に冬をのりきりたいと思います。



## 1月の行事予定

- 5日(木) 誕生会
- 12日(木) 身体測定
- 16日(月) 0歳児健診
- 20日(金) 避難訓練



## おたんじょうびおめでとう

☆ ♡♡♡♡ ♡♡♡さん

1月1日生まれ 3歳

汽車レールをたくさん繋げ、楽しい街を作ったり、新幹線のパズルを完成させて楽しんでいます。

☆ ♡♡♡♡ ♡♡♡さん

1月1日生まれ 3歳

ディズニーの歌と踊りが大好きです。踊りは自分流に変えて楽しんでいます。



# ほし組



慣れ保育  
ママにミルクを飲ませて  
もらって安心して過ごし  
ていました。



🍁 竹町公園 🍁 落ち葉がたくさん  
落ちていて、ひろったり落ち葉の絨毯  
を歩いたりと寒くても元気な子どもた  
ちです



どうぞ



高い所も平気!



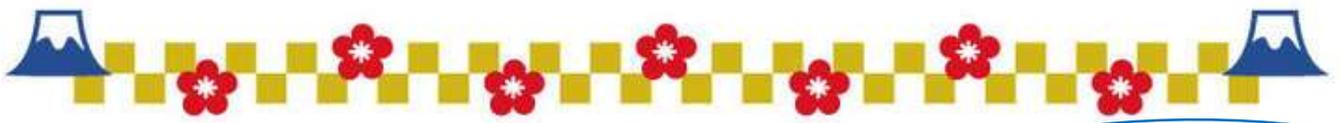
ポイポイ  
マイブーム

食事の後のまったり  
タイム顔を見合わせ  
てニコッ



クリスマス製作





# つき組

## 製作

保育室の配置換えをしてから、机上遊びが大人気になりました。パズルやひも通しを集中して行っている姿から、ツリー製作にもひも通しを取り入れました。普段使っている紐よりも長かったのですが、好きな色のビーズやリングをたくさん付けては穴の中に上手に紐を通していました。

赤はこまち、緑ははやぶさだよ！



ながーい！！  
どこまでのびる？



## クッキング

12月はみそ汁とおにぎりを作りました。  
2月に仕込んだ味噌ができて、味噌の匂いをかいだり、昆布とかつお節のだし汁を味見しました。

わたしは、丸にする！



ゆきさんと一緒に、やさしく“にぎにぎ”

## クリスマス会

今年は本物のキャンドルを持ってクリスマス会のキャンドルサービスをしました。クリスマスに期待しながらも、初めてのキャンドルサービスにはとても緊張していた子どもたち。保育者の話を真剣に聞き、どうやるのかを考えドキドキしながらもしっかりやり遂げる姿はみんなとっても素敵で立派でした☆



←練習風景  
真剣に話を聞いています！



両方の手で大事  
に持って



そおっと  
そおっと歩いて



プレゼントはなにかな？  
沢山使って遊んでくださいね



伸び伸びとたくましく成長している子どもたちが、今年も元気いっぱい色々な事に触れ、興味を持ち、体験し心躍る日々を送れるように過ごしていこうと思います。

どうぞよろしくお願い致します。





# ほけんだより 1月



健康や病気について様々な情報が飛び交う中、正しい情報を選別し保育園でも楽しい活動が保障できるよう、子どもたちに負担の少ない対策を継続していきたいと思います。

## 育てていますか？免疫力～健康を左右する自律神経と白血球と活性酸素の話～

人間の体は自律神経やホルモン、免疫がお互いにバランスを保ちながら、健康にすごせるようにコントロールしています。免疫力の正体は血液の中にある白血球です。インフルエンザウイルスも新型コロナウイルスも、相手(ウイルス自身が住んでウイルス仲間を増やす場所)を死なせないように自らを制限して無限に生き残り増殖する道を選んだ悪がしこいウイルスです。次々遺伝子を組み替えながらワクチンの効果をすり抜けています。人間には、免疫力と呼ばれる「病気になるように予防する力」、「万一病気になっても病気を治す力」が備わっています。体に入った異物(細菌など)除去するのは顆粒球、小さいもの(ウイルス)はリンパ球が担当します。小さい子どもにはリンパ球が多く存在します。

自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、病気は自律神経のかたよりによって起こります。交感神経は興奮物質や顆粒球、副交感神経はリラックス物質やリンパ球を増やします。交感神経が優位になると攻撃的、怒りっぽくなります。副交感神経が優位になると穏やかでのんびり、感受性がつよくなります。



体内時計は日の出と日の入りに合わせて体を自然に調整しています。自律神経も生活リズムと連動しているため、早寝早起き型の生活をすると体に負担がかかりません。冬は寒冷ストレスがかかって交感神経が緊張するので体が疲れ活性酸素がたまりやすくなるため、長時間睡眠が必要です。

また、子どもは副交感神経が優位ですので、思い切り遊んで交感神経をフル活動させることで夜は自然に眠くなり、副交感神経が優位になることで成長ホルモンがつくられる、というメリハリがつかます。

バランスの悪い生活は悪玉菌を増やし、活性酸素を放出して腸内粘膜を傷つけやすくします。

### バランスのいい生活

- 善玉菌を増やす食べ物
- 十分な睡眠●適度な運動

### バランスの悪い生活

- 肉食中心、ファストフード
- 野菜不足、甘い物のとりすぎ
- 睡眠不足 ●ストレス●運動不足

### \*活性酸素とは…

細胞を強力に酸化し、粘膜組織を破壊し病気の原因となる物質。

### ～免疫力を左右する食事～

とくに食物繊維の豊富な野菜、海藻、キノコ類は消化吸収に時間がかかるので性格を穏やかにする力をもっています。免疫力が低下したときに、増えた顆粒球による活性酸素を除去するにも有効です。



漬物、味噌、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内細菌のバランスを整える働きがあります。そして、酢やレモンなどの酸味の強い物はとると排泄しようとして副交感神経反射を促すので免疫力を高めます。

**温まることの大切さ** 免疫力のためにはぬるめのお湯（体温プラス4℃が目安）にゆっくりつかると体温が上がり、白血球のリンパ球と顆粒球のバランスがよくなります。冬はゆずを半分に切って湯舟に入れるなど季節湯を楽しみましょう。ひび、あかぎれの改善にも役立ちます。



体をゴシゴシ洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで優しく洗いましょう。

空気の乾燥で肌トラブルも増えてきます。背中やひざの裏、ひじの内側、お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎましょう。



## 子どものやけど、気をつけて！

### 0～1歳のやけどが最も多い

やけどで救急車で運ばれた人のうち、最も多いのが1歳児、次いで0歳児です。やけどというとストーブやアイロンを思い浮かべるかもしれませんが、いちばん多い原因は、みそ汁やスープなどの熱い食べ物。やけどはちょっとしたすきに起こるので、注意しましょう。



炊飯器の蒸気に触れてやけどした

電気ポットのコードを引っぱって落下させ、お湯がかかった



**対策** 加熱する電化製品は、手の届かない場所に置き、コードに引っかからないよう注意しましょう。

こんなことに注意！

食卓に置いた、熱いみそ汁の入ったお碗をひっくり返した



**対策** 熱いものは子どもの手の届かない場所に置き、子どもの食事は冷ましてから食卓へ。また、だっこしたまま調理したり、熱いお茶などを飲んだりするのもやめましょう。

すぐ冷やして！



子どもがやけどをしたときは、すぐに流水で冷やします。衣類を着ているときは、服の上から水をかけましょう。水ぶくれができたときや、やけどの範囲が広いときは病院へ。

## ふ～ん！ / ではなをかむ練習から始めましょう

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

# パクパクだより 1月号



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年も食について、色々な事をお伝えしていきます。一日一日を元気に過ごしましょう。

先月は、普段のベベの食事で使用しているだしについて説明をしました。だしの試飲をし、昨年子どもたちと手作りした味噌を使い、子どもたちの前でみそ汁作りをしました。だしを飲む前は、これはなんだろう？という表情の子どもたちでしたが、だしを飲むと笑顔で「おいしい」と言っていました。今月はだしのうま味について説明していきます。

《うま味とは？》

「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」の5つの基本味（きほんみ）があります。漢字で表現される「旨味」や「おいしさ」は五感全体で感じますが、うま味は舌で感じる味の1つです。

代表的なうま味成分と豊富に含まれる食材には、次のようなものがあります。

- グルタミン酸 ……こんぶ、いわし、パルメザンチーズ、トマト、白菜など
- イノシン酸 ……かつお節、煮干し、さば、たい、豚肉など
- グアニル酸 ……干しいたけなどの乾燥きのこ類
- コハク酸 ……ほたて、あさり、しじみ等の貝類
- アスパラギン酸 ……豆類など



～うま味成分で組み合わせると「うま味の相乗効果」でよりおいしく～  
うま味成分をいくつか組み合わせることで、より強くうま味を感じるようになります。代表的な組み合わせはベベでも使用している**こんぶ（グルタミン酸）+かつお節（イノシン酸）**です。西洋料理や中国料理では野菜類（グルタミン酸）と肉類（イノシン酸）を組合せてだしをとり、料理に利用されてきました。「うま味の相乗効果」が発見されたのは1960年のことですが、それよりもずっと前から世界各地で経験的に料理に活かされていたそうです。

## ＊＊一月の食文化について＊＊

一月は、睦月（むつき）ともいいます。親戚や知人がお互いに行き交ざって仲睦まじくする月であることから、名付けられました。一年の始まりでもあり、その年の健康に過ごすための願いが込められた色々な行事がおこなわれます。

○おせち料理…正月を迎えるための華やかな料理。具材に願いが込められています。



○雑煮 ……餅に具をあしらった正月のお祝いの汁物。地域によって様々な雑煮があります。



○鏡開き ……正月の餅を下げ、お汁粉や雑煮にして食べます。



○小正月…新年の豊作を願う行事で、どんど焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。

## ＊＊パクパク写真館＊＊



みんなもりもり食べていました。



サラダのおかわりは、リースをイメージした盛り付けにしました。

2023年

1月

献立表

ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町

日 ／ 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ		栄養価	
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ			
4	じゃこまぜごはん	くだもの	七分つき米、さつまいも、ぎょうざの皮、ごま油、オリーブ油	豆乳、卵、絹ごし豆腐、大豆水煮缶、ウインナーソーセージ、しらす干し、ツナ水煮缶、麦みそ、チーズ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しいだけ、バナナ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	429 kcal	
	・厚焼きたまご						牛乳	たんぱく質	20.3 g	
18	さつまいもと大豆の甘煮						ウィンナーロール	脂質	14.3 g	
(水)	切干し大根のみそ汁							カルシウム	220 mg	
5	フランスパン	くだもの	フランスパン、じゃがいも、小麦粉	豆乳、豚肉(肩ロース)、生クリーム、クリームチーズ、ベーコン、卵	たまねぎ、かぶ、はっさく、レモン果汁、いちご	ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	425 kcal	
	・ポークチャップ						豆乳	たんぱく質	20.2 g	
19	ジャーマンポテト						チーズケーキ	脂質	20.6 g	
(木)	かぶのポタージュ							カルシウム	146 mg	
6	さばのカレーライス		七分つき米、マカロニ、小麦粉、じゃがいも	豆乳、さば、バター、きな粉、牛乳	かぶ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、キャベツ、塩こんぶ、にんにく、しょうが、はっさく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、食塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	427 kcal	
	・かぶの塩昆布あえ						牛乳	たんぱく質	17.6 g	
20	キャベツのすまし汁						マカロニきな粉	脂質	15.0 g	
(金)	くだもの							カルシウム	149 mg	
7	雑穀ごはん	くだもの	米、ホットケーキ粉、はるさめ、マヨネーズ、片栗粉、風味糖	豆乳、豚ひき肉、卵、牛乳、麦みそ	ブロッコリー、にんじん、ねぎ、にら、干しいだけ、生わかめ、にんにく、しょうが、みかん	しょうゆ、オイスターソース、中華だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	437 kcal	
	・麻婆春雨						牛乳	たんぱく質	18.3 g	
21	ブロッコリーのマヨ炒め						ホットケーキ	脂質	14.8 g	
(土)	わかめスープ							カルシウム	175 mg	
	豚丼		七分つき米、さつまいも、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、麦みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、コーン缶、ごぼう、干しぶどう、にんにく、しょうが、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	450 kcal	
23	チンゲン菜のソテー						牛乳	たんぱく質	17.3 g	
	かぼちゃのみそ汁						フルーツきんとん	脂質	16.2 g	
(月)	くだもの							カルシウム	243 mg	
10	和風きのこスパゲティ	くだもの	スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、押麦、ごま油、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、ベーコン、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、しめじ、にんじん、えのきたけ、にら、マッシュルーム、刻みこんぶ、レモン果汁、焼きのり、あおのり、みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中濃ソース、食塩、本みりん	牛乳	エネルギー	448 kcal	
	・鶏のレモン焼き						豆乳	たんぱく質	22.9 g	
24	昆布の煮物						お好み焼き	脂質	17.1 g	
(火)	押麦のスープ							カルシウム	236 mg	
11	もち麦ごはん	くだもの	七分つき米、さといも、小麦粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、無塩バター、麦みそ	れんこん、たまねぎ、にんじん、しいだけ、しょうが、にんにく、バナナ	かつお・昆布だし汁、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	478 kcal	
	・鶏の塩麹唐揚げ						牛乳	たんぱく質	17.2 g	
25	れんこんマリネ						ミルククッキー	脂質	19.1 g	
(水)	里芋のみそ汁							カルシウム	204 mg	
12	ロールパン	くだもの	ロールパン、七分つき米、マカロニ、小麦粉、パン粉、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、トマト、マッシュルーム、いちご	食塩、洋風だしの素、しょうゆ、本みりん	牛乳	エネルギー	430 kcal	
	・マカロニグラタン						麦茶	たんぱく質	16.6 g	
26	ポイル野菜						焼きおにぎり	脂質	17.5 g	
(木)	トマトとしめじのスープ							カルシウム	192 mg	
13	黒米ごはん	くだもの	七分つき米、黒米、ねりごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、麦みそ、ゼラチン	ほうれんそう、にんじん、なめこ、だいこん、コーン缶、ねぎ、はっさく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	433 kcal	
	・ぶりの照り焼き						牛乳	たんぱく質	21.4 g	
27	ほうれん草の白あえ						ココアゼリー	脂質	17.4 g	
(金)	なめこのみそ汁							カルシウム	297 mg	
14	もちきびごはん	くだもの	七分つき米、さつまいも、油麩、はちみつ、きび(精白粒)、小麦粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、麦みそ、かつお節	だいこん、きゅうり、いちごジャム、生わかめ、うめ干し、みかん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳	エネルギー	477 kcal	
	・豚肉とさつまいもの甘辛炒め						牛乳	たんぱく質	17.3 g	
28	大根の梅和え						クラッカーサンド	脂質	16.8 g	
(土)	麩とわかめのみそ汁							カルシウム	227 mg	
16	黒米ごはん	くだもの	七分つき米、黒米、ごま油	さけ、豚ひき肉、麦みそ、ツナ水煮缶	れんこん、はくさい、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、いんげん、りんご	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳	エネルギー	428 kcal	
	・鮭の西京焼き						麦茶	たんぱく質	21.0 g	
30	れんこんの炒め煮						ツナの炊き込みごはん	脂質	9.4 g	
(月)	白菜とえのきのみそ汁							カルシウム	128 mg	
17	豚汁うどん		干しうどん、小麦粉、ごま油	豆乳、生揚げ、牛乳、豚肉(もも)、豚ひき肉、麦みそ、卵、バター	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、しいだけ、にんにく、みかん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳	エネルギー	465 kcal	
	・厚揚げのガーリック炒め						豆乳	たんぱく質	21.0 g	
31	かぼちゃの素焼き						チュロス	脂質	15.5 g	
(火)	くだもの							カルシウム	232 mg	

\*仕入れにより献立を変更する場合があります。

\*雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。