



## 令和3年度アソカ学園 園だより1月号



### 1月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1 元旦
2	3	4	5	6	7	8 3期スタート
9	10 成人の日	11	12 アソカ諸費用 1月分引落し	13 お誕生日会	14	15
16	17 避難訓練	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

### 2・3月の予定

2月 3日(木) 節分集会

2月10日(木) 2月お誕生日会

2月14日(月) アソカ諸費用2月分引落し

2月19日(土) 年長さよならコンサート

3月26日(土) 卒園式

3月31日(木) 終園式

\*コロナの状況によっては変更することもあります。

# 園便り 1月号

## 銀世界

寅

今年の干支は「寅」です。37年前に、阪神タイガースが日本一になりました。新年がちょうど寅年あたり、小学3年生の私は年賀状に阪神の虎のマークを描いて年末を過ごしました。年賀状を投函する楽しさと、届いた時の嬉しさを覚えていますね。早起きして年賀状が届いてないか、郵便受けに何度も足を運んだのを思い出します。今時の小学生はどうでしょう、いつでも連絡がとれるという意味では機会が減っているかもしれませんね。

さて、年末年始はいかがお過ごしになりましたか。オミクロン株が気になりところですが、少し羽を伸ばせたのではないでしょうか。私は元旦に六甲山頂に行つて参りました。麓は晴れていたのですが、登るにつれ雲が広がり雪が降ってきました。山頂にもなると、一面雪景色、銀世界。しばらく景色に見惚れないと徐々に寒くなっていました。（気温は0℃）暖をとり、重い腰を上げ、下山開始。下っていると、青年と目が合いました。挨拶を交わすと彼はフランス人でした。（ネックウォーマーやフェイスガードで外国の方とは分かりませんでした。）彼は3年前に日本にやってきて、大阪に在住、関空国際空港に勤めているようです。もちろんフランス語は話せませんが、つたない英語とボディランゲージでコミュニケーションをとりました。彼は日本の自然が素晴らしいこと、そして日本人が親切で優しいと言ってくれました。寒さが和らぐほど、会話が弾み、いつの間にか山すそに到着しました。新しい出会いが嬉しかったですね。別れ際に連絡先をスマホでピッと交換しました。37年前なら、こうもうまくいかないですよね、いつでも連絡がとれる便利な世の中になりました。

今日から3期が始まりました。年長さんにとってはアソカで過ごす最後の3ヶ月です。アソカでよかったですと思ってもらえるようにアソカ職員一丸で迎えたいと思います。最後になりましたが、あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。

民谷

# 年長だより

まなちゃん

あけましておめでとうございます!!

長いお休みは何をしていましたか?? おもちは何個食べましたか?? 寝正月でしたか?? 聞きたいことがたくさんあります♪ まなちゃんは香川県にうどんを食べに行ったり、水族館に行ったり、友だちとスイッチのもも鉄をしたり充実した日々を過ごしました！ くっしーは自転車に乗ってサイクリング!! 川沿いを走ったり山を登ったり雪を見たり 大体100kmは走了みたいですが、みほちゃんはおせちにお雑煮を食べてのんびり過ごし 初詣のおみくじで大吉をひいたみたいですね。

ながーい休みも終わり、年長さんにとて大事な3ヶ月がやってきました。 もうあ、という間に1年生になります。嬉しい悲しい気持ちでいっぱいですが残りの日々 全々楽しみ、アリカが良かった!たのしかった!まだアリカに居たかったー!と思えるくらいの 思い出をたくさんつくっていこうと思います!!

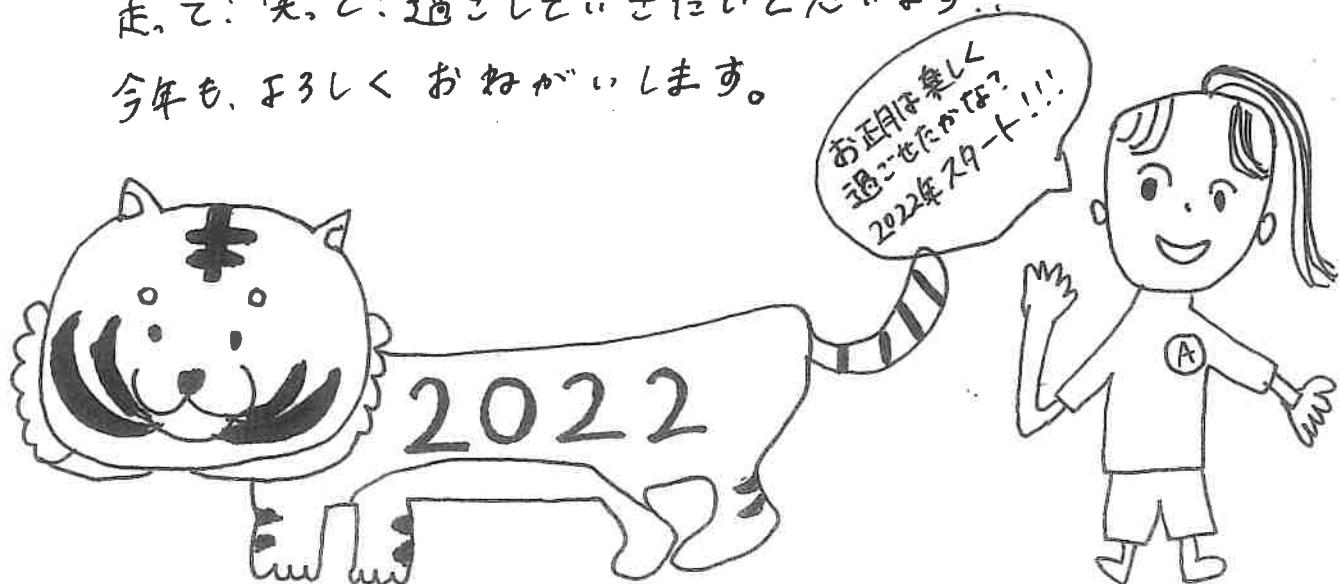
今年もよろしくおねがいします!!

にじ・ほしだより

ほいくみ りょちゃん

新年、あけまして、おめでとうございます!!

まだまだ寒くなっていますが、にじ・ほしはげんきい、はやい  
走って！笑って！過ごして行きたいと思います!!  
今年も、よろしくおねがいします。





今年も、いろいろなことに  
トライします！



あけましておめでとうございます。

本年も、どうぞよろしくお慶び申し上げます。

2022年

冬休みも、楽しく過ごされたことと思います。今日から新学期がスタートしました！ 1月は、「お店屋さんごっこ」・「あやとり」・「ぼうずめぐり（カードゲーム）」・「十字鬼ごっこ」・「長なわとび」・「ベッタニ」など、いろんな遊びにチャレンジしていこうと思っています。  
モモたろう組さんの子ども達 & きんたろう組さんの子ども達。  
1月もアツカで、いっぱい遊ぼうね!! フィットオーナー

## いちご・みかん だより

あけましておめでとうございます！  
いちご・みかんぐ、過ごすのも、残り3ヶ月となり  
ました。今年は『リレーあそび』をやりたいと  
思ってます。ごお友達とバトンを受け渡し  
たり、協力していく中で、ルールを理解  
して皆で楽しめたらうなあつと感じます。2022年も、楽しい思い出がいっぱい  
ありますように。  
今年もどうぞ宜しくお願ひします。

# りんごNews♡ えまちゃん

新しい年が始まりました～♡

今年も一年、どうか、よろしくお願ひ致します!!

ガオー!!

ちなみに、今年の干支である「寅」

私、98年生まれで年女です♡

今年は、色々なことにチャレンジして、

沢山、保育を樂しみたいと思っています。

残り3ヶ月、笑ガオー(笑顔)いっぱいになりますように♡



## HAPPY New Year

## 2022 NEN

2022年になりましたね♪ 今 年始は、ゆくり

過ごせましたか? おじいちゃん、おばあちゃんに会いに行ったり素敵

な、お正月を過ごさせていたら、とても嬉しいですね♪

子ども達と、お話しに花を咲かせたいなと思っています

キラキラ光輝く  
一年にしようや



3 今の学年も残り3ヶ月になりました。どんな姿が見られるのか今から

ワクワクいっぱいです!! 今年も元気いっぱい 健康第一で、

たくさん笑って、たくさん遊んで。HAPPYな年にしましょうね♪

本年もどうぞ、よろしくお願ひ致します!! NAME▶ ながちあん



## アソカ学園 2022年 1月献立表



※(中)はフルギー対応食です。

日付	献立	材料	朝のおやつ	夕時のおやつ	
7日(金)	ご飯 ミニチキン <b>マカロニサラダ</b> わかめと鶏の味噌汁	*ミニチキン マカロニ カットわかめ ツナ 切片 ミックスベジタブル マヨネーズアレルギー用 かつお昆布だし		パンちゃんクッキー アンパンマン やさいせんべい	
10日(月)	休食日				
11日(火)	ハヤシライス 海藻サラダ みかん缶 牛乳	牛肉(肩ロース) 海藻サラダ みかん缶 牛乳⇒お茶	玉ねぎ キャベツ 人参 人参 マッシュルーム ハーブリケン トマト 水菜 にんにく 青じそドレッシング	コンソメ⇒ブイヨン ハヤシルウ→アレルギー用	お米ハフコア アンパンマンあせん
12日(水)	ツナときのこの和風スパゲティー コンソメチーズ キャラメルチーズ⇒塩去 コンソメスープ	スパゲティー ホールコーン キャラメルチーズ⇒塩去 玉ねぎ ベーコン⇒塩去 人参	ツナ きゅうり エリンギ 大根 しめじ ハーブリケン 玉ねぎ 姫百合胡蝶ドレッシング⇒アレルギー用 コンソメ⇒ブイヨン	りんご りんご りんご	ヨリーチェese(ヨリーチェ) フルーツラムネ・牛乳 ぱりんこ
13日(木)	ご飯 お魚フライ ほうれん草の和え物 豆腐の清まし汁 牛乳	* お魚フライ⇒鰯肉 ほうれん草 納豆⇒豆腐 牛乳⇒お茶	人参 三つ葉 カニスティック⇒塩去 太もやし かつお昆布だし	和風ドレッシング	薄焼きせんべい フルーツラムネ ぱりんこ
14日(金)	豚丼 南瓜のさめ煮 そうめんの味噌汁 オレンジ	* 豚肉(肩ロース) 南瓜 そうめん オレンジ	豚肉(肩ロース) かつお昆布だし 青ねぎ つきこにゃく 生ちくわ 玉ねぎ 人参 小松菜 かつお昆布だし		フルーツラムネ たべっこどうぶつ
17日(月)	ご飯 コロッケ スパゲティーサラダ 玉ねぎの味噌汁 牛乳	* コロッケ⇒鰯肉 スパゲティー 玉ねぎ 牛乳⇒お茶	ロースハム⇒塩去 切片 ミックスベジタブル マヨネーズアレルギー用 かつお昆布だし		さつまいも マリーピスクット
18日(火)	菜飯ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ かまぼこの漬まし汁 真だくさんの塩ラーメン	* 豚肉(肩ロース) れんこん かまぼこ 玉ねぎ 生姜⇒お漬物 塩ラーメン	豚肉(肩ロース) 玉ねぎ カイワレ 水菜 かつお昆布だし ききそば シューメイ⇒餃子 太もやし みかん缶	エリンギ ツナ ホールコーン カニスティック⇒塩去 人参 きゅうり チゲン菜 えのき 中華だし⇒塩カラスープ	ココアフチックキー サッポロボテト
19日(水)	ご飯 牛肉ときのこのデミソース煮 彩りサラダ スープ 牛乳	*	牛肉(肩ロース) コンソメ⇒ブイヨン ブロッコリー ほうれん草 牛乳⇒お茶	エリンギ しめじ 玉ねぎ 人参 ハーブリケン ベーコン⇒塩去 ロースハム⇒塩去 コンソメ⇒ブイヨン	デミソース ケチャップ おから入り焼あられ アンパンマン キャラメルコーン
20日(木)	ご飯 豚の塩焼き 厚揚げと小松菜煮 さつまいもの味噌汁	*	豚肉(肩ロース) コロッケ さつまいも	小松菜 白ねぎ 人参 白ねぎ 千椎茸 かつお昆布だし ごぼう	きなこインガービス 豆乳ドーナツ
24日(月)	ご飯 ハンバーグ キャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁	*	ハンバーグ⇒鰯肉 キャベツ 大根	人参 青ねぎ ハーブリケン 塩昆布	ごま油 さつまいも おにぎりせんべい
25日(火)	ご飯 ぶりの味噌団子焼き 人参入りりり 水菜の漬まし汁 きぬうどん ろくわの味噌濃湯揚げ 小松菜のじゃが和え ゼリー 牛乳	*	ぶり⇒鰯肉 人参 水菜 きぬうどん ろくわの味噌濃湯揚げ 小松菜 ゼリー 牛乳⇒お茶	ツナ かつお昆布だし はつひん草 青のり カニスティック⇒塩去 人参 きゅうり 中華だし⇒塩カラスープ	野菜フチックキー アンパンマン 心んわりコーン
26日(水)	ご飯 麻婆豆腐	*	木綿豆腐	玉ねぎ 人参 干椎茸 青ねぎ きゅうり 中華だし⇒塩カラスープ	片栗粉 やさいかりんとう おにぎり
27日(木)	春雨サラダ 中華スープ	*	西雨 太もやし 人蔘	青ねぎ 人参 干椎茸 中華だし⇒塩カラスープ	片栗粉 やさいかりんとう おにぎり
28日(金)	ベジロール(人参) 豚肉と野菜のトマト煮 マヨ和え 野菜スープ 牛乳	豚肉(肩ロース) ケチャップ アスパラ ベーコン⇒塩去 牛乳⇒お茶	玉ねぎ ウスターソース ホールコーン 玉ねぎ 人参 じゃがいも エリンギ ブロッコリー トマト コンソメ⇒ブイヨン	中華だし⇒塩カラスープ トマト コンソメ⇒ブイヨン	こぐまのピスケット ハッピータン
31日(月)	濃いしカレー チキンナゲット ハムサラダ 牛乳	*	牛肉(肩ロース) チキンナゲット ロースハム⇒塩去 牛乳⇒お茶	玉ねぎ 人参 ムキ枝豆 じがいも にんにく カレーハーブ→アレルギー用 コンソメ⇒ブイヨン	さつまいも ボテコ

※朝のおやつは1才の提供です。

※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。



新年あけましておめでとうございます。  
今年も、よろしくお願いいたします。

年末やお正月で美味しいものをたくさん食べてちょっとだけ太ったかな！？と思う方も多いかと思います。実際に私も・・・なんて（笑）なので今回は、子どもさんの太ったかも・・で『太ってる？』についてお話ししようと思います。

子どもの体型が、ぽっかりとしていて心配になら、体重を量ってみましょう。母子手帳に載っている幼児身体発育曲線の上限を大きく外れてはいけない、肥満とはいません。

しかし、体型よりも注目すべきことは、食生活です。

脂っこい食事や甘いおやつと摺りすぎていれば、将来的に肥満や生活習慣病になってしまうおそれは十分にあります。

太っているか否かにかからず、糖質や脂質に偏った食生活は改める必要があります。

また、やわらかい料理ばかりでよく嗜まず、早食いをしてしまう場合も、食べすぎや太る原因。

ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

## 【気をつけたい食事ポイント】

## ●糖質・脂質を摂り過ぎない

揚げ物などの脂っこい食事や、お菓子、ジュースなど甘いものの摂り過ぎは体脂肪をためる原因になります。

## ●一汁二菜でバランスよく

ごはんに肉や魚の主菜、野菜の副菜、汁物を合わせた一汁二菜の献立は、栄養バランスが良く肥満予防に最適です。

## ●市販のおやつは控えめに

市販のお菓子は糖質と脂質が多いので控えめに。栄養価が高く太りにくい、おにぎりやふかし芋がおすすめ。

※食事やおやつのだらだら食へは、いつまでも満腹感が得られず、食べ過ぎにつながります。

時間を決めて食べる習慣をつけ、肥満を防ぎましょう。

