

### 保育園の行事

去る1月24日(水)～26日(金)は全国私立保育園連盟が主催する「保育総合研修会～保育・教育の原点、そして未来～」という研修会を受講してきました。園長の仕事の一つに、現代の保育事情や全国の他の保育園の運営について常にアンテナを張って、それを当園の運営に反映させる役割があります。

保育界では有名な鯨岡峻先生<sup>i</sup>(京都大学名誉教授)や渡辺久子先生<sup>ii</sup>(日本乳幼児精神保健学会 FourWinds 会長)のお話から多くを学ばせていただきました。

先生方の共有している考え方は、子どもが育つ上で大切にするのは、現代の子育て環境が「目に見えることへの成果」や「行動や能力を仕込む」ということを重視しすぎることが子どもの成長を妨げている、というものです。

分科会で他園の園長先生と保育運営で気をつけていることなどを話し合う中で、園の行事について意見を伺いました。「これまで運動会や生活発表会などは保護者の方々が喜ばれるようにたくさんの出し物を用意し、練習は暑い日も寒い日も毎日、何度も何度も揃うまで練習してきました。けれども子ども一人一人を見ていると子どもにとって本当に楽しんでいるのだろうかと感じる時が度々ありました。そこで行事は何のためにするのか、みんなで話し合い、子どもの負担にならないように行事の数や内容を減らすことにしました。」(石塚詠里子先生、出水南保育園)

当園でも同様に、大切にしてきた行事や屋外プログラムについて話し合ってきました。できるだけ子どもが自らやりたいという気持ちを大切に、大きな負担を掛けず、結果よりもその過程を大切に、うまくはできなくても、楽しかったなあ、またやりたいなあと子どもたちが思えるように配慮することが、結果的に子どもの成長を促していると信じて保育をしています。1～2年では成果は見えないかもしれませんが、大人になったときにあの頃は良かったなと思えるような経験が積めるように今後も努力していきたいと考えています。



2018年2月1日  
園長 中田一夫

<sup>i</sup> 「保育の場でこどもの心をどのように育むのか」「保育・主体として育てる営み」等

<sup>ii</sup> 「こころ育ての子育て」「抱きしめてあげて」等

## 2月の行事予定

- 2日(金) 4,5歳児雪遊び…六甲YMCA 9:00集合 9:15出発  
5日(月) 避難訓練  
9日(金) 生活発表会予行練習 10:00～ \*教会に行きますので、9:45までに登園してください。  
12日(月) 振替休日・休園  
17日(土) 生活発表会 10:00～11:30 (尼崎教会:礼拝堂) 詳しくは、後日お知らせ致します。  
\*生活発表会の終了後、5歳児保護者の方は合宿保育の説明会、又卒園式の時の代表決めをしますのでお残り下さい。託児が必要なお子さんは集会室の方でお預かりします。  
23日(金) 誕生会  
24日(土) お弁当日  
24日(土)～25日(日) 5歳児就学前合宿保育〔宿泊場所:みどり野保育園〕



### 3・4・5才児 YMCA 運動あそび

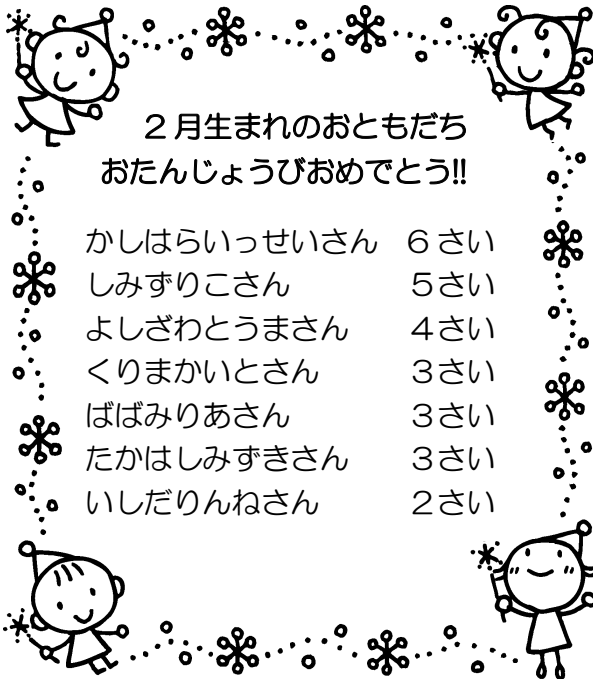
1日・15日の(木)

動きやすい服装で登園してください。

### ☆園庭開放☆

毎週水曜日 9:30～11:00

地域の0～5歳児のお子さんを親子で受け入れています。ぜひ、お友達をお誘いください。園舎見学も可能です。



2月生まれのおともだち  
おたんじょうびおめでとう!!

かしはらいっせいさん 6さい  
しみずりこさん 5さい  
よしざわとうまさん 4さい  
くりまかいとさん 3さい  
ばばみりあさん 3さい  
たかはしみずきさん 3さい  
いしだりんねさん 2さい

### 3月の予告

17日(土) 卒園式 10:00～11:30

(場所:くじら保育室)

○卒園児は保護者同伴

○在園児は普通保育で、3・4歳児は式に参加します。

24日(土) 新年度準備

※半日保育又家庭保育のご協力をお願いします。

○登園される方は、お弁当をご用意ください。



## 「保護者と職員の会」2017年度の活動報告と今後の予定

- 5月12日(金) 総会
  - 役員承認の件(12名全員立候補者)
  - 会則変更に関する件
  - 2016年度活動報告及び会計報告承認の件
  - 2017年度活動計画及び予算案
    - ・交流会は今年度は実施しない。
    - ・もちつきは保育園の行事とする。
    - ・行事の参加賞や品物選びは役員の担当が決める
    - ・秋祭りの手伝いは全員が協力する。
  - 7月7日(金) 役員会(秋祭りについて)
  - 8月26日(土) 秋祭り準備作業会
  - 9月2日(土) 秋祭り
  - 10月14日(土) 運動会の参加賞(タオル)
  - 12月16日(土) クリスマスプレゼント
  - 2月9日(木) 役員会(今年度の振り返り)
  - 3月17日(土) 卒園記念品(全園児)  
卒園児に花束と文具プレゼントの予定
- ※次期新役員決め(立候補者を募りますのでご協力をお願い致します。)

# 2018年2月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
1	木	豚骨ラーメン カリフラワーと胡瓜の中華和え ぶどうかん	ラーメン・油 調合ごま油 砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ カリフラワー・胡瓜・コーン 寒天・ぶどうジュース	醤油・鶏がらスープ・塩 ・豚骨ラーメンスープ 醤油・みりん・鶏がらスープ	牛乳 巻きずし	▲牛乳 米(国産)・のり まぐろフレーク マヨドレ・胡瓜・人参 穀物・砂糖・塩
2	金	アジのカレー風味焼 厚揚げと里芋の煮物 ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	小麦粉・油 里芋・こんにゃく・砂糖 米(国産)	アジ 厚揚げ 赤味噌・白味噌	ごぼう 茄子・水菜・えのきだけ オレンジ	塩・カレー粉・ケチャップ ・ウスターソース・チキンコンソメ かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 チーズ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー ▲牛乳・▲チーズ
3	土	中華丼 焼かぼちゃ 中華スープ	米(国産)・油・片栗粉 油	牛肉・さつまいも	白菜・玉ねぎ・赤パプリカ・チンゲン菜 かぼちゃ しいたけ・人参・青ねぎ	鶏がらスープ・醤油・塩 塩 鶏がらスープ	牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジたべる
5	月	とり天ぷら ブロッコリーのおかか和え 切干大根のケチャップ煮 ごはん 味噌汁	小麦粉・油 砂糖 米(国産)	鶏肉 かつお節 うす揚げ・赤味噌・白味噌	ブロッコリー 切干大根・人参・玉ねぎ 小松菜・わかめ	塩 醤油・みりん・かつおだし チキンコンソメ・ケチャップ かつおだし	牛乳 わかめおにぎり	▲牛乳 米(国産) わかめごはんの素
6	火	サケのみそ照焼 コーンポテト 白菜と胡瓜ののり和え ごはん すまし汁	砂糖・油 じゃが芋・▲バター 米(国産) 麩	サケ・白味噌 ▲牛乳	コーン・ドライパセリ 白菜・胡瓜・人参・あまのり佃煮 しめじ・みつば	みりん・酒 塩 醤油 かつおだし・醤油・塩	牛乳 黒みつバナナ	▲牛乳 バナナ・きな粉 砂糖・黒砂糖
7	水	冬野菜の豆腐チャンプルー グリーンサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(みかん)	油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 米(国産)	豚肉・豆腐・●卵 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・れんこん・水菜・しょうが キャベツ・さいいんげん・黄パプリカ かぼちゃ・えのきだけ・青ねぎ みかん	醤油・鶏がらスープ・酒・塩 醤油・穀物酢 かつおだし	牛乳 すいとん	▲牛乳 小麦粉・さつまいも・大根 人参・ごぼう・小松菜 だし昆布・かつおだし 醤油・みりん・塩
8	木	ビビンバ丼 さつまいものあめがらめ 汁ビーフン フルーツ(りんご)	米(国産)・押麦・油・砂糖 ・白ごま・調合ごま油 さつまいも・油・砂糖 ビーフン	豚肉 水煮大豆・しらす干し	にんにく・チンゲン菜・もやし ・大根・人参 ニラ・玉ねぎ りんご	醤油・酒・みりん ・鶏がらスープ・穀物酢 醤油・穀物酢 鶏がらスープ	牛乳 きなこトースト	▲牛乳 ▲食パン・きな粉 ▲バター入り無塩 マーガリン・砂糖
9	金	サバのごまパン粉焼 カリフラワーサラダ ひじきとがんもの煮物 ごはん 味噌汁	マヨドレ・パン粉・白ごま・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産) じゃが芋	サバ 一りがんも 赤味噌・白味噌	カリフラワー・胡瓜・人参 芽ひじき・ごぼう 白菜・小松菜	塩・ウスターソース 穀物酢・塩 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 フルーツヨーグルト	▲牛乳 ▲ヨーグルト パイン(缶詰) 砂糖
10	土	とり醤油ラーメン ちくわと水菜のさっぱり和え フルーツ(黄桃)	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖	鶏肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・キャベツ・青ねぎ 水菜・もやし 黄桃(缶詰)	醤油・鶏がらスープ・塩 ・オイスターソース 穀物酢・醤油・みりん	牛乳 せんべい	▲牛乳 アンパンマンの ソフトせん
13	火	五目卵 ハムとほうれん草のソテー かぼちゃの旨煮 ごはん 味噌汁	油・砂糖 油 砂糖 米(国産) 巻麩	●卵・まぐろフレーク ●/▲ハム 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・しいたけ・グリーンピース ほうれん草・コーン かぼちゃ わかめ	醤油・みりん・かつおだし チキンコンソメ かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 夕焼けおにぎり	▲牛乳 米(国産) しらす干し・人参 醤油・みりん 酒・かつおだし
14	水	スパゲティミートソース 平天とブロッコリーのサラダ スープ フルーツ(バナナ)	スパゲティ・オリーブ油 ・油・小麦粉・砂糖 マヨドレ	合ミンチ・鶏レバー さつまいも	玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ ブロッコリー・キャベツ 大根・もやし・ピーマン バナナ	赤ワイン・ケチャップ・ ウスターソース・醤油・塩 塩 チキンコンソメ	牛乳 ハートパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 油・●卵・豆乳 ベーキングパウダー いちごジャム・粉糖

＜注意事項＞

- アレルギーについて
  - 卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
  - そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
- 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	609Kcal
蛋白質	22.1g
脂質	18.9g
カルシウム	243mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
15	木	白身魚の竜田揚げ 焼きさつまいも こんぶサラダ ごはん 味噌汁	砂糖・片栗粉・油 さつまいも・油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	ホキ うす揚げ・赤味噌・白味噌	しょうが きざみ昆布・胡瓜・人参・ごぼう 小松菜・玉ねぎ	醤油・酒 醤油・穀物酢・みりん かつおだし	牛乳 コーンフレーク クッキー	▲牛乳 小麦粉・片栗粉 油・砂糖・▲牛乳 ▲シスコーン ベーキングパウダー
16	金	肉じゃが <sup>g</sup> チンゲン菜と白菜のしらす和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(パイナップル)	じゃが芋・糸こんにゃく・油・砂糖 米(国産)・押麦	牛肉 しらす干し 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・白菜 茄子・しめじ・青ねぎ パイナップル(缶詰)	かつおだし・みりん・酒・醤油 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ヨーグルト パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 ▲ヨーグルト ベーキングパウダー ブルーベリージャム
17	土	高野豆腐のそぼろ丼 揚げ里芋の白みそ田楽 すまし汁	米(国産)・油・砂糖 ・片栗粉 里芋・片栗粉・砂糖	高野豆腐・豚ミンチ 白味噌	玉ねぎ・人参・にんにく ・グリーンピース もやし・えのきだけ・青ねぎ	醤油・酒・かつおだし みりん かつおだし・醤油・塩	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスバラガス ビスケット
19	月	鶏肉の梅かつお焼 切干大根の煮物 カニかまと胡瓜のサラダ ごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖 油・砂糖 米(国産) 麩・さつまいも	鶏肉・かつお節 うす揚げ ●カニ風味かまぼこ 赤味噌・白味噌	しそ練り梅 切干大根・人参 胡瓜・キャベツ ほうれん草	塩・醤油・みりん かつおだし・醤油・みりん 醤油・穀物酢 かつおだし	牛乳 ピーチマフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 豆乳・黄桃(缶詰) ベーキングパウダー
20	火	白身魚のトマト煮 ポテトフライあおさ味 ウインナーと野菜のソテー ごはん 味噌汁	小麦粉・オリーブ油 フライドポテト・油 油 米(国産)	ホキ ●ウインナー 赤味噌・白味噌	にんにく・トマト あおさのり 人参・ピーマン・もやし 小松菜・玉ねぎ・まいたけ	塩・ケチャップ・赤ワイン・塩 塩 チキンコンソメ かつおだし	牛乳 お麩の チーズスナック	▲牛乳 おつゆ麩 ▲粉チーズ オリーブ油・塩
21	水	ハオユー豆腐 春雨サラダ ごはん かぶのスープ フルーツ(オレンジ)	油・砂糖・片栗粉 緑豆春雨・油・マヨドレ 米(国産)	豆腐・豚肉 ちくわ	白菜・人参・しいたけ・青ねぎ さやいんげん・コーン かぶ・ニラ・玉ねぎ オレンジ	オイスターソース・醤油・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ	牛乳 ごぼう蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ごぼう・黒ごま・豆乳 ベーキングパウダー
22	木	サケの焼南蛮 花野菜の菜種和え 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖 調合ごま油 こんにゃく・砂糖 米(国産)・押麦	サケ ●卵 水煮大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ ブロッコリー・カリフラワー 人参 かぼちゃ・チンゲン菜・もやし	穀物酢・醤油 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	牛乳 五平餅	▲牛乳 米(国産) 片栗粉・砂糖 赤味噌
★	23	大根ときこの 和風カレー チキンカツ 野菜サラダ グレープフルーツかん	米(国産)・油 小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖	牛肉 鶏肉	大根・だし昆布・人参・しめじ ・エリンギ・えのきだけ キャベツ・赤パプリカ・胡瓜 寒天・グレープフルーツジュース	▲バーモントカレー ・カレーフレーク 塩 穀物酢・塩	牛乳 あずき入り お誕生日ケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・豆乳 オリーブ油・ゆで小豆 ベーキングパウダー ▲ホイップクリーム
24	土	お 弁 当 日					牛乳 せんべい	▲牛乳 ぼたぼた焼
26	月	照焼ハンバーグ 人参のスープ煮 白菜とほうれん草のゆかり和え ごはん 味噌汁	パン粉・油・砂糖・片栗粉 米(国産) 巻麩	牛ミンチ・豚ミンチ・豆腐 さつまいも揚げ うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ 人参・玉ねぎ 白菜・ほうれん草・ゆかり わかめ	塩・みりん・醤油 チキンコンソメ かつおだし	牛乳 岩石揚げ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・●卵 水煮大豆・かぼちゃ 芽ひじき・醤油 塩・油
27	火	クリームシチュー しらすと胡瓜のサラダ ケチャップライス フルーツ(バナナ)	じゃが芋・油 油・砂糖 米(国産)・油・▲バター	鶏肉・▲牛乳 しらす干し	人参・玉ねぎ・グリーンピース 胡瓜・大根・コーン ピーマン バナナ	▲クリームシチューの素 醤油・穀物酢 ケチャップ・チキンコンソメ・塩	牛乳 米粉の お好みねぎ焼き	▲牛乳 米粉・●卵 ちくわ・青ねぎ 油・かつお節 お好み焼きソース
28	水	サバの和風フリッター キャベツとブロッコリーの 塩昆布和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・▲天ぷら粉・油 砂糖 米(国産)	サバ 豆腐・赤味噌・白味噌	キャベツ・ブロッコリー・人参 ・塩昆布 かぼちゃ・グリーンピース チンゲン菜・もやし	塩・かつおだし・醤油・みりん かつおだし・醤油・酒 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 ツナロールパン	▲牛乳 ▲ホットドッグパン まぐろフレーク 胡瓜・キャベツ マヨドレ



# 給食だより



寒い日が続いていますが、冬野菜を使ったあったか料理で、元気に冬を乗り切りましょう！特に土の中でできる根菜類はからだを温める効果があるので、おすすめです。今回は買い物や料理をするとき、外食するときに気をつけたい食品ロスがテーマです。

## もったいない精神を大切に

### 世界では約8億人が栄養不足

栄養不良により、発展途上国で5歳になる前に亡くなる子どもは年間500万人



世界の食糧援助量は  
**約320万トン**(2014年)

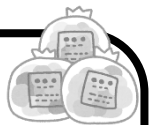


一方、  
日本は？



### 大量の食品ロス国

まだ食べられるのに捨てられている食べ物は年間約**632万トン**！



日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(約136g)のご飯を捨てていることになる。

多くの食べ物を輸入しながら、大量に食べ物を捨てているという現実。

### 大量の食品ロスはどこで発生？

約半数は家庭から。

しかも、手つかずのまま捨てられる食品が2割、さらにその1/4は賞味期限前！！



### 食品ロスを減らそう！

- ① 買い物前に食品の在庫をよく確認し、同じ食品を買わない。
- ② 値段が安いからと食品を買いすぎない。
- ③ 消費期限と賞味期限を確認して買う。

**消費期限** ……食べても安全な期間

**賞味期限** ……おいしく食べられる期間(期限を過ぎたら、見た目やにおいで個別に判断)

- ④ 食べ残しがないように料理は食べられる量だけ作る。
- ⑤ 食べきれずに残ってしまった料理は、次の日別の料理に活用するなど、食べきる工夫をする。
- ⑥ 食品を開封したら、開封日や冷凍した日などいつのものかわかるようにする。
- ⑦ 大根の葉や人参の皮、ブロッコリーの芯などは捨てずに食材は丸々使いきる。
- ⑧ 使い切れなかった肉や野菜は小分けにして冷凍や冷蔵で保存し、早めに使う。
- ⑨ 外食のときは食べきれる量を注文する。



「消費者庁のキッチン」や「まだ食べられる！食材を無駄にしないレシピ」など検索すれば、参考となるサイトが結構ありますよ。



野菜では捨てていた部分の方が意外と栄養価が高いかも……

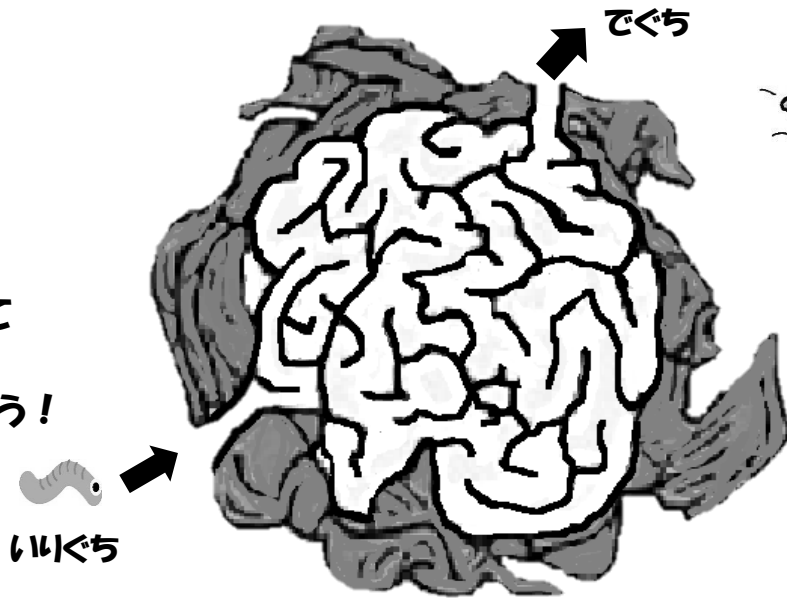
(農林水産省HP・消費者省HP参考)

「もったいない」という気持ちを持って行動することで、食品ロスを減らすだけでなく、無駄な食費も減らすことになります。「もったいないことにならないかな？」と買う前に、捨てる前に、注文する前に考えてみましょう。

# いまがおいしい たべも「なまえ は なあに？」

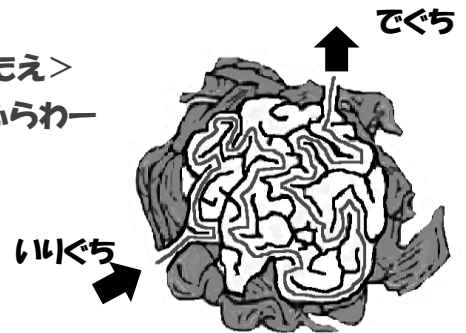


あおむしになって  
ぱくぱく たべちゃおう！



ぶろっこりーの しんせきだよ。  
はなになる まえの しろい つぼみの ぶぶんを たべるよ。

<こたえ>  
かいふらわー



## ●今月のレシピ●

### 米粉のお好みねぎ焼き

材料：幼児3人分

青ねぎ 1本

ちくわ 1/2本

米粉 40g

卵 1個

水 50cc

サラダ油 適量

花かつお 適量

お好み焼きソース

作り方

- ① 青ねぎは小口切り、ちくわは縦半分になり、スライスする。
- ② 米粉に溶き卵と水を加え、ゆるめの生地を作り、①を混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、②の生地を1/3量を流し入れて薄く広げ、花かつおを散らす。
- ④ 中火～弱火で両面を焼き、ソースを塗る。

\*卵なしで作る場合は、水の量を少し増やしてください\*