



12月園だより

依佐美清涼保育園



1	火	作品展（薔薇組）	
2	水	（桜組）	英語教室
3	木	（向日葵組）	
4	金	（紫陽花組）	体操教室
5	土	↓（自由）	
6	日		
7	月	12月諸費引き落とし日	絵画教室
8	火	安全生活指導	
9	水		英語・音楽教室
10	木		
11	金		体操教室（薔薇組も）
12	土		
13	日		
14	月		絵画教室
15	火		
16	水		英語・音楽教室
17	木	誕生会	
18	金		体操教室（薔薇組も）
19	土		
20	日		
21	月		絵画教室
22	火	クリスマス会、避難訓練	
23	水		英語・音楽教室
24	木	餅つき会	
25	金		
26	土		
27	日		
28	月	18時降園	
29	火	冬季休暇	
30	水	↓	

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。今年も残すところ残り1ヵ月となりましたね。

子ども達は寒さなど気にすることなく園庭遊びを楽しんでいます。寒くなるとつい部屋の中で過ごしたくなりますが、天気の良い日は出来るだけ園庭でおもいきり体を動かし、元気な体を作っていきたいと思います。12月は、クリスマス会や餅つきと楽しい行事が控えております。体調には気を付けて頂き、少しでも不調を感じた時は病院受診をお願い致します。そして楽しい年末年始をお過ごしください。



お知らせ

◎クリスマス会・餅つき会は、年間行事予定より変更となっております。ご了承ください。

◎12月分諸費は7日(月)にゆうちょ銀行より引き落とされます。

◎12月29日(火)～1月3日(土)は、冬期休暇の為休園させて頂きます。



おねがい

◎土曜日保育、休日保育の申請書の提出は、締め切り日を必ずお守りください。



来月の予定

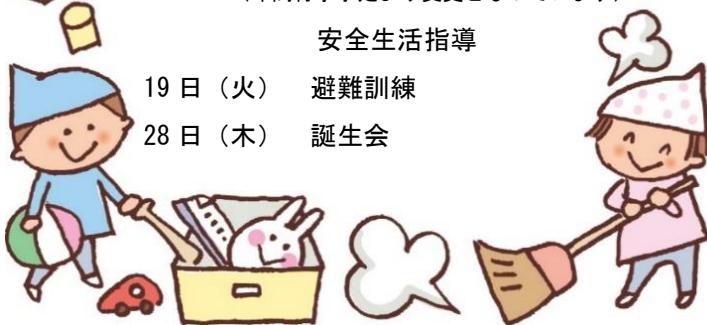
12日(火) 焼き芋会(予備日15日)

(年間行事予定より変更となっています)

安全生活指導

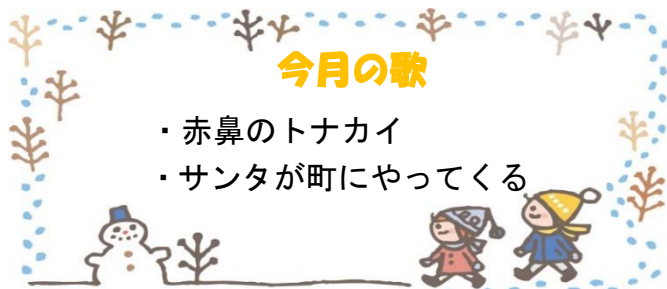
19日(火) 避難訓練

28日(木) 誕生会



今月の歌

- ・赤鼻のトナカイ
- ・サンタが町にやってくる





令和2年度
依佐美清涼保育園



バランスの取れた食事で風邪予防対策！！



今年も残すところ1か月となりました。寒さが厳しく、空気も乾燥してくるので風邪やインフルエンザなどに罹りやすい時期です。食事に気を付けることでも風邪を予防することが出来ます。風邪のウイルスに勝つためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給する事が大切です。バランスの良い食事と手洗いうがいをしっかりして乗り越えていきましょう！

❄️❄️❄️❄️❄️ 風邪予防に効果的な食べもの ❄️❄️❄️❄️❄️

ビタミンC

★ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める。

★ビタミンCは体に溜めることができないので毎日食事に取り入れるようにしましょう。



ビタミンA

★ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を守る。

★油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。



たんぱく質

★体をつくるもととなり、基礎体力をつけ、抵抗力を高める。



体を温める食事

★体が温まり、血液循環が良くなると免疫力がアップします。



冬至について



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜を食べます。昔は夏が旬の南瓜を冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると風邪をひかないと言われます。柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされます。柚子の成分が血行を良くし、身体を温めてくれます。

11月の食育活動

芋煮会(幼児組)



釜めし作り(向日葵組)



薩摩芋クッキング(薔薇組)



紫陽花組

おでん屋さん



ふりかけ選手権



出汁ティスティング



☆トピックスにも随時載せていますのでぜひご覧ください！



おすすめレシピ マカロニかりんとう



☆材料☆

- マカロニ 200g
- 水 大さじ1
- 黒糖 大さじ2
- 揚げ油 適宜

① 乾燥した状態のままのマカロニを、180℃の油で15～20秒ほど揚げる。

※気泡の勢いが収まり、ほんのり色づく程度に！

油から出した後も、余熱で色が付くので注意して下さい

② 鍋で黒糖と水を煮溶かしておく。

③ 揚げたマカロニを黒蜜で絡めたらできあがり！

☆茹で時間4分程の早ゆでタイプのマカロニがおすすめです！



今月の行事

12月17日(木)

誕生会特別食

12月22日(火)

クリスマス特別食





2020年度

12月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力になる	緑: 調子をととのえる
1 ・ 15	火	ごはん 鶏のすき煮 じゃが芋の塩昆布和え	豆乳葛餅 牛乳	鶏むね・焼き豆腐 きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖・じゃがいも くず粉	はくさい・えのきたけ・根深ねぎ にんじん・コーン缶詰・塩昆布
2 ・ 16	水	バターロール ウインナーポトフ ヨーグルト	かりんとう 蜜柑 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも かりんとう	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
3 ・ 14	木 ・ 月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	スイートポテト 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・さつまいも 三温糖・有塩バター	ゆず果汁・こまつな・はくさい にんじん・えのきたけ
4 ・ 18	金	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	じゃこチーズトースト 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳・しらす干し	精白米・食パン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・焼きのり ひじき・キャベツ・コーン缶詰粒 トマトケチャップ
5 ・ 19	土	焼豚炒飯 若布スープ	黄粉サンド 牛乳	焼き豚・木綿豆腐 きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・食パン 三温糖	にんじん・根深ねぎ・こまつな 生しいたけ・カットわかめ チンゲンサイ・コーン缶詰粒
7 ・ 21	月	ごはん カレー麻婆豆腐 若布と白菜の酢の物	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・もち米 すりごま	にんじん・葉ねぎ・はくさい カットわかめ・みかん缶詰
8 ・ 28	火 ・ 月	ごはん 土手煮 水菜のゆかり和え	マカロニかりんとう 28日: スナックパン 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも マカロニ・調合油 三温糖・黒砂糖 スナックパン	だいこん・にんじん・きょうな りよくとうもろやし・梅びしお
9 ・ 24	水 ・ 木	タッカルビ丼 薩摩芋のツナ和え	フルーツポンチ 牛乳	鶏むね・豆みそ まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・ブロッコリー・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
10 ・ 25	木 ・ 金	バターロール 里芋の洋風炒め ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ベーコン・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・さといも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・みかん
11 ・ 23	金 ・ 水	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さば・油揚げ 普通牛乳	精白米・スナックパン	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
12 ・ 26	土	スパゲッティミートソース 小魚スナック 林檎	ジャムサンド 牛乳	豚挽き肉・煮干し 普通牛乳	スパゲッティ・食パン	たまねぎ・にんじん・りんご イチゴジャム・グリーンピース コーン・トマトケチャップ
17	木	冬野菜カレー スパサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ マヨネーズ・カステラ スパゲッティ	だいこん・れんこん・にんじん こまつな・ぶなしめじ・キャベツ ブロッコリー・みかん缶詰
22	火	ピラフ ローストチキン コーンクリームスープ	クリスマスケーキ 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・三温糖 じゃがいも コーンスターチ スポンジケーキ	コーン缶詰粒・にんじん たまねぎ・青ピーマン ブロッコリー コーンクリーム缶詰



保健だより 12月

依佐美清涼保育園



早いもので今年も残すところあと1ヵ月となりました。コロナウイルス感染症により生活様式がガラリと変わってしまった年でしたね。これからますます寒くなり、体調を崩しがちになります。楽しい年末年始を迎えられるよう、今以上に手洗い・うがいを心がけましょう。



～お知らせ～

怪我や虫刺され等で家庭から絆創膏を貼ってきた場合、園ではがれてしまう事があります。貼りかえる事はできませんが、家庭から持参した絆創膏とさせていただきますので、必要な方はお子様に持たせてください。なお、持たせる絆創膏は、なるべく肌色の無地の物でお願いします。園で怪我をした場合は今までどおり園の物で対応させていただきます。



寒くなると感染症が流行するのはなぜ？



☆冬はウィルス力が強くなる☆

ウィルスは低温・低湿度を好み、冬になると夏より長く生存できるようになり感染し力を強めます。冬場に風邪を始めとするウィルス感染が多くなるのは、外気が寒く乾燥するためです。

☆冬は人の免疫力が低下する☆

低気温で体温が下がることで人の免疫力は低下します。また、外気の乾燥に加えて夏ほど水分を摂取しなくなるため体内の水分も少なくなります。体内の乾燥により喉や気管支の粘膜がカラカラになると、粘膜が傷みやすくなりウィルス感染を起こしやすくなります。

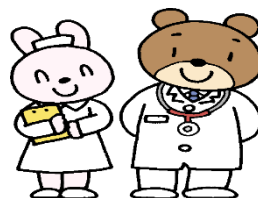
☆冬は飛沫感染の範囲が広がる☆

外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウィルスがより遠くまで飛ぶようになります。一度の咳・くしゃみによる感染範囲が広くなり感染スピードが上がります。

以上のような理由で、冬は風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすくなります。



唇や手の乾燥で市販のリップクリームやハンドクリーム等を持参することはお断りしていますが、乾燥や荒れがひどい場合はご相談下さい。



11月の欠席状況

- ・熱…9人
- ・体調不良…4人
- ・水痘…1人

