

12月の行事

| 日 | 曜日 | 行事 |
|----|----|-------------------|
| 1 | 日 | |
| 2 | 月 | 遊戯会総合練習 |
| 3 | 火 | |
| 4 | 水 | |
| 5 | 木 | 遊戯会準備の為13:30降園 |
| 6 | 金 | 遊戯会 |
| 7 | 土 | |
| 8 | 日 | |
| 9 | 月 | 誕生日会 |
| 10 | 火 | 身体測定 (梅・桃) |
| 11 | 水 | 身体測定 (年長) |
| 12 | 木 | 身体測定 (年中) |
| 13 | 金 | 身体測定 (年少)、慰問 (年長) |
| 14 | 土 | |
| 15 | 日 | |
| 16 | 月 | クリスマス会 |
| 17 | 火 | |
| 18 | 水 | 餅つき |
| 19 | 木 | |
| 20 | 金 | 避難訓練 (火災) |
| 21 | 土 | |
| 22 | 日 | |
| 23 | 月 | 終業式 (半日保育) |

餅つきについて

18日(水)の餅つきは、年長組が行い、ついたお餅で鏡餅を作ります。後日、持ち帰りますので、ご家庭でお飾りください。桃・梅・年少・年中組は餅つきの見学をします。

持ち物についてのお願い

キーホルダー等、保育に必要なものを持たせないようにしてください。ただし、みんなが同じ物であるリュックについては目印として、キーホルダーを1つ付けて頂いても構いません。(玩具のように遊べるものや大きくてひっかかってしまう物はお控ください)

また、登園時点で結んでいない髪の毛のゴムやヘアピン、バンドエイド等もトラブルの原因となりますので持って登園することがないよう、ご家庭でも一度、話しあって頂くなどご協力を宜しくお願い致します。

移動ポシェットについて

持ち物としてお手拭きタオルを毎日お持ち頂いておりますが、お手拭きタオルは、クラスで手洗した後にすぐ使えるようクラスのタオル掛けに掛けてあり、クラス以外の所で手洗いをしたとき用に、ハンカチ・ティッシュを携帯することをお願いしております。そのハンカチ・ティッシュを携帯するには、体操ズボンのポケットが小さく、移動ポシェットを利用される方が増えてきました。その為、移動ポシェットの使い方についてお知らせさせていただきます。

基本的には移動ポシェットを利用して頂いても構いませんが、体操や外遊び等活動の邪魔になり、怪我の原因になりそうな場合は、取り外します。その為、自分で取り外しが出来るようになってからの利用にしてください。また、必ず裏面の見やすい所に記名をして頂き、キーホルダーのようなものは付けないでください。

遊戯会衣装について

総合練習後12/3(火)に紙袋に入れた衣装を持ち帰ります。

図書の日について

12月は図書ルームの本の整理がありますので、本の貸し出しは行いません。

感染症についてのお願い

寒さが深まり、空気も乾燥し、感染症が広がりやすい季節になってきました。感染症の疑いがあるような症状がありましたら、病院を受診して頂き、感染拡大防止に努めて頂きますよう宜しくお願い致します。

1月の預かり保育について

申込用紙配布日
12月9日(月)

申込用紙締め切り日
12月25日(水)



12月の献立



| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な食材の働き | | |
|----|----|--|-----------------------------------|---|-------------------------------|
| | | | 赤:体を作る | 黄:エネルギーになる | 緑:体の調子を整える |
| 1 | 日 | | | | |
| 2 | 月 | 醤油ラーメン バナナ 牛乳 菜飯 ご飯 | 豚肉 牛乳 | 中華麺 米 米 | 人参 キヤベツ 玉葱 コーン バナナ 菜飯の菜 |
| 3 | 火 | 鯖の煮付け じゃが芋のそぼろ煮 毎シヤム蒸しケーキ | 鯖 鶏挽肉 豆乳 | じゃが芋 米粉 毎シヤム 米 | 人参 陽元 |
| 4 | 水 | ご飯 牛乳 海苔塩ササミ 切干大根サラダ シュガーラスク | ササミ 青海苔 ツナ | 胡麻ドレ 食パン バター 米 | 切干大根 人参 胡瓜 |
| 5 | 木 | 鯖若布ご飯 薩摩汁 ヨーグルト 味噌蒸しパン | 鯖フレーク 若布ご飯の素 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 | 米 薩摩芋 HM | 大根 人参 白菜 |
| 6 | 金 | 遊戯会 | | | |
| 7 | 土 | 三色そぼろ丼 豆腐の澄まし汁 煎餅&葡萄ゼリー | 豚挽肉 豆腐 若布 | 米 煎餅 | 人参 小松菜 玉葱 葡萄ゼリー |
| 8 | 日 | | | | |
| 9 | 月 | ご飯 筑前煮 若布の味噌汁 焼き林檎ケーキ | 鶏肉 油揚げ 若布 豆乳 | 米 米粉 米 | 人参 陽元 牛蒡 筍 玉葱 林檎 |
| 10 | 火 | ご飯(ふりかけ) 鯖のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 竹輪の磯辺焼き | ふりかけ 鯖 ツナ 竹輪 青海苔 | マヨ 小麦粉 米 | トマト缶 玉葱 ブロッコリー コーン |
| 11 | 水 | ご飯 牛乳 鶏ちゃん焼き ベイクド薩摩 オレンジゼリー | 牛乳 鶏肉 青海苔 | 米 薩摩芋 オレンジゼリーの素 | 人参 キヤベツ しめじ |
| 12 | 木 | ツナと昆布の炊込みご飯 厚揚げの煮物 牛乳 きな粉サンド | ツナ 塩昆布 厚揚げ 牛乳 豆乳 きな粉 | 米 食パン ロールパン コロック シチューールウ じゃが芋 | 人参 白菜 干し椎茸 |
| 13 | 金 | バターロールパン コロック クリームシチュー 小松菜ご飯 | 豚肉 牛乳 シラス | 米 米 米 | 人参 玉葱 小松菜 |
| 14 | 土 | 炒飯 棒棒鶏 クレープ | 豚肉 ササミ | 米 胡麻ドレ クレープ | 人参 玉葱 胡瓜 |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 月 | 鶏そぼろ丼 コーンクリームスープ クリスマスケーキ シラスマヨトースト | 鶏挽肉 ウインナー シラス | 米 クリスマスケーキ 食パン マヨ 米 | 陽元 玉葱 人参 白菜 コーンクリーム |
| 17 | 火 | ご飯 ササミの味噌照焼 法蓮草の白和え 南瓜パン | ササミ 豆腐 | 米 練り胡麻 南瓜パン | 法蓮草 人参 |
| 18 | 水 | ご飯 牛乳 肉野菜炒め バナナ ビスコ | 牛乳 豚肉 | 米 ビスコ | 人参 ピーマン キヤベツ バナナ |
| 19 | 木 | ご飯 牛乳 ポークチャップ 白菜の和風サラダ ココアケーキ | 牛乳 豚肉 ツナ 豆乳 | 米 すり胡麻 マヨ HM ココア 米 薩摩芋 里芋 | 玉葱 しめじ 白菜 人参 コーン |
| 20 | 金 | 薩摩芋と若布の混ぜご飯 けんちん汁 蜜柑 数のラスク | 若布ご飯の素 鶏肉 | 米 練り胡麻 バター うどん | 大根 人参 干し椎茸 蜜柑 |
| 21 | 土 | かやくうどん 南瓜の甘煮 | 鶏肉 | 米 | 人参 白菜 南瓜 |
| 22 | 日 | クッキー&檸檬チーズ | 檸檬チーズ | クッキー 米 | |
| 23 | 月 | ご飯 鶏大根 竹輪と蓮根の金平 ブルーチェese | 鶏肉 竹輪 牛乳 | 米 いり胡麻 | 大根 あさつき 蓮根 人参 ブルーチェese |

| | | | | | |
|----|---|--|--------------------|--------------------------|---------------------------|
| 24 | 火 | 焼きそばパン 葡萄ゼリー 牛乳 若布ご飯 | 牛肉 牛乳 若布ご飯の添 | ドックパン 焼きそば麺 葡萄ゼリー | 人参 キャベツ 玉葱 胡瓜 |
| 25 | 水 | ホークハヤシライス マカロニサラダ | 豚肉 ハム | 米 ハヤシライスルウ マカロニ マヨ | 人参 玉葱 しめじ 胡瓜 |
| 26 | 木 | 黒糖ケーキ ご飯 牛乳 牛肉の甘辛煮 粉ふき芋 桃ゼリー | 牛乳 牛肉 | 黒糖ケーキ 米 | 人参 玉葱 生姜 |
| 27 | 金 | 青椒肉絲丼 中華スープ | 豚肉 若布 | じゃが芋 桃ゼリー 米 胡麻油 | 赤パプリカ 筍 コーン 玉葱 |
| 28 | 土 | プリン ナポリタン ポトフ バナナ&あられ | プリン ウインナー | スパゲッティー じゃが芋 あられ | 玉葱 ビーマン 人参 キャベツ バナナ |
| 29 | 日 | | | | |
| 30 | 月 | | | | |
| 31 | 火 | | | | |

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」は、マヨネーズの事です。

マンゴー通信

寒くなると、風邪が流行るのはどうしてでしょう？



寒さが厳しくなる12月。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの感染が増えてきます。
風邪などのウイルスは、低温・低湿度を好むため、寒い時期はウイルスが活発になります。
また、寒くなると体の体温が低下し、代謝機能や免疫力も低下してしまいます。
寒さに負けない体を作ることが大切です！！

3つの風邪予防ポイント

① 手洗い・うがいをする



② 栄養バランスの良い食事を3食とる



③ 夜更かしをせず十分な睡眠をとる



今年の冬至は、12月21日(土)です！！

「冬至」は1年で最も日が短く、夜が長い日です。風邪をひかないように、体を温める柚子湯に入り、南瓜を食べる風習があります。ぜひお家でも試してみてください♪



今月のレシピ「 苺ジャム蒸しケーキ 」

材料(4人分)

- ・米粉 45g
- ・BP 2g
- ・砂糖 13g
- ・豆乳 60ml
- ・油 4g
- ・苺ジャム 40g

作り方

- ① 材料をボウルに全て入れ、混ぜる。
 - ② 鍋に湯を沸かし、耐熱容器に(1)を入れ、蒸す。
 - ③ 4等分に切る。
- ☆耐熱容器に入れ、電子レンジで600w5分でもできます。



他のジャムに変えてもおいしくできますよ♪
ぜひお家で作ってみてくださいね。



12月の献立 梅組



| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な食材の働き | | |
|----|----|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| | | | 赤:体を作る | 黄:エネルギーになる | 緑:体の調子を整える |
| 1 | 日 | | | | |
| 2 | 月 | 醤油ラーメン バナナ 牛乳 喜飯 ご飯 | 豚肉 牛乳 | 中華麺 米 米 | 人参 キャベツ 玉葱 コーン バナナ 栗飯の素 |
| 3 | 火 | 鯖の煮付け じゃが芋のそぼろ煮 毎シヤム蒸しケーキ ご飯 牛乳 | 鶏挽肉 豆乳 牛乳 | じゃが芋 米粉 毎シヤム 米 | 人参 陽元 |
| 4 | 水 | 海苔塩ササミ 切干大根サラダ シュガーラスク | ササミ 青海苔 ツナ | 胡麻ドレ 食パン バター | 切干大根 人参 胡瓜 |
| 5 | 木 | 鯖若布ご飯 薩摩汁 ヨーグルト 味噌蒸しパン | 鯖フレーク 若布ご飯の素 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 | 米 薩摩芋 HM | 大根 人参 白菜 |
| 6 | 金 | 遊戯会 | | | |
| 7 | 土 | 三色そぼろ丼 豆腐の澄まし汁 煎餅&葡萄ゼリー | 合挽肉 豆腐 若布 | 米 煎餅 | 人参 小松菜 玉葱 葡萄ゼリー |
| 8 | 日 | | | | |
| 9 | 月 | ご飯 筑前煮 若布の味噌汁 焼き林檎ケーキ ご飯(ふりかけ) | 鶏肉 油揚げ 若布 豆乳 | 米 米粉 米 | 人参 陽元 牛蒡 筍 玉葱 林檎 |
| 10 | 火 | 鯖のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 竹輪の揚げ焼き | ふりかけ 鯖 ツナ 竹輪 青海苔 | マヨ 小麦粉 米 | トマト缶 玉葱 ブロッコリー コーン |
| 11 | 水 | ご飯 牛乳 鶏ちゃん焼き ベイクド薩摩 オレンジゼリー | 牛乳 鶏肉 煮海苔 | 米 薩摩芋 オレンジゼリーの素 | 人参 キャベツ しめじ |
| 12 | 木 | ツチと昆布の炊込みご飯 厚揚げの煮物 牛乳 きな粉サンド | ツチ 塩昆布 厚揚げ 牛乳 豆乳 きな粉 | 食パン ロールパン コロッケ シチュー じゃが芋 | 人参 白菜 干し椎茸 |
| 13 | 金 | バターロールパン コロッケ クリームシチュー 小松菜ご飯 | 豚肉 牛乳 シラス | シチュー じゃが芋 米 米 | 人参 玉葱 小松菜 |
| 14 | 土 | 炒飯 棒棒鶏 クレープ | 豚肉 ササミ | 米 胡麻ドレ クレープ | 人参 玉葱 胡瓜 |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 月 | 鶏そぼろ丼 コーンクリームスープ クリスマスケーキ シラスマヨトースト | 鶏挽肉 ウインナー シラス | 米 クリスマスケーキ 食パン マヨ | 陽元 玉葱 人参 白菜 コーンクリーム |
| 17 | 火 | ご飯 ササミの味噌照焼 法蓮草の白和え 南瓜ハン | ササミ 豆腐 | 米 練り胡麻 南瓜ハン | 法蓮草 人参 |
| 18 | 水 | ご飯 牛乳 肉野菜炒め バナナ ビスコ | 牛乳 豚肉 | 米 ビスコ | 人参 ビーマン キャベツ バナナ |
| 19 | 木 | ご飯 牛乳 ポークチャップ 白菜の和風サラダ ココアケーキ | 牛乳 豚肉 ツナ 豆乳 | 米 すり胡麻 マヨ HM ココア | 玉葱 しめじ 白菜 人参 コーン |
| 20 | 金 | 薩摩芋と若布の混ぜご飯 けんちん汁 蜜柑缶 駄のラスク | 若布ご飯の素 鶏肉 | 米 薩摩芋 里芋 | 大根 人参 干し椎茸 蜜柑缶 |
| 21 | 土 | かやくうどん 南瓜の甘煮 | 鶏肉 | 駄 バター うどん | 人参 白菜 南瓜 |
| 22 | 日 | クッキー&棒チーズ ご飯 | 棒チーズ | クッキー 米 | |
| 23 | 月 | 鶏大根 竹輪と蓮根の金平 ブルーチエ母 | 鶏肉 竹輪 牛乳 | いり胡麻 | 大根 あさつき 蓮根 人参 ブルーチエ母 |

| | | | | | |
|----|---|--|--------------------|----------------------------|---------------------------|
| 24 | 火 | 焼きそばパン 葡萄ゼリー 牛乳 若布ご飯 | 牛肉 牛乳 若布、飯の蓋 | ドックパン 焼きそば麺 葡萄ゼリー | 人参 キャベツ 玉葱 胡瓜 |
| 25 | 水 | ホークハヤシライス マカロニサラダ | 豚肉 ハム | 米 ハヤシライスルウ 米 マカロニ マヨ | 人参 玉葱 しめじ 胡瓜 |
| 26 | 木 | 牛乳ケーキ ご飯 牛乳 牛肉の甘辛煮 粉ふき芋 糖ゼリー | 牛乳 牛肉 | 牛乳ケーキ 米 じゃが芋 糖ゼリー | 人参 玉葱 生姜 |
| 27 | 金 | 青椒肉絲丼 中華スープ | 豚肉 若布 | 米 胡麻油 | 赤パプリカ 筍 コーン 玉葱 |
| 28 | 土 | プリン チボリタン ポトフ バナナ&あられ | プリン ウインナー | スパゲッティー じゃが芋 あられ | 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ バナナ |
| 29 | 日 | | | | |
| 30 | 月 | | | | |
| 31 | 火 | | | | |

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」は、マヨネーズの事です。

マンゴー通信



寒くなると、風邪が流行るのはどうしてでしょう？

寒さが厳しくなる12月。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの感染が増えてきます。
風邪などのウイルスは、低温・低湿度を好むため、寒い時期はウイルスが活発になります。
また、寒くなると体の体温が低下し、代謝機能や免疫力も低下してしまいます。
寒さに負けない体を作ることが大切です！！

3つの風邪予防ポイント

① 手洗い・うがいをする



② 栄養バランスの良い食事を3食とる



③ 夜更かしをせず十分な睡眠をとる



今年の冬至は、12月21日(土)です！！

「冬至」は1年で最も日が短く、夜が長い日です。風邪をひかないように、体を温める柚子湯に入り、南瓜を食べる風習があります。ぜひお家でも試してみてください♪



今月のレシピ「 苺ジャム蒸しケーキ 」

材料(4人分)

- ・米粉 45g
- ・BP 2g
- ・砂糖 13g
- ・豆乳 60ml
- ・油 4g
- ・苺ジャム 40g

作り方

- ① 材料をボウルに全て入れ、混ぜる。
 - ② 鍋に湯を沸かし、耐熱容器に(1)を入れ、蒸す。
 - ③ 4等分に切る。
- ☆耐熱容器に入れ、電子レンジで600w5分でもできます。



他のジャムに変えてもおいしくできますよ♪
ぜひお家で作ってみてくださいね。



12月の献立 桃組



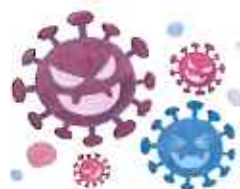
| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な食材の働き | | |
|----|----|--|-----------------------------------|---|-------------------------------|
| | | | 赤:体を作る | 黄:エネルギーになる | 緑:体の調子を整える |
| 1 | 日 | | | | |
| 2 | 月 | 醤油ラーメン バナナ 牛乳 煮飯 ご飯 | 豚肉 牛乳 | 中華麺 米 米 | 人参 キャベツ 玉葱 コーン バナナ 粟飯の素 |
| 3 | 火 | 鯖の煮付け じゃが芋のそぼろ煮 梅シヤム添しケーキ ご飯 牛乳 | 鯖 鶏挽肉 豆乳 牛乳 | じゃが芋 米粉 梅シヤム 米 | 人参 隠元 |
| 4 | 水 | 海苔塩ササミ 切干大根サラダ シュガーラスク | ササミ 青海苔 ツナ | 胡麻ドレ 食パン バター | 切干大根 人参 胡瓜 |
| 5 | 木 | 鮭若布ご飯 薩摩汁 ヨーグルト 味噌蒸しパン | 鮭フレーク 若布ご飯の素 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 | 米 薩摩芋 HM | 大根 人参 白菜 |
| 6 | 金 | 遊戯会 | | | |
| 7 | 土 | 三色そぼろ丼 豆腐の澄まし汁 | 合挽肉 豆腐 若布 | 米 | 人参 小松菜 玉葱 |
| 8 | 日 | 煎餅&葡萄ゼリー | | 煎餅 | 葡萄ゼリー |
| 9 | 月 | ご飯 筑前煮 若布の味噌汁 焼き林檎ケーキ | 鶏肉 油揚げ 若布 豆乳 | 米 米粉 米 | 人参 隠元 牛蒡 筍 玉葱 林檎 |
| 10 | 火 | ご飯 鮭のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 竹輪の磯辺焼き | 鮭 ツナ 竹輪 青海苔 | マヨ 小麥粉 米 | トマト缶 玉葱 ブロッコリー コーン |
| 11 | 水 | ご飯 牛乳 鶏ちゃん焼き ベイクド薩摩 オレンジゼリー | 鶏肉 青海苔 | 薩摩芋 オレンジゼリーの素 米 | 人参 キャベツ しめじ |
| 12 | 木 | ツナと昆布の炊込みご飯 厚揚げの煮物 牛乳 きな粉サンド | ツナ 塩昆布 厚揚げ 牛乳 豆乳 きな粉 | 米 | 人参 白菜 干し椎茸 |
| 13 | 金 | バターロールパン コロッケ クリームシチュー 小松菜ご飯 | 豚肉 牛乳 シラス | 食パン ロールパン コロッケ シチューールウ じゃが芋 米 | 人参 玉葱 小松菜 人参 玉葱 |
| 14 | 土 | 炒飯 棒棒鶏 クレープ | 豚肉 ササミ | 米 胡麻ドレ | 人参 玉葱 胡瓜 |
| 15 | 日 | | | | |
| 16 | 月 | 鶏そぼろ丼 コーンクリームスープ クリスマスケーキ シラスマヨトースト | 鶏挽肉 ウインナー シラス | 米 クリスマスケーキ 食パン マヨ 米 | 隠元 玉葱 人参 白菜 コーンクリーム |
| 17 | 火 | ご飯 ササミの味噌照焼 法蓮草の白和え 南瓜パン | ササミ 豆腐 | 練り胡麻 南瓜パン 米 | 法蓮草 人参 |
| 18 | 水 | ご飯 牛乳 肉野菜炒め バナナ ピスコ | 牛乳 豚肉 | ピスコ 米 | 人参 ビーマン キャベツ バナナ |
| 19 | 木 | ご飯 牛乳 ポークチャップ 白菜の和風サラダ ココアケーキ | 牛乳 豚肉 ツナ 豆乳 | 米 すり胡麻 マヨ HM ココア 米 薩摩芋 | 玉葱 しめじ 白菜 人参 コーン |
| 20 | 金 | 薩摩芋と若布の混ぜご飯 けんちん汁 蜜柑缶 蘇のラスク | 若布ご飯の素 鶏肉 | 米 薩摩芋 里芋 | 大根 人参 干し椎茸 蜜柑缶 |
| 21 | 土 | かやくうどん 南瓜の甘煮 クッキー&棒チーズ | 鶏肉 棒チーズ | 蘇 バター うどん クッキー | 人参 白菜 南瓜 |
| 22 | 日 | | | | |
| 23 | 月 | ご飯 鶏大根 竹輪と蓮根の金平 ブルーチェese | 鶏肉 竹輪 牛乳 | 米 いり胡麻 | 大根 あさつき 蓮根 人参 ブルーチェese |

| | | | | | |
|----|---|--|--------------------|----------------------------|---------------------------|
| 24 | 火 | 焼きそばパン 葡萄ゼリー 牛乳 若布ご飯 | 牛肉 牛乳 若布ご飯の素 | ドックパン 焼きそば麺 葡萄ゼリー 米 | 人参 キャベツ 玉葱 胡瓜 |
| 25 | 水 | ポークハヤシライス マカロニサラダ | 豚肉 ハム | ハヤシライスルー 米 マカロニ マヨ | 人参 玉葱 しめじ 胡瓜 |
| 26 | 木 | 牛乳ケーキ ご飯 牛乳 牛肉の甘辛煮 粉ふき芋 桃ゼリー | 牛乳 牛肉 | 牛乳ケーキ 米 じゃが芋 桃ゼリー | 人参 玉葱 生姜 |
| 27 | 金 | 青梗肉絲丼 中華スープ | 豚肉 若布 | 米 胡麻油 | 赤パプリカ 筍 コーン 玉葱 |
| 28 | 土 | プリン ナポリタン ポトフ | プリン ウインナー | スパゲッティー じゃが芋 あられ | 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ ハナナ |
| 29 | 日 | ハナナ&あられ | | あられ | ハナナ |
| 30 | 月 | | | | |
| 31 | 火 | | | | |

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「マヨ」は、マヨネーズの事です。

マンゴー通信

寒くなると、風邪が流行るのはどうしてでしょう？



寒さが厳しくなる12月。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの感染が増えてきます。
風邪などのウイルスは、低温・低湿度を好むため、寒い時期はウイルスが活発になります。
また、寒くなると体の体温が低下し、代謝機能や免疫力も低下してしまいます。
寒さに負けない体を作ることが大切です！！

3つの風邪予防ポイント

① 手洗い・うがいをする



② 栄養バランスの良い食事を3食とる



③ 夜更かしをせず十分な睡眠をとる



今年の冬至は、12月21日(土)です！！

「冬至」は1年で最も日が短く、夜が長い日です。風邪をひかないように、体を温める柚子湯に入り、南瓜を食べる風習があります。ぜひお家でも試してみてください♪



今月のレシピ「 苺ジャム蒸しケーキ 」

材料(4人分)

- ・米粉 45g
- ・BP 2g
- ・砂糖 13g
- ・豆乳 60ml
- ・油 4g
- ・苺ジャム 40g

作り方

- ① 材料をボウルに全て入れ、混ぜる。
 - ② 鍋に湯を沸かし、耐熱容器に(1)を入れ、蒸す。
 - ③ 4等分に切る。
- ☆耐熱容器に入れ、電子レンジで600w5分でもできます。



他のジャムに変えてもおいしくできますよ♪
ぜひお家で作ってみてくださいね。



二学期も最後の月となりました。お遊戯会に向けての練習も日々頑張っています。お遊戯会本番も元気に、笑顔で発表が出来るようにしていきたいと思います。

また、朝夕がだいぶ寒くなってきました。戸外へ行けた日には、お友達や先生と「寒いね～」と会話をしながらも、園庭で沢山追いかっこをする姿が見られます。今月も体調に気を付けながら過ごしていきます。

<今月の目標>

桃組 遊戯会やクリスマス会に参加して、楽しく過ごす。

一人ひとりの体調を把握し、お天気が良い日には戸外に出て、体を動かして遊ぶ。

梅組 生活や遊びを通して、友達と一緒に遊ぶ楽しさを知る。

出来ない所を手伝ってもらいながら、身の回りのことを自分でしようとする。



<活動>

桃組・梅組

- ・お遊戯会に参加する
- ・クリスマス会に参加する
- ・絵画教室
- ・リズム遊びをする
- ・月刊誌を見る
- ・紐通しをする
- ・ボタンのはめ外し遊びをする



<梅組の12・1月の漢字絵本>

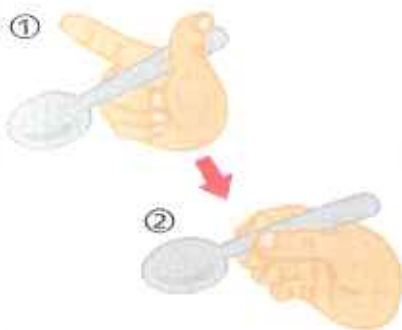
空色の帽子

<今月の読みカード>

- ・帽子屋
- ・空
- ・小人
- ・帽子
- ・杖



★スプーン・フォークの持ち方★



お家でも練習してみてね♪



お知らせ

- ・持ち物全てに記名をお願い致します。持ち物の名前が消えていないか、薄くなっていないか確認してください。
- ・衣服、靴下の着脱やボタンの練習を日々の生活や遊びを通して行っていきます。また、梅組はスプーン、フォークが上手に使えるようになってきました。年少さんに向けて、スプーン、フォークの下持ち（下からのはさみ持ち）が出来るよう園でも援助していきます。ご家庭でもご協力お願い致します。
- ・遊具に引っ掛かる等危険な為、フード付きの衣類はおやめください。