



12月 園だより

鳴子清涼保育園



吹き抜ける風が冷たくなり、寒さを感じる今日この頃。子どもたちの息も白く見え、冬の訪れを感じます。寒さに負けず元気いっぱい遊ぶ姿に、職員一同、たくさんのパワーをもらっています。クリスマス会、餅つきなど行事も盛りだくさん。今月も楽しく過ごしたいと思います。

1	日	
2	月	焼き芋会
3	火	焼き芋会 (予備日)
4	水	英語教室 (菫・幼)
5	木	体育教室 (菫・幼) 避難訓練
6	金	絵画教室 (幼)
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	防犯訓練「のぞみ」
11	水	英語教室 (菫・幼)
12	木	体育教室 (幼)
13	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室 (幼)
14	土	
15	日	

16	月	
17	火	
18	水	英語教室 (菫・幼)
19	木	体育教室 (菫・幼)
20	金	クリスマス会 絵画教室 (幼)
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	餅つき会
25	水	
26	木	
27	金	絵画教室 (幼)
28	土	
29	日	
30	月	冬期休暇
31	火	冬期休暇



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・簡単な身の回りの事に興味を持ち、自分でやってみようとする。
- ・指で差したり、声に出したりして保育士に思いを伝えながら遊ぶ。

桃組

- ・生活の流れがわかり、身の回りのことに進んで取り組む。
- ・遊びの中で、友だちや保育士と言葉のやり取りを楽しむ。

菫組

- ・手洗い・うがいを自分から進んでやろうとする。
- ・寒さに負けず、戸外で身体を動かし、保育士や友だちとの関わりを楽しむ。

桜組

- ・喧嘩や仲直りを繰り返す中で、自分の思いを言葉で表現したり、相手の気持ちに気づいたりする経験を重ねる。
- ・行事や制作を通して季節を感じたり、表現することを楽しむ。

向日葵組

- ・生活の中で必要なことや季節の変化などに気づき、健康に過ごすようにする。
- ・ルールのある遊びを通して、友だちと関わることを楽しむ。

紫陽花組

- ・生活に必要なことに気づいて、取り組んでみようとする。
- ・友だち同士で意見を出し合い、遊びを発展させる。

園からのお知らせ

- ・12月2日(月)に園庭で焼き芋会を行います。雨天の場合は翌12月3日(木)に行います。
- ・12月20日(金)にクリスマス会を行います。
- ・12月24日(火)に餅つきを行います。
- ・12月30日(月)～1月3日(金)まで冬期休暇で保育園はお休みです。

お礼

子どもたちそれぞれが、自分のペースで大きくたくましく成長してきた一年を振り返るこの頃。あっという間に年内最後のひと月となりました。今年一年、ご理解、ご協力ありがとうございました。



今月の歌

- ・赤鼻のトナカイ
- ・たきび



今年の『冬至』は12月21日です。一年の中で最も昼の時間が短く、寒さが厳しくなる頃で、南瓜を食べたり、柚子湯に入ったりと、寒さに負けないように体調を整えるための準備をする日です。

『冬至の七種』クイズ♪

「なんきん（南瓜）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん（うどん）」
冬至に食べると運がよくなるといわれている食べ物です。これらの食材に共通するものは何でしょう？お子さまと一緒に声に出しながら考えてみてください。

★クイズの答え！
名前に「ん」が2つついていること

『麻婆南瓜』のレシピ

<材料> 子ども2人分・大人2人分

南瓜	230g
豚挽肉	130g
生姜	2g
にんにく	2g
玉葱	150g（小1個）
人参	65g（1/2本）
蕪	30g（1/3束）
干し椎茸	2～3枚
味噌	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1

<作り方>

- ① 南瓜は一口大に切り、レンジで3～5分加熱して柔らかくしておく。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ 玉葱・人参はみじん切り、干し椎茸は戻してみじん切り、蕪は小口切りにしておく。
- ④ フライパンで豚挽肉と生姜・にんにくを炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、玉葱・人参・干し椎茸を炒める。
- ⑥ 玉葱が透明になったら、蕪と調味料を加えて炒める。
- ⑦ 最後に南瓜を加え、軽く炒めたら出来上がり！

給食ではパンの日のおかずとして提供していますが、ごはんのおかずにもピッタリな子ども達に大人気のメニューです！

今月の献立 pick up★

ブロッコリー



愛知県が全国2位の出荷量を誇るブロッコリー。房（つぼみ）の部分だけを食べて他の部分は捨ててしまいがちですが、茎も葉も全部食べられて栄養も豊富です。給食でも全部使っており、根元の硬い部分を少し切り落とし、硬い皮とスジも剥くと、より食べやすくなります。冷凍保存もできて、スープや炒め物など何にでも活用できるブロッコリー。ご家庭でも今の時季に美味しいブロッコリーを房（つぼみ）も茎も葉も全部味わってみてください。

白菜



スーパーなどでよく見かける一般的な形（結球型）の白菜は、名古屋で誕生した愛知の伝統野菜『野崎白菜（愛知白菜）』がもとになっており、今ではいろいろな種類の白菜が出回っています。旬の白菜は柔らかく甘味があって食べやすく、園でも離乳食から取り入れています。給食ではスープやサラダ、煮物など、様々なかたちで子ども達に白菜のおいしさを伝えています！

柚



今月は柚子の爽やかな香りと酸味を活かした、鮭の幽庵焼き、柚子ケーキが登場します。アロマとしても人気の柚子の香りには、リラックス効果や、体を温めたり、免疫力を高める効果もあらわれています。





2024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
2 ・ 24	月 ・ 火	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	2日:焼き芋 24日:マカロニココア 牛乳	ぶたひき肉・きな粉 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・さつまいも マカロニ	たまねぎ・乾しいたけ・にんじん キャベツ・はくさい・カットわかめ コーン缶詰粒・えのきたけ
3 ・ 17	火	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	アップルトースト 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	食パン・精白米・三温糖	ゆず果汁・こまつな・はくさい にんじん・えのきたけ・りんご
4	水	ごはん 厚揚げのおろし煮 ブロッコリーのじゃこサラダ	スイートポテト 牛乳	生揚げ・鶏むね しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 さつまいも・有塩バター	だいこん・にんじん・ぶなしめじ こまつな・ブロッコリー・キャベツ
5 ・ 19	木	豚丼 法蓮草の胡麻和え	柚子ケーキ 牛乳	ぶたもも・鶏卵・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖 すりごま・薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほうれんそう・りょうとくもやし にんじん・ゆず・ゆず果汁
6 ・ 18	金 ・ 水	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	鶏むね肉・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・マカロニ じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトダイズ缶詰 トマトケチャップ・みかん
7 ・ 21	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	ソフトあられ 牛乳	ぶたもも・油揚げ 淡色辛みそ・煮干し 普通牛乳	きしめん・甘辛せんべい	くりかぼちゃ・だいこん にんじん・ぶなしめじ・根深ねぎ りんご
9 ・ 25	月 ・ 水	食パン 麻婆南瓜 ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・三温糖・片栗粉 せんべい	たまねぎ・にんじん・にら 干し椎茸・くりかぼちゃ・みかん
10 ・ 23	火 ・ 月	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	あんトースト 牛乳	さば・凍り豆腐・ こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン 無塩バター	にんじん・干しいたけ さやいんげん
11	水	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	マカロニココア 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ 豆みそ・きな粉・普通牛乳	精白米・さといも 三温糖・すりごま マカロニ	だいこん・にんじん・はくさい りょうとくもやし・塩昆布
12 ・ 26	木	三色そぼろごはん 大根の澄まし汁	フルーツポンチ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖	にんじん・さやいんげん・だいこん コーン缶詰粒・乾しいたけ・長ねぎ みかん缶詰・黄桃缶・バナナ パインアップル缶詰
13	金	冬野菜カレー マカロニサラダ	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・カレールー マカロニ・マヨネーズ ロールケーキ・三温糖 さつまいも	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
14 ・ 28	土	焼豚炒飯 春雨スープ	ソフトせんべい 牛乳	焼き豚・普通牛乳	精白米・調合油 はるさめ・甘辛せんべい	にんじん・長ねぎ・こまつな 乾しいたけ・チンゲンサイ コーン缶詰粒
16	月	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	胡麻だれ五平餅 牛乳	生揚げ・ぶたかた 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 すりごま	キャベツ・りょうとくもやし・にら にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布
20	金	コーンライス ローストチキン ツリーサラダ	クリスマスケーキ 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ロースハム ホイップクリーム	じゃがいも スポンジケーキ 三温糖・マヨドレ	にんじん・ブロッコリー コーン缶詰粒
27	金	年越しうどん 小魚スナック バナナ	こうし飯おにぎり 牛乳	煮干し・油揚げ 蒸しかまぼこ・しらす干し 普通牛乳	うどん・精白米	にんじん・りょうとくもやし あさつき・たくあん・バナナ



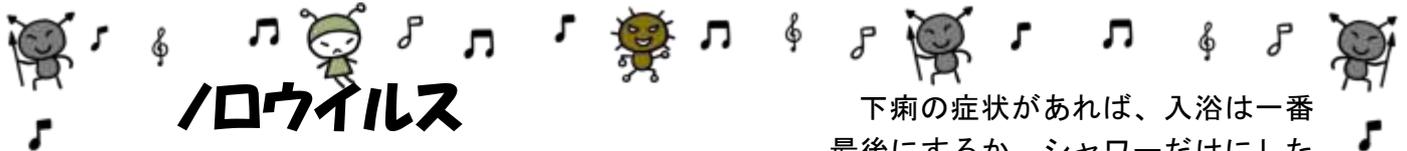


12月ほけんだより



鳴子清涼保育園

12月は餅つきやクリスマスなど楽しいイベントが盛り沢山ですが、風邪やインフルエンザなど呼吸器感染症やノロウイルスやロタウイルスなどの感染性胃腸炎が流行る時期でもあります。体調を整えて元気に12月を過ごしてほしいですね。



ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかけましょう。症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

発熱時の冷却



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから保冷剤や氷嚢、冷却枕などで冷やしましょう。冷却シートは皮膚の表面しか冷やす効果はないので注意しましょう。

