

12月 園だより

依佐美清涼保育園



スッキリと晴れる空の下、冬の寒さを感じながら元気いっぱいにごす子どもたち。12月は焼き芋会・クリスマス会・餅つき会など、楽しい行事がたくさん控えております。体調には十分にお気を付けください。また、良い年末年始をお過ごしください。

1	日		16	月	絵画教室
2	月	絵画教室	17	火	クリスマス会
3	火	安全生活指導	18	水	焼き芋会
4	水		19	木	焼き芋会予備日
5	木	避難訓練	20	金	公開体育教室（幼児クラス）
6	金	体育教室 薔薇組も	21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	絵画教室
9	月	絵画教室	24	火	誕生会
10	火	内科検診 絵画教室	25	水	
11	水	英語教室 芋煮会（幼児クラス）	26	木	餅つき会
12	木	歯科検診	27	金	
13	金	体育教室 薔薇組も	28	土	保育 18時迄
14	土		29	日	冬期休暇
15	日		30	月	冬期休暇
			31	火	冬期休暇



今月のねらい

李組

- 一人ひとりの健康状態を把握し、寒い時期を心地良く健康に過ごす。
- 保育士や友だちと関わりながら、好きな遊びを楽しむ。

桃組

- 手洗いや着脱など簡単な身の回りのことを自分で挑戦し、出来たことの喜びを感じる。
- 保育士や友だちと言葉でのやり取りをしながらごっこ遊びを楽しむ。



薔薇組

- 鼻水を自分で拭き取り、身体を清潔に保つ習慣を身に付ける。
- 保育士や友だちと見立て遊びやごっこ遊びを楽しむ。

桜組

- 衣服の調節や、身だしなみを自分で整えようとする。
- 冷たい風に触れながら、戸外で元気に遊ぶことを喜ぶ。



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、健康に過ごせるようにする。
- 遊びの中でイメージを共有しながら遊ぶ楽しさを味わう。

紫陽花組

- 寒さに負けず、戸外で思いきり身体を動かし、健康的に過ごす。
- 年末年始の行事の意味を知り、関心をもったり楽しみにしたりする。

園からのお願い

- ジャンパーや上着には必ず記名をお願い致します。また、安全面から紐やフードの付いていないものをお願い致します。
- クリスマス会では、父母の会・園より「プレゼント」があります。
- 12月28日(土)は **18時降園**となります。

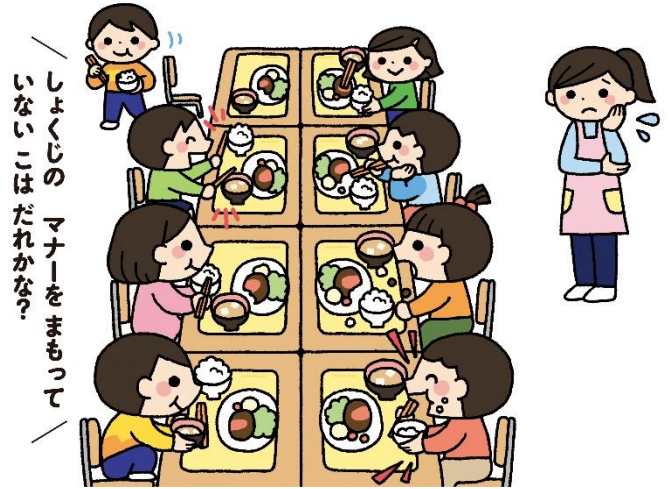
12月29日(日)～1月3日(金)は冬期

今月の歌

♪赤鼻のトナカイ
♪雪のペンキ屋さん
たくさん歌おうね!



お友達や周りの人と楽しく食事をするためにも、子ども達には今の時期から少しずつ食事のマナーを教えていきたいですね。せっかくの食事の雰囲気や壊さないよう、言葉掛け等工夫して、楽しくマナーを伝えていきましょう。なにより、子どもが真似したくなるよう、一緒に食べる大人がお手本になって正しい姿を見せてあげることが大切です。



イラストを見て、間違い探しをしてみましょう。「どんな風にするとかっこいいかな？」と一緒に考えてみるのもいいですね。

今月の目標
正しい姿勢で食事する
ことの大切さを知ろう

今月の献立 pick up★

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！

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。

柚子

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るとされています。

芋煮

保育園の給食ではさまざまな郷土料理が登場します。芋煮は、東北地方の郷土料理で里芋が収穫できる秋ごろに各地で芋煮会が行われます。季節の食材を使い、みんなで囲んで心も身体もあつたまる、子ども達に伝えたい大切な味です。

冬至

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。



【鮭の幽庵焼き】のレシピ

<材料>

子ども4人分

・鮭切り身 4切れ

・柚子果汁 2g

・醤油 4g

・料理酒 4g

<作り方>

① 鮭を調味料に漬けておく。

② グリルで火が通るまで焼いたら出来上がり！





2024年度 12月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
2	月	ごはん 厚揚げの生姜炒め	精白米 厚揚げ 豚もも肉 キャベツ もやし にら 人参 醤油 生姜	2	月	胡麻だれ五平餅	もち米 精白米 黒すりごま 三温糖 醤油 片栗粉
20	金	南瓜の糸昆布煮	南瓜 刻み昆布 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	20	金	牛乳	普通牛乳
3	火	豚丼 法蓮草の胡麻和え	精白米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 えのき しらたき 醤油 三温糖 料理酒 生姜 かつお昆布出汁 法蓮草 もやし 人参 醤油 すりごま	3	火	柚子ケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 柚子 普通牛乳
4	水	ロールパン ジャーマンポテト	ロールパン ウイナーソーセージ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン 食塩 調合油	4	水	ビスケット 蜜柑	ビスケット 蜜柑
19	木	ヨーグルト	ヨーグルト	19	木	牛乳	普通牛乳
5	木	ごはん 焼売	精白米 豚挽き肉 玉ねぎ 干椎茸 生姜 醤油 料理酒 片栗粉 キャベツ	5	木	スイートポテト	薩摩芋 三温糖 バター 普通牛乳
18	水	白菜の中華スープ	白菜 人参 えのき カットわかめ コーン缶詰粒 かつお昆布出汁 鶏がら出汁 食塩	18	水	焼き芋 牛乳	薩摩芋 普通牛乳
6	金	ごはん 鯖の塩焼き	精白米 鯖	6	金	スナックパン	スナックパン
16	月	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 人参 鞘隠元 干椎茸 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	16	月	牛乳	普通牛乳
7	土	ほうとうきしめん 小魚スナック	きしめん 豚もも肉 南瓜 大根 人参 しめじ 油揚げ 葱 かつお昆布出汁 合わせ味噌 小魚スナック	7	土	黄粉サンド 牛乳	食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳 普通牛乳
21	土	林檎	林檎	21	土	牛乳	普通牛乳
9	月	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	精白米 豚もも肉 さつま揚げ 大根 里芋 人参 かつお出汁 赤味噌 三温糖 みりん 料理酒 白菜 もやし 塩昆布	9	月	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 もも缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 林檎 普通牛乳
10	火	三色そばろごはん	精白米 鶏挽肉 醤油 三温糖 コーン缶詰粒 鞘隠元 人参	10	火	マカロニ信玄餅	マカロニ きな粉 三温糖 食塩 黒砂糖
23	月	小松菜と油揚げの煮びたし	小松菜 白菜 人参 油揚げ 醤油 かつお出汁	23	月	牛乳	普通牛乳
11	水	ごはん 厚揚げのおろし煮	精白米 厚揚げ 鶏むね肉 大根 人参 しめじ 小松菜 かつお出汁 醤油 三温糖 生姜	11	水	芋のこ汁	豚もも肉 里芋 大根 人参 白菜 牛蒡 しめじ 葱 かつお出汁 赤味噌
26	木	ブロッコリーのじゃこサラダ	ブロッコリー 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 酢	26	木	お雑煮風(せんべい) 牛乳	焼麩 三つ葉 かつお昆布出汁 醤油 食塩 人参 もち菜 (せんべい) 普通牛乳
12	木	ごはん 鮭の幽庵焼き	精白米 鮭 醤油 柚子 料理酒	12	木	アップルトースト	食パン 林檎 三温糖
25	水	大根の澄まし汁	大根 木綿豆腐 人参 干椎茸 葱 かつお昆布出汁 醤油 食塩	25	水	スナックパン 牛乳	スナックパン 普通牛乳
13	金	食パン 焼き南瓜コロッケ	食パン 南瓜 片栗粉 玉ねぎ 人参 鶏挽肉 食塩 パン粉 調合油	13	金	せんべい 蜜柑	せんべい 蜜柑
27	金	ヨーグルト	ヨーグルト	27	金	牛乳	普通牛乳
14	土	焼豚炒飯 春雨スープ	精白米 焼き豚 人参 葱 小松菜 干椎茸 醤油 ごま油 春雨 人参 青梗菜 コーン缶詰粒 昆布出汁 鶏がら出汁 食塩	14	土	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 普通牛乳
28	土	春雨スープ	春雨 人参 青梗菜 コーン缶詰粒 昆布出汁 鶏がら出汁 食塩	28	土	牛乳	普通牛乳
17	火	食パン ローストチキン ツリーサラダ	食パン 鶏もも肉 醤油 料理酒 三温糖 みりん じゃが芋 人参 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ ブロッコリー コーン缶詰粒	17	火	クリスマスケーキ 牛乳	スポンジケーキ ホイップクリーム ゼリーピーンズ いちご アラザン 普通牛乳
24	火	冬野菜カレー マカロニサラダ	精白米 鶏むね肉 大根 蓮根 人参 小松菜 しめじ カレールウ マカロニ キャベツ ブロッコリー 人参 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	24	火	誕生会ケーキ 牛乳	スポンジケーキ ホイップクリーム 薩摩芋 三温糖 普通牛乳



保健だより 12月



依佐美清涼保育園

風が冷たくなってきました。いよいよ冬がやってきましたね。今年は暖かい日が多かったので、気温差に体が慣れていないかと思います。衣服や室温を調節するなどして体調には十分気をつけましょう。



風邪をひいた体はどうなっているの？

<咳・鼻水>

鼻や喉に付いた悪いものを外に出そうとする

<のどの痛み>

熱くなったり腫れたりして菌が体に入るのを防ぐ

<下痢・吐き気>

お腹の中の悪いものを外に出そうとする



<頭痛>

熱が出ると血の流れを良くするために血管が太くなる。すると血管周りの神経が圧迫されて頭痛がする。

<熱>

細菌やウィルスの動きが鈍くなるように体温を上げるので熱が出る。

<関節の痛み>

体を休めるために関節が痛くなり動きにくくなる



風邪を防ぐ「3つの保」



体を保温する

首、手首、足首をマフラーや手袋で温めると全身に温かい血が巡ります。

室内を保湿する

空気が乾燥するとウィルスが浮遊しやすくなるので、加湿器を使ったり洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

栄養バランスの良い食事、十分な休息で体を守りましょう。