



園だより

東神の倉清涼保育園



1	日	
2	月	作品展
3	火	体育教室(檸檬・幼児)
4	水	↓熊の前小学校見学(年長) 英語教室
5	木	
6	金	絵画教室
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	体育教室(幼児)
11	水	英語教室
12	木	
13	金	絵画教室
14	土	
15	日	絵画教室
16	月	餅つき
17	火	体育教室(檸檬・幼児)
18	水	焼き芋(幼児) 英語教室
19	木	
20	金	絵画教室
21	土	
22	日	
23	月	クリスマス会
24	火	
25	水	
26	木	誕生会
27	金	
28	土	
29	日	冬期休暇
30	月	冬期休暇
31	火	冬期休暇

早いものでもう12月。毎年のようにこの季節は子ども達の表情がいつもより数倍うきうきしているように感じられます。

クリスマスや冬休み、お正月は子どもにとっても大人にとっても、普段と違った特別な行事。伝統的な風習も含めて楽しく過ごすためにも、保護者の皆様も健康に新年を迎えられますよう、お祈り申し上げます。

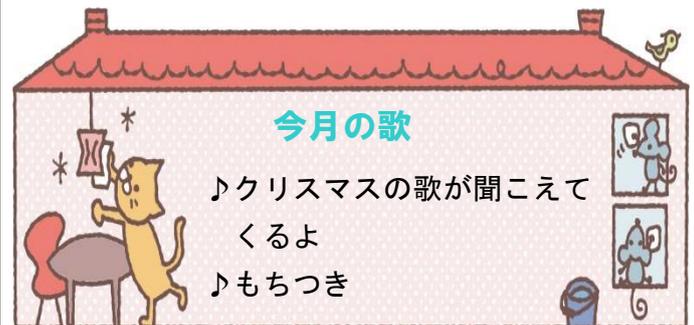
お知らせ

◎作品展はクラスによって展示場所が異なります。詳細はおしらせでご確認ください。

◎23日(月)のクリスマス会は、父母の会よりプレゼントがいただけます。

◎12月29日(日)~1月3日(金)までは冬期休暇の為、保育園はお休みとなります。

また、年明けの1月4日・6日は就労証明を提出された方みの保育となりますので、ご協力をお願いいたします。



来月の予定

1~3日(水~金) 冬期休暇

4~5日(土・月) 冬期保育

17日(金) 発表会舞台練習(幼児)

20日(月) 誕生会

28日(火) 発表会予行練習(幼児)

329日(水) 生活発表会

【緑文化小劇場】

おねがい

これまでもご協力いただいておりますが、登園はできるだけ9時半までをお願いいたします。また、9時半を過ぎる際は必ずご連絡をお願いいたします。

先月は、芋掘りで収穫してくれた薩摩芋を使って薩摩芋クッキングを行いました。檸檬組は「薩摩芋ご飯」蜜柑組は「薩摩芋ドーナツ」葡萄組は「薩摩芋モンブラン」林檎組は「スイートポテトパイ」を作りました。楽しそうに作ってくれてお家でも作ってくれた子もいました。薩摩芋をたくさん見て、触り、食べて秋の味覚を存分に味わいました。

12月は、クリスマスケーキ作りや発表会に向けてのクッキングを行う予定です。発表会の劇の中で美味しいような食べ物が登場します。何を作るか楽しみにしててください。



石狩鍋のレシピ

材料

・生鮭	40g
・大根	20g
・白菜	20g
・人参	10g
・葱	5g
・えのき	5g
・焼き豆腐	10g
・味噌	2.5g
・料理酒	1g

作り方

- ① お鍋に水と昆布を入れ、弱火でゆっくり沸騰させ、煮立ったら昆布を取り出しておく。
- ② 鮭・野菜は、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 沸騰した鍋に、料理酒を入れ、鮭、野菜、豆腐の順に入れ、蓋をして再び沸騰したら、お味噌を入れて出来上がり！



「美味しかったからお家でも作って欲しい！」とリクエストがあり、10月の献立ですが、掲載いたします！体が温まり、これからの寒い時期にぴったりです。

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。

柚子

今月は柚子の爽やかな香りや酸味を活かした、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、リラックスイメージや、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。

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！

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。

今月の目標

体を温める食べ物を
知り、見つけてみよう





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 ・ 16	月	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	2日:胡麻だれ五平餅 16日:三色おはぎ 牛乳	豚ひき肉・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉・こしあん 三温糖・すりごま	たまねぎ・乾しいたけ・にんじん・ はくさい・カットわかめ コーン缶詰粒・えのき・キャベツ
3 ・ 17	火	豚丼 法蓮草の胡麻和え	柚子ケーキ 牛乳	豚もも・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・りょくとうもやし にんじん・柚子・柚子果汁
4 ・ 13	水 ・ 金	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 ・ 20	木 ・ 金	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	5日:味噌バタートースト 20日:スナックパン 牛乳	さば・凍り豆腐・赤味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・無塩バター オリーブ油・スナックパン	にんじん・鞘隠元・乾しいたけ
6 ・ 19	金 ・ 木	食パン 麻婆南瓜 カルシウムヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	豚ひき肉・豆味噌 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・三温糖 片栗粉・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・くりかぼちゃ にら・みかん
7 ・ 21	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	黄粉サンド 牛乳	ぶたもも・油揚げ 赤色辛みそ・煮干し 普通牛乳・調整豆乳 黄粉	きしめん・食パン・三温糖	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 ・ 24	月 ・ 火	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 きな粉・豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも水煮 マカロニ・三温糖	だいこん・にんじん・はくさい りょくとうもやし・塩昆布
10	火	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・コーン缶 だいこん・乾しいたけ・長ネギ みかん缶・白桃缶・パインアップル 缶・バナナ
11 ・ 27	水 ・ 金	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	11日:アップルトースト 27日:スナックパン 牛乳	さけ・油揚げ 普通牛乳	精白米・食パン 三温糖・スナックパン	はくさい・えのき・ゆず果汁 にんじん・こまつな・りんご
12 ・ 25	木 ・ 水	ロールパン ミネストローネ カルシウムヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	鶏むね カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット・マカロニ	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・ケチャップ トマトダイス缶・みかん
14 ・ 28	土	焼豚炒飯 春雨スープ	ジャムサンド 牛乳	焼き豚・普通牛乳	精白米・食パン・春雨 三温糖	にんじん・根深ねぎ・こまつな チンゲンサイ・コーン缶 乾しいたけ・いちごジャム
18	水	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	焼き芋 牛乳	生揚げ・ぶたかた 普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 さつまいも	きゃべつ・りょくとうもやし にら・にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布
23	月	食パン ローストチキン ポテトサラダ	クリスマスケーキ 牛乳	鶏もも 豆乳ホイップクリーム まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	三温糖・食パン じゃがいも・マヨネーズ スポンジケーキ	にんじん・ブロッコリー
26	木	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 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ マカロニ・マヨネーズ ロールケーキ・さつまいも 三温糖	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

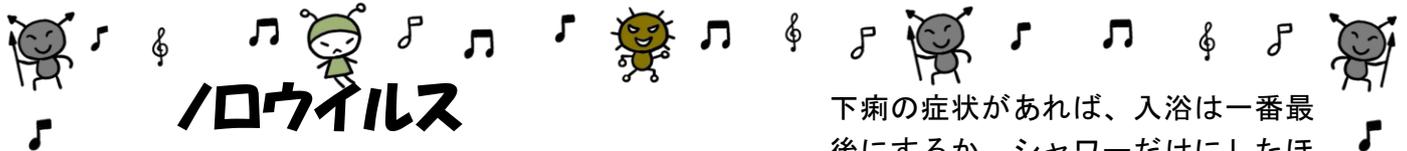




12月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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、すぐ医師にかかりましょう。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。



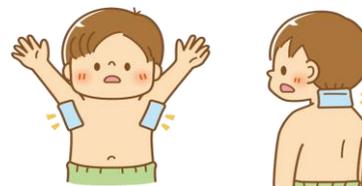
下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



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。