



12月 園だより

植園清涼保育園

1	火	紫陽花組 個人懇談	絵画教室
2	水		
3	木		絵画教室
4	金		英語教室
5	土		
6	日		
7	月		
8	火	安全生活指導／絵画展	絵画教室
9	水		
10	木		リズム遊び
11	金		英語教室
12	土		
13	日		
14	月	焼き芋会(幼児クラス) 体操教室(堇組、幼児クラス)	
15	火		絵画教室
16	水	誕生会	
17	木	避難訓練	リズム遊び
18	金	焼き芋会予備日	英語教室
19	土		
20	日		
21	月		体操教室(堇組、幼児クラス)
22	火		
23	水	餅つき	
24	木	クリスマス会	
25	金		英語教室
26	土		
27	日		
28	月	18:00閉園にご協力ください。	
29	火	冬季休暇(1月2日まで)	
30	水		
31	木		

コロナの影響もあるのでしょうか。例年に比べ、気がつくとあっという間の師走のように感じますね。今月は絵画展、クリスマス、焼き芋、餅つきと子ども達も先生達も、バタバタと走り回りながらも楽しい月になりそうです。

今年は生活環境が変わり、不自由なこともたくさんありましたが、園では子ども達の元気な声と笑い声が溢れ、今日まで元気に過ごすことが出来ました。また来年も皆様と共に健康で良い年となりますように。良いお年をお迎えください。



◎駐車場でエンジンをかけたままの方が見られます。お車から離られる際には必ずエンジンをお切り頂くようお願い致します。

◎絵画展は密を避ける為、保護者様は1名様でご鑑賞ください。



◎29日(火)～1月2日(土)は冬季休暇(休園)です。28日(月)18:00閉園にご協力ください。



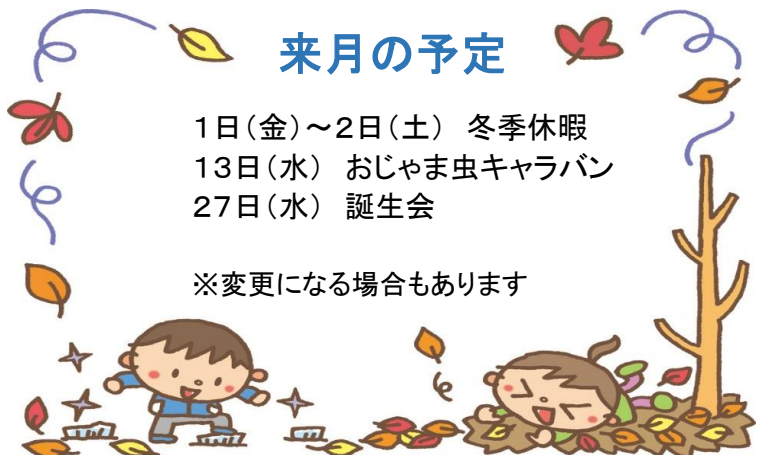
♪ 赤鼻のトナカイ

♪ ジングルベル

来月の予定

1日(金)～2日(土) 冬季休暇
13日(水) おじゃま虫キャラバン
27日(水) 誕生会

※変更になる場合もあります





令和2年度 植園清涼保育園



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できます。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 ～だしを味わう～

紫陽花組さんと和食の基本である出汁について学びました。干椎茸、昆布、さば・あじ・いわしの混合、煮干しの4種類の出汁を1つずつしっかり味わっていました。紫陽花組で1番人気の出汁は混合出汁でした！



今月の予定

- 14日(月) 焼き芋会(幼児クラス)
- 16日(水) 誕生会特別食
給食: 冬野菜カレー、マカロニサラダ
おやつ: 誕生会ケーキ
- 23日(水) 餅つき会
- 24日(木) クリスマスケーキ作り

今月のレシピ

『マカロニかりんとう』

【材料】

- マカロニ 200g
- 黒糖 大さじ2(約20g)
- 水 大さじ1
- 揚げ油 適宜

【作り方】

- 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。
※気泡の勢いがおさまり、ほんのり色づく程度。
- 鍋で黒糖と水を煮溶かしておく。
油から出した後も、予熱で色がつくので注意！
- 揚げたマカロニを黒糖でからめたら出来上がり！

☆ 色々な形のマカロニで作ってみてください！

☆ 早ゆでタイプのマカロニがない場合、150℃の低温でじっくり揚げて作ることもできます。



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	水	タッカルビ丼 若布と白菜の酢の物	スイートポテト 牛乳	鶏むね・豆みそ しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも 有塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・乾わかめ・はくさい みかん缶詰
3 ・ 18	木 ・ 金	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	胡麻だれ五平餅 牛乳	さけ・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・餅米 すりごま	ゆず果汁・こまつな・はくさい にんじん・えのきたけ
4 ・ 17	金 ・ 木	バターロール ウインナーポトフ ヨーグルト	せんべい 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 甘辛せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
5 ・ 19	土	焼豚炒飯 若布スープ	おこめリング 牛乳	焼き豚・木綿豆腐 普通牛乳	精白米 甘辛せんべい	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 ・ 25	月 ・ 金	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・三温糖 ロールパン	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
8 ・ 21	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 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 さつまいも	だいこん・にんじん・きょうな りょうとうもやし・梅びしお
9 ・ 28	水 ・ 月	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	柚子ケーキ 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・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・コーン缶詰粒 ひじき・キャベツ・トマトケチャップ ゆず果汁
10 ・ 23	木 ・ 水	ごはん カレー麻婆豆腐 薩摩芋のツナ和え	フルーツポンチ 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・さつまいも	にんじん・葉ねぎ・ブロッコリー みかん缶詰・もも缶詰・バナナ パインアップル缶詰
11 ・ 22	金 ・ 火	バターロール 里芋の洋風炒め 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・さといも かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ぶなしめじ みかん
12 ・ 26	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	ソフトせんべい 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・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
14	月	タッカルビ丼 若布と白菜の酢の物	焼き芋 牛乳	鶏むね・豆みそ しらす干し・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・乾わかめ・はくさい みかん缶詰
16	水	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・カレールウ マカロニ・マヨネーズ カステラ	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・りんご
24	木	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	鶏むね・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・じゃがいも スポンジケーキ コーンスターチ	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム ブロッコリー





保健だより 12月

植園清涼保育園

今年もインフルエンザの流行期に入りました。新型コロナウイルス感染症も感染者が増える中、インフルエンザにも十分注意が必要です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違いについてまとめました。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
症状の有無	程度の差があるが、高熱・倦怠感・関節痛	発熱に加え、味覚・嗅覚障害を伴うこともある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5～6日）
無症候感染	10% 無症候患者ではウィルス量は少ない	数%～60% 無症候患者でもウィルス量は多く、感染力が高い
ウィルス排出期間	5～10日 （多くは5～6日）	感染力のあるウィルス排出は10日以内
ウィルス排出ピーク	発病2～3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症～中等症	重症になり得る
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	あり	現時点ではない
治療	抗インフルエンザ薬	軽症例に確立された治療薬はなし

今まで同様、手洗い・マスクの着用を徹底し、それに加え寒くなってきましたが定期的に換気をするように努めましょう。

冬の事故に気を付けましょう！！

冬は暖房器具や火を使う機会が増えます。それに伴い、子どものやけども増えます。大人が大丈夫と思っていても危険がたくさんあります。今一度、家の中に危険な場所がないか確認しましょう。

暖房器具・家電製品

- ・ストーブ
 - ・アイロン
 - ・電気ケトル・ポット
 - ・炊飯器
 - ・ホットプレート
- 熱い器具や蒸気でやけど

お湯

- ・カップ麺
 - ・高温の飲み物
 - ・高温の食べ物
- こぼれて熱い汁などでやけど

電気毛布・湯たんぽ

- ・こたつ
 - ・湯たんぽ
 - ・電気カーペット
 - ・使い捨てカイロ
- 長時間使用することで低温やけど

(安全対策のポイント)

手が届かないように！！

高熱の暖房器具は安全柵で囲い、熱い調理器具やお湯等が入っているものは手の届かないところに置きましょう。

幼児対策商品

転倒流水防止構造のポットやケトルが販売されています。幼児対策（チャイルドレジスタンス機能＝CR機能）を施した「PGSマーク」付きのライターなどもあります。

忘れないで！！

子どもが寝たら、あんかや湯たんぽなどは取り出し、電気カーペットも長時間使用しないようにしましょう。

