



園だより

東神の倉清涼保育園



1	火	作品展(0.1.2歳児)	体育教室(幼児)
2	水	※水曜日のみ10時までの展示	
3	木	作品展(3.4.5歳児)	英語教室
4	金		絵画教室
5	土	※土曜日のみ13時半までの展示	
6	日		
7	月	安全生活指導週間	
8	火		体育教室(檸檬・幼児)
9	水		英語教室
10	木		
11	金		絵画教室
12	土		
13	日		
14	月	焼き芋会(幼児のみ・午後)	
15	火		体育教室(幼児)
16	水		英語教室
17	木		
18	金	焼き芋会予備日	絵画教室
19	土		
20	日		
21	月		
22	火		体育教室(檸檬・幼児)
23	水	クリスマス会	
24	木		
25	金	餅つき会	
26	土		
27	日		
28	月		
29	火	冬期休暇	
30	水	冬期休暇	
31	木	冬期休暇	

子どもたちはもちろん、大人も自然と楽しい気分になる12月がやって来ました。

幼児クラスの子供たちの中には「サンタさんに〇〇をもらうの!」と、もうプレゼント候補が決まっている子もいるようですが、小さなクラスの子供たちの前でサンタクロースの名前を出すとキョロキョロとあたりを探しています。今年も子供たちの為にサンタさんは大忙しの様です。

さて、これからは感染症に今まで以上の注意が必要になってくる季節となりました。水も冷たくなり手指も乾燥しやすくなりますが、換気や加湿などしっかりと対策を行っていききたいと思います。

お知らせ

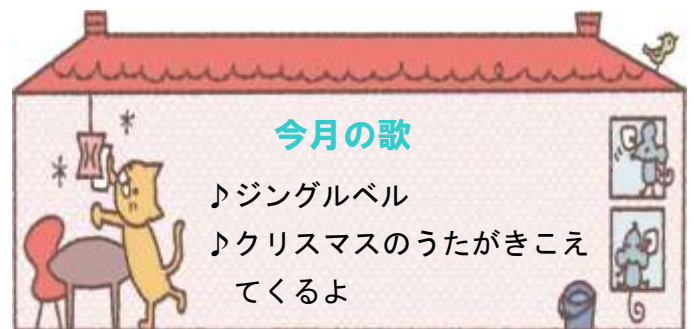
◎作品展はクラスによって日時・展示場所が異なります。詳細はお手紙でご確認ください。

◎23日(金)のクリスマス会は、父母の会よりプレゼントがあります。

◎14日(月)は幼児のみ焼き芋会に参加します。

◎28日(月)は18時閉園にご協力お願いいたします。

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



今月の歌

♪ジングルベル
♪クリスマスのうたがきこえてくるよ

来月の予定

1~3日(金~日) 冬期休暇

7日(木) かるた大会(幼児)

21日(木) 発表会舞台練習(幼児)

28日(木) 誕生会

おねがい

新型コロナウイルス感染防止の為、保護者の方の手指消毒・マスクの着用・園への出入りは1名まで・小学生以上のお子様はエントランス等でお待ちいただくなど、引き続きご協力をお願いいたします。



令和2年度
東神の倉
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出来ます。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と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なんきんを食べます。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 ～お弁当作り～



秋の遠足の日に、檸檬組のお友達と“お弁当作り”を行いました。

みんな楽しそうにお弁当に詰めており、ひとりひとり違ったお弁当が出来上がりました。



メニューは、チキンライスにたこさんウインナー、ブロッコリーのツナ和えでした。野菜が苦手なお友達も、頑張ってお弁当を作っていました。自分で作ったお弁当は一段と美味しいですね。

★ 今月の予定

- 14日(月) 焼き芋 ★
- 17日(木) 誕生会特別メニュー ★
- 23日(水) クリスマス会 ★
- 25日(金) 餅つき ★



今月のレシピ 「里芋の洋風炒め」

〈材料(4人分)〉

- ・里芋 200g
- ・ベーコン 40g
- ・玉葱 120g
- ・人参 60g
- ・ピーマン 16g
- ・ぶなしめじ 32g
- ・塩 0.8g

〈作り方〉

- ① 里芋(1.5~2cm 大)、ベーコン(1cm 幅)、玉葱(薄切り)、人参(銀杏切り)、ピーマン(色紙切り)、ぶなしめじ(2~2.5cm 長さ)を切る。
- ② フライパンでベーコンを炒め、その後、全ての食材を入れて炒める。
- ③ 塩を加え、味を調べて完成！





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 ・ 18	火 ・ 金	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	だいこん・にんじん・きょうな りょうとうもやし・梅びしお
2	水	タッカルビ丼 薩摩芋のツナ和え	フルーツポンチ 牛乳	鶏むね・豆みそ まぐろ水煮缶詰 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・ブロッコリー・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
3 ・ 15	木 ・ 火	ごはん カレー麻婆豆腐 若布と白菜の酢の物	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・もち米 すりごま	にんじん・葉ねぎ・はくさい カットわかめ・みかん缶詰
4 ・ 16	金 ・ 水	バターロール ウイナーポトフ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ウイナーソーセージ 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	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	ジャムサンド 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・食パン	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 いちごジャム
7 ・ 25	月 ・ 金	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	7日: 黄粉トースト 25日: おはぎ 牛乳	さば・油揚げ・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・食パン 三温糖・もち米	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
8 ・ 21	火 ・ 月	ごはん 鶏のすき煮 じゃが芋の塩昆布和え	2歳児以上: 豆乳葛餅 0・1歳児: みかん寒天 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 みかん缶詰・角寒天
9 ・ 22	水 ・ 火	バターロール 里芋の洋風炒め ヨーグルト	クッキー 蜜柑 牛乳	ベーコン・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・さといも ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・みかん
10 ・ 24	木	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	じゃこチーズトースト 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳・しらす干し	精白米・食パン マヨドレ	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・焼きのり トマトケチャップ
11	金	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 ブロッコリーのじゃこサラダ	柚子ケーキ 牛乳	生揚げ・鶏むね・鶏卵 しらす干し・普通牛乳	精白米・さといも 薄力粉・三温糖 調合油	にんじん・干しいたけ・ゆず ブロッコリー・キャベツ ゆず果汁
12 ・ 26	土	焼豚炒飯 若布スープ	12日: クラッカー 26日: 黄粉サンド 牛乳	焼き豚・木綿豆腐 きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・食パン 三温糖 スナッククラッカー	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
14 ・ 28	月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	14日: 焼き芋 28日: スイートポテト 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・さつまいも 三温糖・有塩バター	ゆず果汁・こまつな・はくさい にんじん・えのきたけ
17	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・マヨドレ 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
23	水	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	鶏もも 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも コーンスターチ スポンジケーキ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ブロッコリー・コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム





12月 保健だより



東神の倉清涼保育園



12月が来るといよいよ年の瀬も迫ってきて、クリスマスや大掃除、年賀状の準備など楽しみとやらなければならないことが目白押しでなんとなくそわそわウキウキしますね。何かと忙しく過ごしてつい生活リズムがいつもと変わりやすいこの時期は感染症も心配な時期です。換気・うがい・手洗いを欠かさずに、疲れが残らないようしっかり休むことが大切です。

低温やけど

「低温やけど」とは、カイロや湯たんぽなど、体温より少し高めの温度（44℃～50℃）のものに長時間触れ続けることによって起きる火傷です。症状が見た目にはわかりにくかったり、痛みを感じにくく、軽症と勘違いしてしまいがちです。通常はやけどは、皮膚の表面に熱源が触れてしまうことで起こりますが、低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、通常はやけどよりも治りにくいのです。湯たんぽ、電気あんかを布団の中に入れて使う時は布団が温まったら一旦布団から出しましょう。使い捨てカイロはぴったりした服の下に入れると血流が妨げられて皮膚の温度が上がり低温火傷しやすくなります。電気毛布・ホットカーペットも温度設定をなるべく低くする、直接肌に触れない、などの工夫が大切です。もしなってしまったら、軽傷かなと思っても一度病院受診することをお勧めします。

入浴後のスキンケア



子供の肌はみずみずしく、怪我の治りも速いため何もなくてもいいイメージがありますが、実はそれは誤解です。肌の一番外側にあり、バリア機能を担う角質層という部分が大人よりも薄いことと、皮膚を乾燥や刺激から守る働きを持つ皮脂を分泌する皮脂腺が未熟なことから刺激に対する防御力が大人より低いといえます。そんな子ども達のスキンケアで大切なのは「肌を清潔にすること」「保湿をきちんとすること」の二つです。

【肌を清潔にすること】

お風呂では泡立てた石けんを体につけたら、なでるように手で洗いましょう。汚れをきちんと落としたいからと、スポンジなどでゴシゴシとこするのは、肌にダメージを与えるのでNGです。高温の湯も避けましょう。

【保湿をきちんとすること】

入浴後の肌は時間が経つにつれてどんどん乾燥していきます。パジャマを着せたりする時間がありますが、できるだけ5分以内に保湿をしましょう。

夜間や休日に子どもの病気や怪我で迷ったら

【こども医療でんわ相談】 #8000

に電話しましょう。全国で利用可能です。詳しくは、厚生労働省ホームページの子ども医療電話相談事業をご覧ください。