



12月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園



1	火	
2	水	英語教室
3	木	体育教室
4	金	絵画教室
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	予行練習
9	水	生活発表会
10	木	体育教室
11	金	絵画教室
12	土	
13	日	
14	月	焼き芋会 薔薇体育教室
15	火	避難訓練
16	水	英語教室
17	木	体育教室
18	金	焼き芋会（予備日） 絵画教室
19	土	
20	日	
21	月	薔薇体育教室
22	火	誕生会
23	水	終業式、クリスマス会
24	木	
25	金	餅つき
26	土	
27	日	
28	月	18時降園
29	火	冬季休業
30	水	
31	木	



日を追うごとに寒くなり、冬の訪れを感じられる季節になりました。

子ども達は寒さに負けず、園庭遊びを楽しんでいます。天気が良い日は園庭で体を思いっきり動かし、病気に負けない元気な身体作りをしていきたいと思ひます。12月は餅つき、クリスマス会など楽しい行事が沢山あります。体調管理に十分配慮し、過ごしていきたいと思ひます。

楽しい年末年始をお過ごしください。



お願い

○ジャンパーを着用される方は、襟元にフックにかけられるような紐をお付け下さい。

なお、幼児クラスの方は制服のトレーナーを着た上で、ジャンパーの着用をお願いします。

○門、扉の鍵は保護者の方で開閉をして下さい。お子様がよじ登ったりすると怪我や破損につながりますのでご協力お願い致します。



お知らせ

○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。（子ども達には内緒です）

○12月29日（火）～1月3日（日）は冬季休業のため、休園となります。

○12月の保育料、諸費、10月の延長保育料は7日（月）に引き落としされます。



来月の予定

1日（金）～3日（日）

冬季休業

7日（木）

始業式

19日（火）

避難訓練

26日（火）

誕生会



今月の歌

♪赤鼻のトナカイ

♪おおさむこさむ



令和2年度
認定こども園
神の倉清涼保育園



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、空気も乾燥す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。食事の内容に気を付けることも風邪の予防になります。ビタミンCやビタミンA、たんぱく質は風邪予防に効果的な栄養素です。また、体を温める食事も風邪予防に繋がります。

❄️❄️❄️❄️❄️ 風邪予防に効果的な食べもの ❄️❄️❄️❄️❄️

ビタミンC

★免疫力を高め、ウイルスや細菌から体を守ります。

★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

★粘膜を守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。

★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、抵抗力を高めます。

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高まります。

❄️❄️❄️ 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。この日に南瓜を食べると風邪をひかないと言われます。また、『柚子湯』は柚子の強い香りで邪気を払うとされます。柚子の成分には血行を良くし、身体を温めてくれる力もあります。

11月の食育活動

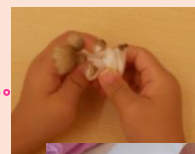
芋煮会

幼児クラスは、東北地方の秋の風物詩である『芋煮会』を行いました。

子ども達は食材の下準備をし、園庭に出した鍋で“芋煮”が出来上がる様子を見守りました。給食の時間に外で食べ「これ私が切った野菜だ！」と満足そうに食べていました。

桜組

白菜としめじを手でちぎりました。



紫陽花組

ピーラーを使って人参の皮剥きと



スプーンを使って豆腐を切りました。

もみじ組

包丁を使って人参・葱・白菜の芯を切りました。



薩摩芋クッキング

薔薇組・桜組・紫陽花組・もみじ組は薩摩芋クッキングを行いました。

「お芋あったかいね」「いい匂いがする」と触感や香りを感じながらクッキングに取り組みことができました。



今月の予定

- 22日 誕生会特別食
- 23日 クリスマス会特別食
- 25日 餅つき



今月のレシピ「ブロッコリーのじゃこ和え」

【材料】

- ブロッコリー 120g(約1/2株)
- キャベツ 130g(約1/8玉)
- 人参 50g(約1/4本)
- しらす干し 42g(大さじ3)
- サラダ油 大さじ1/2
- 醤油 小さじ1
- 穀物酢 小さじ1

【作り方】

- ブロッコリーは一口サイズに切っておく。
- キャベツは色紙切り、人参は銀杏切りにし、さっと茹でて水気を搾っておく。
- ブロッコリーもさっと茹でて冷ましておく。
- フライパンにサラダ油を入れ、しらす干しを好みの固さになるまで炒める。
- 全ての材料と調味料で和えたらできあがり！

12月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 火 15	カレー麻婆丼 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・精白 米・すりごま	にんじん・青ねぎ・乾わかめ・は くさい・みかん缶詰
2 ・ 水 16	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・三温糖・マ カロニ・調合油・黒砂糖	だいこん・にんじん・きょうな りよくとうもろやし・梅びしお
3 ・ 木 ・ 月 14	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	スイートポテト(3日) 牛乳 焼き芋(14日)	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
4 ・ 金 18	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	スナックパン(4日) 牛乳 フルーツポンチ(18日)	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・ま ぐる水煮缶詰・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・ロールパ ン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトダイス缶詰・トマトケチ ャップ・乾ひじき・キャベツ・コー ン缶詰粒・みかん缶詰・白桃缶 ・パイナップル缶詰・バナナ
5 ・ 土 19	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・長ねぎ・りんご ・いちごジャム
7 ・ 月 ・ 金 25	ごはん 鶏のすき煮 じゃが芋の塩昆布和え	豆乳葛餅 牛乳	若鶏むね・焼き豆腐・調整豆 乳・きな粉・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・長ねぎ・ にんじん・コーン缶詰粒・塩昆布
8 ・ 火	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・若鶏むね・しらす干 し・鶏卵・普通牛乳	精白米・さといも・調合油・薄 力粉・三温糖	にんじん・乾しいたけ・ブロッコ リー・キャベツ・ゆず・ゆず果汁
10 ・ 木 24	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	ベーコン・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
11 ・ 金 ・ 月 21	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根の煮物	薩摩芋スナックパン 牛乳	さば・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン	切干しだいこん・にんじん・乾し いたけ・さやいんげん
12 ・ 土 26	焼豚炒飯 若布スープ	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	にんじん・長ねぎ・こまつな・乾 しいたけ・カットわかめ・チンゲ ンサイ・コーン缶詰粒
17 ・ 木 ・ 月 28	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
22 ・ 火	冬野菜カレー マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	若鶏むね・まぐる水煮缶詰・ 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
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・普通牛乳・ホイップ クリーム	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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
518 Kcal	19.5 g	14.4 g	233 mg	1.8 mg	191 μg	0.28 mg	0.35 mg	25 mg



12月 保健だより



認定こども園 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。症状が見た目には分かりにくかったり、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し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。



内科検診

12月17日(木) 13:15~内科検診があります。気になる事がある方は事前に担任までお知らせ下さい。