



園だより

東神の倉清涼保育園



1	水	作品展(0.1.2歳児・10時半まで) /英語教室
2	木	作品展(3.4.5歳児)
3	金	↓ 絵画教室
4	土	※土曜日のみ10時半までの展示
5	日	
6	月	安全生活指導週間
7	火	↓ 体育教室(檸檬・幼児)
8	水	↓ 英語教室
9	木	
10	金	↓ 絵画教室
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	熊の前小学校見学(林檎組) /体育教室(幼児)
15	水	↓ 英語教室
16	木	
17	金	↓ 絵画教室
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	↓ 体育教室(檸檬・幼児)
22	水	↓ 英語教室
23	木	クリスマス会
24	金	餅つき会(日程変更しています)
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	18時までのお迎えにご協力お願いいたします。
29	水	冬期休暇
30	木	冬期休暇
31	金	冬期休暇

子どもたちが楽しみにしているクリスマスやお正月ももうすぐ、早いものでもう師走です。

『あわてんぼうのサンタクロース』や『赤鼻のトナカイ』などのクリスマスソングにまじって、『お正月』の歌声も聴こえてくるようになりました。

空気も乾燥し風邪や感染症など流行しやすい季節になりますが、これまでと同様にこまめな手洗い・うがいを心掛け、子どもたちが元気に過ごせるよう配慮していきたいと思ひます。

お知らせ

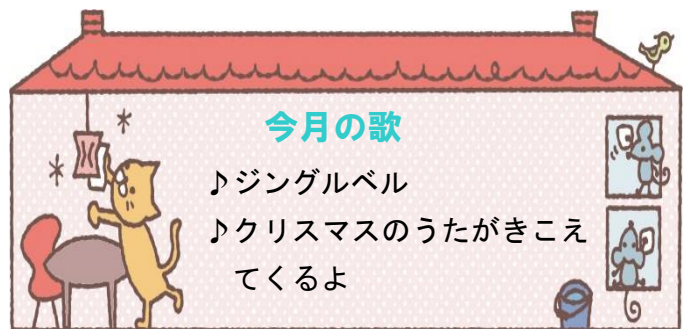
◎作品展はクラスによって日時・展示場所が異なります。詳細はお手紙でご確認ください。

◎23日(木)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。

◎14日(火)は林檎組のみ熊の前小学校に見学に行きます。

◎28日(火)は18時閉園にご協力お願いいたします。

◎12月29日(水)~1月3日(月)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(土~月) 冬期休暇

6日(木) かるた大会(幼児)

12日(水) 焼き芋(日程変更しています)

14日(木) 発表会舞台練習(幼児)

25日(火) 発表会予行練習(幼児)

26日(水) 生活発表会

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3年度 東神の倉 清涼保育園

給食だよ!

食事のお手伝いをやってみましょう!

子どもはお手伝いが大好きです。「それなに?」「何やってるの?」など興味を持った時がやる気を育てるチャンスです。年齢によってできるお手伝いは様々ですが、心と時間に余裕がある時は「食事づくりのお手伝い」をお願いし、ゆっくり見守って下さい!そして、しっかり褒めてあげましょう!



お手伝いの効果

- ★自信につながる...お手伝いをして褒められたりすると、できたという達成感を味わうことができます。また誰かの役に立っているということを実感でき自信につながります。
- ★食べたい気持ちを育てる...苦手な食材でも、自分で食事の準備に関わることで少しでも食べてみようという気持ちになります。
- ★生きる力を培う...買い物に行って食材を選んだり、食事を作って食べたりする経験は将来自分で食生活を営んでいくための基礎となります。



こんなことができるよ!

ステップ1

- 家族を呼ぶ
- テーブルを拭く
- 箸や食器を並べる
- 一緒に買い物に行って食材を見る、選ぶ

出来ることから
始めましょう!

ステップ2

- 野菜や果物を洗う
- キャベツやレタス、ミニトマトのヘタをちぎる
- ゆで卵、とうもろこしや玉葱の皮をむく
- ハンバーグや肉団子のタネをこねる
- サラダや和え物、ホットケーキの生地などを混ぜる

ステップ3

- お米をとぐ
- 卵を割る
- ピーラーで皮をむく
- 包丁やディナーナイフを使って野菜を切る
- ラップおにぎりや餃子など形を作る
- 衣をつける
- 大根をおろす

大人にとっては小さいこと、当たり前なことでも子どもにとっては新鮮なこともあります。食に興味を持ち、食べることが大好きな子どもになるために幼児期から、簡単なことを教えてあげて習慣づけていけるといいですね。

11月の食育活動 ～お米の精米～

林檎組の子ども達と、お米の精米を行いました。まず、“脱穀”を行い、そのあと“もみすり”→“精米”の順番で行いました。みんな集中を切らすことなく、夢中で行っていました。「新米を小さいおにぎりにして食べたいな」と呟いていた子どももいました。頑張って精米したお米は一段と美味しいですね。次はみんなでおにぎり作りをしましょう。



今月の予定

- 16日(木) 誕生会特別メニュー
- 23日(木) クリスマス会
- 24日(金) 餅つき



今月のレシピ 「スイートポテト」

〈作り方〉

〈材料〉

- ・薩摩芋 300g(中くらいの1本)
 - ・バター 15g
 - ・砂糖 15g
 - ・牛乳 60cc
- ※牛乳の代わりに、豆乳や生クリームでもOK

★オーブントースターで焼いてもOKです!

- ① 薩摩芋は、皮をむいて火の通りやすい大きさに切り、やわらかくなるまで蒸す。
- ② 熱いうちにつぶして、他の材料と混ぜ合わせる。
※牛乳の量は薩摩芋の固さを見て調節してください
- ③ 絞り袋に入れ、カップに絞りだす。
- ④ 180℃のオーブンで、表面に焼き色がつくまで焼いたら、できあがり!



2021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	水	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・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・さといも かりんとう	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・みかん
2 17 27	木 金 月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	スナックパン 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン	ゆず果汁・こまつな・はくさい にんじん・えのきたけ
3 ・ 14	金 ・ 火	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 りょくとうもやし・梅びしお
4 ・ 18	土	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・根深ねぎ・こまつな 干しいたけ・カットわかめ チンゲンサイ・コーン缶詰粒
6 ・ 24	月 ・ 金	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	6日: さつまいもスナックパン 24日: 3色おはぎ 牛乳	さば・凍り豆腐・きな粉 普通牛乳	精白米・ロールパン 三温糖・もち米	にんじん・干しいたけ さやいんげん
7 ・ 20	火 ・ 月	ごはん 厚揚げのおろし煮 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・薄力粉 三温糖・調合油	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 ゆず果汁・ゆず
8 ・ 21	水 ・ 火	タッカルビ丼 薩摩芋レモン煮	フルーツポンチ 牛乳	鶏むね・豆みそ 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・レモン果汁・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
9 ・ 22	木 ・ 水	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
10	金	ごはん カレー麻婆豆腐 若布と白菜の酢の物	スイートポテト 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・さつまいも 有塩バター	にんじん・葉ねぎ・はくさい カットわかめ・みかん缶詰
11 ・ 25	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
13 ・ 28	月 ・ 火	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 干しひじき・キャベツ・焼きのり トマトケチャップ
16	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・みかん缶詰
23	木	ピラフ 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	精白米・三温糖 じゃがいも・マヨドレ 甘納豆(あずき) スポンジケーキ	にんじん・えだまめ コーン缶詰粒・ブロッコリー





12月保健だより

東神の倉清涼保育園

今年は夏が終わったとたん急に寒くなり、発熱や咳でお休みした子がかなりいました。空気が乾燥するこの季節はもともと風邪も含めた感染症が流行る時季です。園でも換気・手洗い・うがいをこまめに行なっていますので、ご家庭でもお子様の体調管理に十分な配慮をお願いします。病気に負けずに楽しく冬を過ごしましょう。

クループ症候群

発熱や咳、喉の痛みなど、かぜとよく似た症状が現れますが、声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなるため、呼吸困難を起こします。特に息を吸う時に苦しくなり、咳込んだ時に、「ケンケン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。乳幼児は病状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともあるので、この咳が出始めたら、すぐに受診しましょう。ご家庭では、部屋の湿度を上げ、やや頭を高くして寝かせましょう。咳込む時は、体が少し前屈みになるようにして胸や背中をトントンと軽くたたくと、呼吸が楽になるようです。



感染性胃腸炎の時季です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

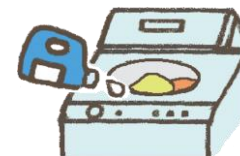


汚れた衣服は…

ある程度吐物などを取り除いた後に、85℃の熱湯に1分以上浸けるか、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を適切に薄めて30分以上浸けましょう。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



消毒液は、嘔吐物・糞便の処理に使用するなら塩素濃度が0.1%、予防・衣服の消毒に使用するなら0.02%に希釈して使用します。市販の漂白剤はそれぞれ原液の塩素濃度が違うので確認してから希釈しましょう。