



12月



# 園だより



植園清涼保育園

1	水	個人懇談(紫陽花組)
2	木	
3	金	英語教室
4	土	
5	日	
6	月	体操教室(董・幼児クラス)
7	火	絵画展 安全生活指導 絵画教室
8	水	
9	木	
10	金	英語教室
11	土	
12	日	
13	月	公開体操教室(幼児クラス)
14	火	絵画教室
15	水	誕生会
16	木	避難訓練
17	金	英語教室
18	土	
19	日	
20	月	公開体操教室(幼児クラス)
21	火	餅つき会
22	水	
23	木	
24	金	クリスマス会
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	18時まで保育にご協力ください
29	水	冬季休暇(1月3日まで)
30	木	
31	金	

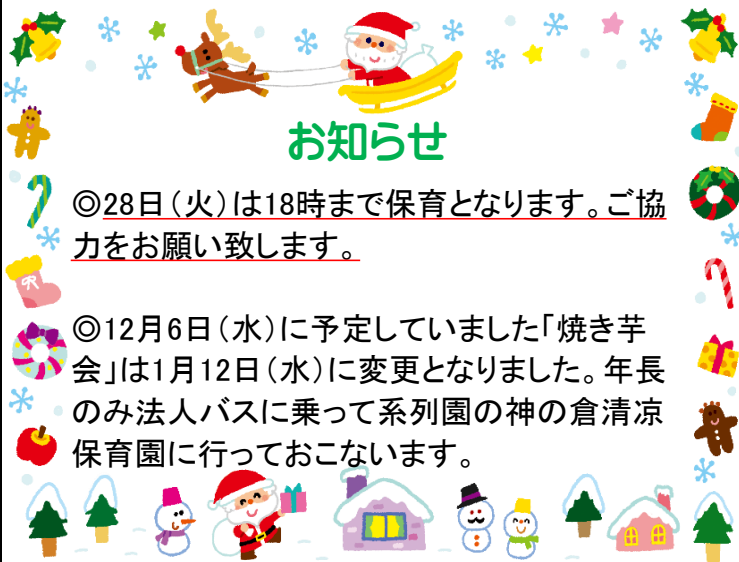
寒さが厳しくなり、元気に遊ぶ子ども達からも「寒い～」という会話が聞こえるようになりました。

今月は絵画展が開催されます。今しか描けない子ども達の素敵な作品ばかりです。「この絵はなあに？」と子どもに問いかけながら見るとまた新しい見方が生まれ、より一層楽しめると思います。

今年もコロナ禍な一年でしたが、来年はマスクを外して子ども達と思いっきり笑い合える保育を願いたいと思います。良いお年をお迎えください。

## ジャンパーに記名をお願いします

ジャンパーの置き忘れが増えてきています。記名をお願いします。また、桜組前のジャンパー掛け(幼児組のみ)にかけられない場合は、クラスで保管しますのでお子様に持たせてください。ポールにジャンパーをかけるのはおやめください。



## お知らせ

◎28日(火)は18時まで保育となります。ご協力をお願い致します。

◎12月6日(水)に予定していました「焼き芋会」は1月12日(水)に変更となりました。年長のみ法人バスに乗って系列園の神の倉清涼保育園に行っておこないます。

## 今月の歌

♪ 赤鼻のトナカイ ♪ お正月 ♪

## 来月の予定

1日(土)～3日(月) 冬季休暇  
20日(木) 生活発表会予行練習 (幼児のみ)  
※年間行事予定表の  
25日より変更となりました。

26日(水) 誕生会  
27日(木) 避難訓練





# 令和3年度 植園清涼保育園

## 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**・・・買い物に行き食材を選んだり、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
- 一緒に買い物に行き食材を見る、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、当たり前の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 絵本の中のごちそうを食べてみよう！

紫陽花組さんの好きな絵本にでてくる食べ物を、実際に作って食べてみることにしました！

1週間以上前からとても楽しみにしていた紫陽花組さん。当日はみんな目をキラキラとさせて、作る時も食べる時もとても楽しそうでした。



「先生、ホットドックは(絵本の)おおへびのところだよ！」「ココアはもりのこやにでてくるよ。」と、どの場面で食べ物が登場するのか口々に教えてくれました。



## 今月の予定

15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

21日(火) 餅つき

24日(金) クリスマスケーキ作り



「バムとケロのそらのたび」からホットドック  
「バムとケロのもりこや」からココアを作りました

## 今月のレシピ

### 『土手煮』



【材料】大人2人子ども2人分

- 豚肉 100g
- 薩摩揚げ 70g
- 大根 270g
- 人参 70g
- 里芋 160g
- だし汁 適宜
- 味噌 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1

【作り方】

1. 大根・人参は銀杏切り、豚肉・薩摩揚げ・里芋は一口大に切る。
2. 鍋に材料とひたひたのだし汁・調味料を入れ、落とし蓋をして中火にかける。
3. 野菜に火が通り、煮汁が少なくなってきたら出来上がり！

☆ 名古屋めしのひとつです。本来はホルモンを使用しますが、保育園では豚肉で作ります。子ども達に人気のメニューです！





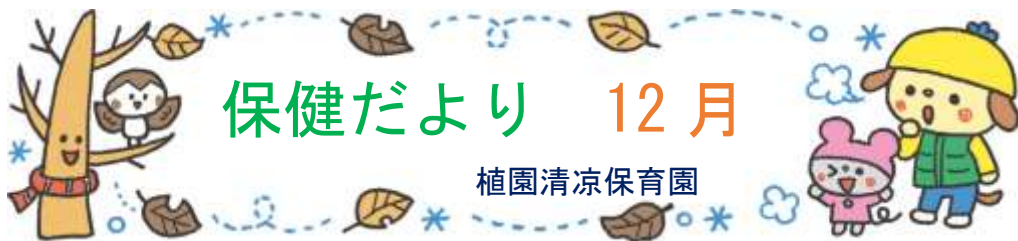
2021年度

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 ・ 16	水 ・ 木	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	スイートポテト 牛乳	さけ・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも 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
2 ・ 13	木 ・ 月	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	フルーツポンチ 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 みかん缶詰・もも缶・バナナ パインアップル缶詰
3 ・ 14	金 ・ 火	ロールパン 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
4 ・ 18	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	アンパンマンのソフトせんべい 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 ソフトせんべい	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
6 ・ 21	月 ・ 火	タッカルビ丼 薩摩芋のレモン煮	じゃこチーズトースト 牛乳	鶏むね・豆みそ しらす干し・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・三温糖 さつまいも・食パン	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・レモン果汁・焼きのり
7 ・ 22	火 ・ 水	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・青ねぎ・乾わかめ はくさい・みかん缶詰
8 ・ 23	水 ・ 木	ロールパン 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
9 ・ 27	木 ・ 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	だいこん・にんじん・きょうな りよとうもやし・梅びしお
10 ・ 20	金 ・ 月	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	さば・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	にんじん・乾しいたけ さやいんげん
11 ・ 25	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・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
15	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・みかん缶詰
17 ・ 28	金 ・ 火	ごはん 厚揚げのおろし煮 ブロッコリーのじゃこサラダ	17日柚子ケーキ 28日薩摩芋スナックパン 牛乳	生揚げ・鶏むね しらす干し・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 薄力粉・調合油 ロールパン	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・ゆず果汁
24	金	食パン 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	食パン・じゃがいも コーンスターチ 三温糖 スポンジケーキ	たまねぎ・にんじん コーン缶詰粒・ブロッコリー コーン缶詰クリーム







# 保健だより 12月

植園清涼保育園

早いもので今年も残り1か月となりました。子どもたちにとっては12月は楽しいイベントがたくさんありますね。年末年始もありますので、生活リズムを崩さないよう、そして体調を崩さないように元気に新年を迎えたいですね。

## 急な病気であわてないために！



病院がお休みのときに限って熱が出たり怪我をする…。という経験をもつ保護者の方も多いと思います。年末年始の子どもの急な発熱や怪我に備えて、近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また帰省先や旅行先の救急病院の情報も把握しておくとう安心です。また、病院を受診したほうが良いかどうか迷う時には、電話相談窓口があります。全国どこでも「#8000」でつながります。小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じて適切な対処の仕方や受診する病院などをアドバイスしてくれます。

## 3歳以上の肥満に要注意！

乳幼児は体重の変動が著しく、増えたり減ったりしますがあまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになるとどんどん体がしまってきます。ただ心配なのは3~6歳にかけて太ってきた場合、そのまま肥満につながりやすいので注意しましょう。小児の肥満は、のちに成人病になりやすくなります。スナック菓子やジュースを摂りすぎていませんか？油っこいものばかり食べていませんか？肥満の予防には食生活を見直すことが一番です。

## よく噛むといいことがいっぱい！

噛む回数が増えると唾液が増え、あごの筋肉が発達し良いことばかりです。口の健康だけでなく、体全体の健康に関わってきます。一口30回を目指してよく噛むようにしましょう。

- ① 肥満を予防…よく噛んでゆっくりと食べると、脳が満腹を感じて食べすぎを予防します。
- ② 脳が活発に…脳への血流が増えて脳の働きが活発になります。
- ③ 歯の病気を予防…噛むと唾液が出て、唾液が虫歯や歯周病を防ぎます。
- ④ 胃腸の働き…よく噛んで唾液がたくさん出ると消化が良くなります。

## インフルエンザについて

もうインフルエンザの予防接種は2回済みですか？予防接種をしていても感染することがあります。万が一、かかってしまった場合には速やかに園に連絡していただくようお願いします。また、登園停止期間を守って登園するようお願い致します。

例	発症日	発症後5日間(登園停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	解熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!			
発症後2日目に解熱した場合	解熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!			
発症後3日目に解熱した場合	解熱	解熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!		
発症後4日目に解熱した場合	解熱	解熱	解熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!	