

12月園だより

認定こども園 清涼保育園

子どもたち、それぞれが 自分のペースで大きく逞しく成長してきたこの1年をふりかえるこの頃
あつと言う間に 年内最後の月となりました。今年1年 どうもありがとうございました。

12月の予定

4日 生活発表会

10日 生活安全指導

15日 身体測定

17日 クリスマス会

22日 お餅つき避難訓練

28日～1日3日 冬休み



暖かいお部屋に閉じこもって
いる人はいませんか？
寒いですがなるべく戸外に出
て遊びましょう



1月の予定

29日 クラス懇談会

ゆうちょ銀行の登録 残高確認を
お願いします。

保育園では、安全面を考慮して
現金での扱いを行わないように
しています。

ご協力をお願いします。

着替え 小物などの入れ間違いで、ご迷惑を
おかけして申し訳ございません。

また、職員間で 保護者様からの連絡等
引継ぎが遅れて、対処まで 時間を頂く事も
ありますので、よろしく願いいたします。

子どもたちが楽しみにしていた遠足
お天気に恵まれ、それぞれの目的地で
楽しく過ごすことが出来ました
お弁当 ありがとうございました。



秋刀魚会では 生の秋刀魚を焼くことで
変化していくのを知り
給食を楽しみにしていた子ども達
おかわりも沢山できました。





令和3年度
認定こども園
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

- 家族を呼び
- テーブルを拭く
- 箸や食器を並べる
- 一箱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

- お米をとく
- 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。

冬の食中毒に気をつけよう

食中毒は夏だけではなく、冬にも発生します。12月～3月はノロウイルスによる食中毒が特に流行します。ノロウイルスは少量でも手指や食品などを介して口から感染します。子どもや高齢者はノロウイルスに感染した場合に症状が重くなることがあるので、家庭でも注意が必要です。



予防のポイント

ノロウイルスは食品中では増えず、体内に入ると腸の中で増殖します。予防のポイントは『手洗い』『加熱』『消毒』です。

〈手洗い〉



- ・石けんを使い、手洗いをする（調理前、生食する野菜や果物を扱うとき、盛り付け前、食事前など）
- ノロウイルスは石けんで殺すことはできませんが、水洗いだけより取り除く効果が高いです。手洗い後は、清潔な手拭きタオルを使用しましょう。

〈加熱〉

- ・食品は中心部まで十分に加熱する。
- ノロウイルスは85℃以上90秒以上の加熱で死滅させることができます。
- 中までしっかり火を通すようにしましょう。



〈消毒〉

- ・調理器具などを洗浄・消毒する。



ノロウイルスの殺菌には、消毒用アルコールより次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。次亜塩素酸ナトリウムは商品説明書に記載されているとおりに希釈し、まな板、包丁、布巾、調理台などを消毒しましょう。またノロウイルスには加熱消毒も効果的です。

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：調子を整える
1 ・ 15	水	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	ベーコン ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン 里芋 かりんとう(黒)	玉葱・人参 青ピーマン ぶなしめじ 蜜柑
2 ・ 13	木 ・ 月	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 牛乳	鮭 油揚げ 普通牛乳	精白米 薩摩芋 三温糖 有塩バター	柚子果汁 小松菜 白菜・人参 えのきたけ
3 ・ 17	金	タッカルビ丼 薩摩芋のレモン煮	フルーツポンチ 牛乳	若鶏むね 豆味噌 普通牛乳	精白米 三温糖 薩摩芋	キャベツ・玉葱・人参 ニラ・レモン果汁 蜜柑缶詰 桃缶詰・パイナップル缶詰・バナナ
4 ・ 18	土	4日 生活発表会 18日 ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳	豚もも 油揚げ・煮干し 淡色辛味噌 普通牛乳	きしめん 食パン	栗南瓜・大根・人参 ぶなしめじ 長ねぎ・林檎 ブルーベリージャム
6 ・ 20	月	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	きな粉トースト 牛乳	鯖・高野豆腐 きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米 三温糖 食パン	人参 さやいんげん 乾椎茸
7 ・ 27	火 ・ 月	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 鶏挽肉 しらす干し 普通牛乳	精白米 片栗粉 三温糖 すりごま	人参・白菜 長ねぎ 乾若布 蜜柑缶詰
8 ・ 22	水	ごはん 土手煮 水菜のゆかり和え	マカロニかりんとう (桃組:マカロニきな粉) 牛乳	豚もも さつま揚げ 豆味噌 普通牛乳	精白米 里芋 三温糖・マカロニ 調合油・黒砂糖	大根 人参 きょうな 緑豆もやし・梅びしお
9 ・ 21	木 ・ 火	ロールパン ウイナーポトフ ヨーグルト	お煎餅 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 じゃが芋 お煎餅	玉葱・人参 キャベツ ブロッコリー 蜜柑
10 ・ 24	金	チリコンカンライス ひじきのミルキーサラダ	じゃこ チーズトースト 牛乳	牛挽肉・プロセスチーズ 大豆水煮缶詰 マグロ水煮缶詰 しらす干し・普通牛乳	精白米 マヨネーズ 食パン	玉葱・人参・青ピーマン トマト大豆缶詰・キャベツ トマトケチャップ・乾ひじき コーン缶詰粒・焼き海苔
11 ・ 25	土	焼豚炒飯 若布スープ	きな粉サンド 牛乳	焼豚 木綿豆腐 きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米 三温糖 食パン	人参・長ねぎ・小松菜 乾椎茸・カット若布 青梗菜 コーン缶詰粒
14	火	冬野菜カレー マカロニサラダ	カステラケーキ 蜜柑缶添え 牛乳	若鶏むね マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 カレールウ マカロニ・カステラ マヨネーズ	大根・蓮根・人参 小松菜・ぶなしめじ キャベツ・蜜柑缶 ブロッコリー
16 ・ 28	木 ・ 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	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 三温糖 調合油 薄力粉	大根・人参 ぶなしめじ・小松菜 ブロッコリー キャベツ・柚子・柚子果汁
23	木	食パン ローストチキン コーンクリームスープ	お麩ラスク 牛乳	鶏もも 普通牛乳	食パン・三温糖 じゃが芋・グラニュー糖 コーンスターチ 栄養麩・有塩バター	人参・玉葱 ブロッコリー コーン缶詰粒 コーン缶詰粒クリーム

★園で初めて口にするとおっしゃる事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。