

# 12月 園だより

鳴子清凉保育園

街のあちらこちらにクリスマスの飾りが見られるようになり、今年もあとひと月を残すのみとなりました。寒いといふ部屋の中で過ごしたくなるのは大人の感覚で、子どもはとにかく戸外が大好きです。天気の良い日はできるだけ戸外でしっかりと体を動かし、運動機能を高めたり、風邪などひかない元気な体を作って行きたいと思います

1	水	避難訓練 英語教室（董・幼）
2	木	体操教室（董・幼）
3	金	絵画教室（幼）
4	土	
5	日	
6	月	誕生会 安全生活指導週
7	火	
8	水	英語教室（董・幼）
9	木	体操教室（幼） 音楽教室（幼）
10	金	体操教室（幼） 絵画教室（幼）
11	土	
12	日	
13	月	絵画展（たんぼぼ・桃）
14	火	絵画展（董）
15	水	絵画展（桜） 英語教室（董・幼） 保育参観（桜）

16	木	絵画展（向日葵・紫陽花） 体操教室（乳・幼） 音楽教室（乳）
17	金	絵画教室 保育参観 （向日葵・紫陽花）
18	土	
19	日	
20	月	クリスマス会
21	火	
22	水	英語教室（董・幼）
23	木	餅つき会
24	金	絵画教室（幼）
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	18時降園
29	水	冬期休暇
30	木	冬期休暇
31	金	冬期休暇

## 今月のねらい

### たんぼぼ組

- ・衣服や靴の着脱、スプーン食べなど身の回りのことに興味関心を持って挑戦する。
- ・保育士の見守りのもと、一人遊びや見立て遊びにじっくりと楽しむ。

### 桃組

- ・衣服の着脱を進んで自分からやろうとする。
- ・季節のイベント・気温の変化を通して冬感じながら遊ぶことを楽しむ。

### 董組

- ・スプーンを下持ち、三指持ちにして食事をする。
- ・手指を使う制作をし、出来上がりを喜ぶ。

### 桜組

- ・冬の季節やクリスマス、大晦日などの行事に興味や関心を持つ。
- ・友だちや保育士とイメージを共有して遊ぶ。

### 向日葵組

- ・遊びや生活の中で友だちと意見を出し合い違った考えがあることに気が付く。
- ・遊びや行事の範囲気を友だちや保育士と友だちや保育士と一緒に楽しむ。

### 紫陽花組

- ・遊びや生活の中で友だちと意見を出し合い違った考えがあることに気が付く。
- ・遊びや行事の範囲気を友だちや保育士と友だちや保育士と一緒に楽しむ。

## 園からのお知らせ

- ・誕生会が7日から6日に変更となりました。
- ・13日より絵画展（クラス別）があります。
- ・15日（水）は、桜組の「英語教室」の保育参観、17日（金）は、向日葵・紫陽花組の「絵画教室」の保育参観があります。詳細は先日お配りしましたお手紙をご覧ください。
- ・12月28日は18:00降園です。
- ・12月29日（水）から1月3日（月）までお休みです。3月4日（金）に予定していました生活発表会は3月5日（土）に変更致します

## お礼

4月の開園からのご支援・ご協力に深く感謝いたします。

来年度も職員一同力を合わせて頑張りたいと思います。

少し早いのですが、よいお年をお迎えください。



## 今月の歌

- ・赤鼻のトナカイ
- ・ゆげのあさ



令和3年度  
鳴子清涼保育園

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！

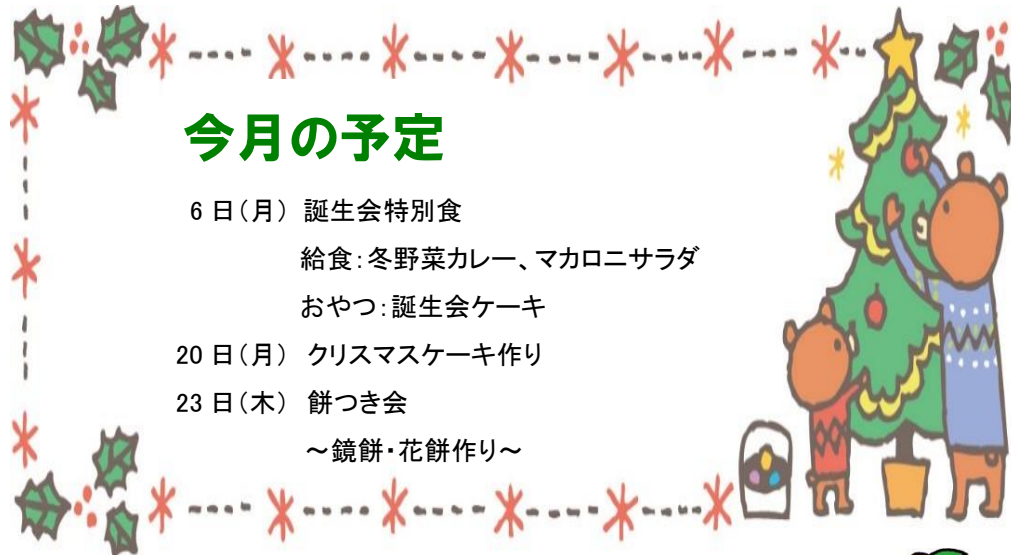
#### ステップ2

- 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、食べるの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。



## 今月の予定

- 6日(月) 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
- 20日(月) クリスマスケーキ作り
- 23日(木) 餅つき会  
～鏡餅・花餅作り～

## 今月のレシピ

### 『柚子ケーキ』



#### 【材料】

(直径 15cm の丸型約 1 台分)	
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ 1
卵	S1 個
牛乳	50cc
サラダ油	大さじ 2
砂糖	30g
柚子の皮	1/8 個分
【シロップの材料】	
柚子の絞り汁	小さじ 2
水	20cc
砂糖	10g

#### 【作り方】

1. 柚子はよく洗い、皮をすりおろした後、半分に切って果汁を絞っておく。
2. ボウルに卵・牛乳・サラダ油・砂糖を入れ、混ぜ合わせた中に、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、柚子の皮も加えて粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。
3. 型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、170℃に熱したオーブンで 15～20 分焼く。
4. 小鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、少し煮詰めたら火を止め、柚子の絞り汁を加えてシロップを作っておく。
5. 焼きあがったケーキは、荒熱が取れたら型から出し、表面に 4 を塗って切り分けたら出来上がり！

☆ 柚子の皮は、白い部分が多くなると苦味が出るので、すりおろし過ぎないように気を付けてくださいね。



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	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	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 ・ 16	木	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 普通牛乳	精白米・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・トマケチャップ みかん缶詰・パインアップル缶詰 黄桃缶詰・バナナ
3 ・ 17	金	ロールパン ウイナーポトフ ヨーグルト	かりんとう 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 かりんとう(黒)	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
4 ・ 18	土	焼豚炒飯 若布スープ	ソフトせんべい 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・根深ねぎ・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
6 月	月	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・りんご
7 ・ 21	火	タッカルビ丼 薩摩芋のレモン煮	7日:ピザトースト 21日じゃこチーズトースト 牛乳	鶏むね・豆みそ プロセスチーズ ウイナーソーセージ しらす干し・普通牛乳	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 ピーマン
8 ・ 23	水 ・ 木	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 スナックパン	にんじん・干しいたけ さやいんげん
9 ・ 22	木 ・ 水	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 しらす干し・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・薄力粉	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
10 ・ 24	金	ロールパン 里芋の洋風炒め 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・さといも せんべい	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ぶなしめじ みかん
11 ・ 25	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	おこめリング 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・せんべい	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
13 ・ 27	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・葉ねぎ・乾わかめ はくさい・みかん缶詰
14 ・ 28	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 りよくとうもやし・梅びしお
20 月	月	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	鶏むね・普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・じゃがいも スポンジケーキ コーンスターチ	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム ブロッコリー





# 12月保健だより

鳴子清涼保育園

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。

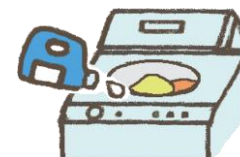


### 汚れた衣服は…

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。