



認定こども園 神の倉清涼保育園



日に日に寒さが増し、冬が近づいてきましたね。

子ども達は寒さに負けず、園庭遊びを楽しんでいます。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います。

今月は待ちに待った生活発表会やクリスマス会など楽しい行事が盛り沢山です。体調管理や感染症対策を行いながら過ごしていきたいと思います。

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。
- ・降園時の駐車場混雑を防ぐ為、ご挨拶が終わりましたら速やかにご帰宅下さい。
- ・感染症予防の為にも幼児クラスのお子様はマスクの着用のご協力をお願いします。



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(水)～1月3日(月)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6日(月)に引き落としされます。

来月の予定

- 1日(土)～3日(月) 冬季休業
- 7日(金) 始業式
- 12日(水) 焼き芋会
- 17日(月) いちご動物園
(父母の会主催)
- 18日(火) おじやま虫キャラバン
(父母の会主催)
- 19日(火) 避難訓練
- 25日(火) 誕生会

1	水		英語教室
2	木		体育教室
3	金		絵画教室
4	土		
5	日		
6	月		薔薇体育教室
7	火	発表会会場練習 (幼児(午前))	
8	水		英語教室
9	木		体育教室
10	金		絵画教室
11	土		
12	日		
13	月		薔薇体育教室
14	火	熊の前小交流会 (もみじ)	
15	水	発表会会場練習 (幼児(午後))	英語教室
16	木		体育教室
17	金		絵画教室
18	土		
19	日		
20	月	誕生会	
21	火		
22	水	発表会会場練習 (幼児(午前))	
23	木	終業式 クリスマス会	
24	金	餅つき	
25	土	生活発表会	
26	日		
27	月		
28	火	18時降園	
29	水	冬季休業	
30	木	↓	
31	金	↓	



令和3年度
 神の倉清涼保育園
12月
給食だより
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

～芋煮会「芋の子汁」作り～

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。

食材の下処理は桜組・紫陽花組・もみじ組のみんなで行いました。

みんなで楽しく作った芋の子汁はすっかり晴れた青空の下でとってもおいしくいただきました。



～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。

「お芋のいい匂いがするねー」「ホクホクだね」と触感や香りを感じながら楽しくクッキングに取り組みました。



今月の予定

- 焼き芋会 6日
- 誕生会 20日
- クリスマス会 23日



ひじきのミルクィーサラダ

<材料> 約大人2人・子ども2人分

- ・乾燥ひじき 6.5g
- ・キャベツ 180g
- ・人参 65g
- ・ツナ缶 30g
- ・コーン 15g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・醤油 小さじ1/2

<作り方>

1. 乾燥ひじきは水でもどしてさっと茹でる。
2. 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絞っておく。
3. コーン・ツナ・ひじき・キャベツ・人参と調味料を和えたらできあがり。

☆季節によって、アスパラ・ブロッコリー・薩摩芋・南瓜などいろいろな野菜で作ってみてください！

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 ・ 17 水 ・ 金	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
2 ・ 13 木 ・ 月	ごはん 鮭の函庵焼き 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・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
3 ・ 15 金 ・ 水	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・ 白桃缶・パインアップル缶詰・パ ナナ
4 ・ 18 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・長ねぎ・りんご ・いちごジャム
6 ・ 14 月 ・ 火	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	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・ま ぐろ水煮缶詰・しらす干し・ プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・食パン	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・焼きのり
7 ・ 21 火	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・青ねぎ・乾わかめ・は くさい・みかん缶詰
8 ・ 22 水	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	黄粉トースト 牛乳	さば・凍り豆腐・きな粉・調 整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン	にんじん・さやいんげん・乾しい たけ
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・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
10 ・ 24 金	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・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 ・ 25 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・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
20 月	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
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	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
23 木	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・三温糖・じゃがいも・ コーンスターチ・スポンジケー キ	にんじん・たまねぎ・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
515 Kcal	19.7 g	14.5 g	237 mg	1.8 mg	200 μg	0.27 mg	0.35 mg	26 mg



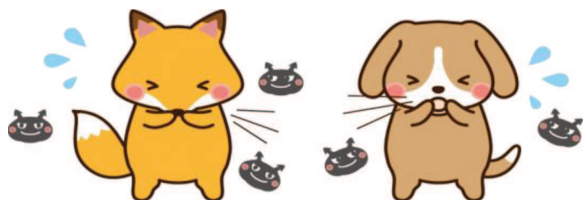
12月保健だより

認定こども園 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。

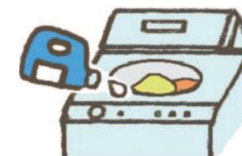


汚れた衣服は…

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。