



寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりましたね。今月は発表会にクリスマス会など、楽しい行事がたくさんあります。体調に気を付けて、元気いっぱいにご過ごしたいと思います。

1	木	体育教室
2	金	絵画教室
3	土	
4	日	
5	月	焼き芋会
6	火	予行練習①
7	水	英語教室
8	木	体育教室
9	金	焼き芋会予備日 絵画教室
10	土	李組試食会
11	日	
12	月	薔薇組体育教室
13	火	避難訓練
14	水	予行練習②
15	木	生活発表会

16	金	絵画教室
17	土	
18	日	
19	月	餅つき
20	火	誕生会
21	水	英語教室 内科検診
22	木	体育教室
23	金	終業式 クリスマス会
24	土	1号認定児冬期休暇 (~1月6日)
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	18時降園
29	木	冬期休暇(~1月3日)
30	金	
31	土	

今月のねらい

李組

- ・保育教諭と一緒に簡単な着脱をやってみようとする。
- ・音楽に合わせて身体を動かすことを楽しむ。

桃組

- ・個々の発達段階に応じて、衣服・靴の着脱に取り組み、挑戦してみようとする。
- ・興味のある見立て遊びで、簡単な言葉による伝達の楽しさを味わう。

薔薇組

- ・歌を歌ったり、踊ったりしながら劇遊びを楽しむ。
- ・身の回りの事を出来るだけ自分で行き、出来た事に自信をもつ。

桜組

- ・衣服を調節したり、手洗いうがいをしたりし、体調管理に気を付ける。
- ・自分が想像したものを遊びの中で表現する事を楽しむ。

紫陽花組

- ・自分と相手の思いの違いに気づき、話し合おうとする。
- ・思いを受け入れたり、遊びのイメージを共有したりしながら友達との遊びを楽しむ。

もみじ組

- ・寒さに負けず、伸び伸びと身体を動かし、丈夫な身体作りをする。
- ・友達と協力したり励ましあったりしながら表現遊びを楽しむ。

園からのお願い

- ・上着を着用される方は、フックにかけられるような紐を襟元にお付け下さい。なお、幼児クラスの方は制服のトレーナーを着た上で、上着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。
- ・21日(水)は内科検診の為、必ず9時30分までに登園をするようお願い致します。



来月の予定

- 10日 始業式
- 17日 避難訓練
- 31日 誕生会

今月の歌

たきび
こぎつね





令和4年度
認定こども園
神の倉
清涼保育園



体の中の大掃除をしよう



今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに冬休み、年越しとたくさんの楽しいイベントが待っていますが、寒さから体調を崩しやすくなってしまいます。部屋の大掃除だけでなく、体の中の大掃除も行い、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

体の中をきれいにするのは野菜の役目!!



クリスマスや冬休み、年越しの忙しさから食生活が乱れやすくなります。食生活の乱れは、睡眠不足の原因になったり、だるさを感じやすくなったりします。また、腸の乱れや免疫力の低下にもつながります。

そんな時期は“**野菜の摂取**”を心がけましょう。

野菜に多く含まれている**食物繊維**（牛蒡や法蓮草など）は、腸のお掃除屋さんです。不必要なものを体の外に排出するのを助けます。また、腸内を整えてくれるため、疲れにくい体を作ります。

野菜に含まれている**ビタミン**や**ミネラル類**は、病原菌やウイルスが体内に入るのを防ぎます。免疫力の向上につながり、風邪を引きにくい体を作ります。

1日の野菜摂取量は？

1～2歳：180g/日

3～5歳：240g/日

このうち、1/3以上は緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。

野菜約60gは、大人の手の平(片手)にのる量が目安となります。たくさん食べて、元気な体を目指しましょう!

★11月の食育活動★

先月は芋掘りをし、子ども達が頑張って掘った薩摩芋を使ってクッキングを行いました。桃組、薔薇組、桜組、紫陽花組はスイートポテトを作り、もみじ組は薩摩芋コロッケを作りました。



★今月の予定★

5日(水)焼き芋会

10日(土)李組試食会

19日(月)餅つき

20日(火)誕生会特別食

23日(金)クリスマス会



柚子ケーキ

〈材料〉4人分

・小麦粉	200g	・ベーキングパウダー	5g	・柚子のしぼり汁	大さじ1
・卵	1個	・牛乳	70cc	・水	50cc
・サラダ油	40g	・砂糖	60g	・砂糖	20g
・柚子の皮	1/4個分				

シロップ

〈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しぼっておく。
2. オーブンは、170℃に予熱しておく。
3. ボウルに卵と牛乳・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、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜる。その後、柚子の皮を加え、混ぜる。
4. 型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、オーブンで15～20分焼く。
5. 小鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、柚子の絞り汁を加えてシロップを作っておく。
6. 焼きあがったケーキは、荒熱がとれたら型から出し、表面に6を塗って切り分けたらできあがり!

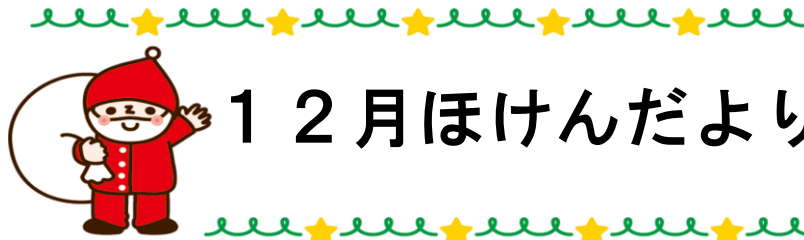


12月 給食献立表

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	木	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	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
2	金	食パン 里芋の洋風炒め ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ベーコン・ヨーグルト・普通 牛乳	食パン・さといも・甘辛せんべ い	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・ぶなしめじ・みかん
3	土	焼豚炒飯 春雨スープ	黄粉サンド 牛乳	焼き豚・きな粉・調整豆乳・ 普通牛乳	精白米・はるさめ・食パン・三 温糖	にんじん・長ねぎ・こまつな・乾 しいたけ・チンゲンサイ・コーン 缶詰粒
5	月	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜の糸昆布煮	焼き芋(5日) 牛乳 フルーツポンチ(27日)	凍り豆腐・鶏ひき肉・普通牛 乳	精白米・三温糖・さつまいも	乾しいたけ・にんじん・さやえん どう・コーン缶詰粒・くりかぼち ゃ・刻み昆布・みかん缶詰・白桃 缶・パインアップル缶詰・バナナ
6	火	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	マカロニかりんとう 牛乳 ジャムサンド(10日)	ぶたもも・さつまいも揚げ・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・食パ ン	だいこん・にんじん・はくさい・ りよくとうもろやし・塩昆布・いち ごジャム
7	水	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン(7日) 牛乳 マヨコーントースト (19日)	さば・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・ロールパン・ 食パン・マヨネーズ	にんじん・さやいんげん・乾しい たけ・コーン缶詰粒
8	木	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	胡麻だれ五平餅 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通 牛乳	精白米・片栗粉・しゅうまいの 皮・精白米・すりごま・三温糖	たまねぎ・乾しいたけ・しょうが ・はくさい・にんじん・えのきた け・カットわかめ・コーン缶詰粒
9	金	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	ビスケット 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・ビス ケット	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ ブロッコリー・みかん
13	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
16	金	チリコンカンライス ひじきサラダ	スイートポテト 牛乳	牛ひき肉・大豆水煮缶詰・ま ぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・さつまいも・三温糖・ 有塩バター	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
20	火	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
23	金	食パン 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・まぐろ水煮缶詰・ホ イップクリーム・普通牛乳	食パン・三温糖・じゃがいも・ マヨネーズ・スポンジケーキ	にんじん・ブロッコリー・ミニト マト
24	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

☆ 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
526 Kcal	20.3 g	15.2 g	238 mg	1.7 mg	195 μg	0.30 mg	0.38 mg	24 mg



12月ほけんだより



認定こども園 神の倉清涼保育園

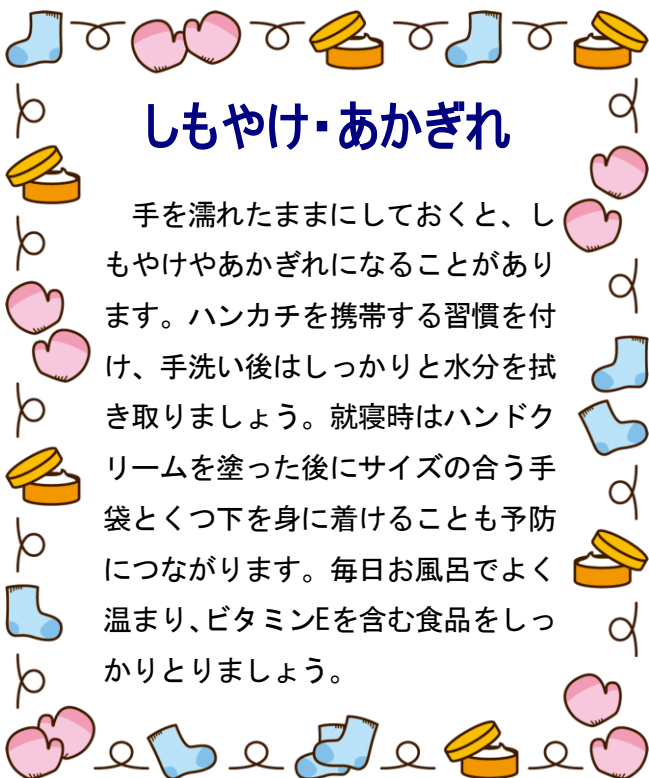
今年12月22日が冬至となります。一年の中で一番夜が長く、その日に柚子湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪をひかなくなるといわれています。手洗いうがいももちろん大切ですが、家族全員の健康を願ってこうした季節の行事を行うのも良いですね。



●○インフルエンザ○●



咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いため、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。



RSウイルス感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6ヵ月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。

