



寒さが身に染みる季節となりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。12月は焼き芋会・クリスマス会・餅つき会など、楽しい行事が控えております。体調に気を付けてお過ごしください。また、良い年末年始をお過ごしください。

1	木	作品展(12/3迄)
2	金	体育教室
3	土	
4	日	
5	月	絵画教室 幼児クラス個人面談(12/16迄)
6	火	安全生活指導
7	水	英語教室
8	木	
9	金	体育教室 薔薇組も 焼き芋会
10	土	
11	日	
12	月	絵画教室
13	火	避難訓練 野菜収穫 向日葵組
14	水	英語教室

15	木	誕生会
16	金	体育教室 薔薇組も 焼き芋会予備日
17	土	
18	日	
19	月	絵画教室
20	火	野菜収穫予備日 向日葵組 刈谷市巡回カウンセラー
21	水	クリスマス会
22	木	
23	金	餅つき会
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	18時降園
29	木	冬季休暇
30	金	冬季休暇
31	土	冬季休暇

今月のねらい

李組

- 簡単な衣服の着脱を保育士と一緒に楽しんで行う。
- 身近な友達と一緒にの空間で遊び、真似をしながら関わろうとすることを喜ぶ。

桃組

- トイレに興味を持ち、便座に座ってみようとする。
- 保育士や友達と歌ったり、体を動かして遊ぶことを楽しむ。

薔薇組

- 保育士の声掛けで、身の回りの事を自分でしようとする。
- 友達や保育士と一緒に、身体を使った遊びを楽しむ。

桜組

- 冬の生活の仕方を知り、身の回りのことを自分でしようとする。
- 季節の行事に楽しく参加したり、年末年始の雰囲気味わったりする。

向日葵組

- 手洗いうがいなどの習慣を身につけ、健康的に過ごす。
- 遊びの中でイメージを共有しながら遊ぶ楽しさを味わう。

紫陽花組

- 遊びや生活の中で相手の気持ちを受け入れながら、自己を発揮する。
- 寒さに負けず、戸外で思い切り体を動かし、健康的に過ごす。

園からのお願い

- 新型コロナウイルスの感染拡大防止のためにも、体調不良の場合は必ず受診の上、登園してください。
- 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。
- 12月28日(水)は18時降園になります。
- 12月29日(木)～1月3日(月)は冬季休暇の為、休園させていただきます。



12月20日(火)13時～18時に刈谷市巡回カウンセラーさんが来園されます。お子様の成長や育児の悩みなど相談されたい方は職員室までお申し出ください。



令和4年度
依佐美
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!

今月の予定

- 12月9日(金) 焼き芋会
- 12月15日(木) 誕生会特別食
- 12月21日(水) クリスマス特別食
- 12月23日(金) 餅つき会



11月の食育活動

- ・里芋の大家族（年中・年長）
- ・ザクロシロップ作り（年長）
- ・秋刀魚会（幼児）
- ・はてなボックス～秋野菜編～（年少）
- ・芋煮会（幼児）
- ・さつまいもクッキング（2歳・年少）
- ・新米を味わおう（年中・年長）

『冬至って何?』

「冬至」とは、1年で夜が最も長く昼が短い日です。冬至に「南瓜」を食べる理由は、夏に収穫し、冬まで長期保存ができ、冬に不足しがちな栄養素を補うことができるからと言われています。また冬の七草を食べたり柚子風呂に入るなど、冬至の風習を楽しんでみてはいかがでしょうか？



旬のおすすめレシピ 『ブロッコリーのじゃこサラダ』



〈材料〉大人2人 子ども2人分

- ・ブロッコリー 150g
- ・キャベツ 120g
- ・人参 40g
- ・しらす干し 30g
- ・サラダ油 大さじ2/3
- ・醤油 小さじ2/3
- ・酢 小さじ1

〈作り方〉

1. ブロッコリーは一口大(2cm大)に切り、さっと茹で冷ましておく。
2. キャベツは色紙切り(1.5cm大)、人参は厚さ3mmの銀杏切りにし、茹でて水気を搾っておく。
3. フライパンにサラダ油を入れ、しらす干しをお好みの固さまで炒める。
4. 全ての材料と調味料を和えたらできあがり!





2022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 ・ 13	木 ・ 火	チリコンカンライス ひじきサラダ	スイートポテト 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・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
2 ・ 16	金	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	胡麻だれ五平餅 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・片栗粉 しゅうまいの皮・もち米 すりごま・三温糖	たまねぎ・干しいたけ・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
3 ・ 17	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・根深ねぎ・こまつな 干しいたけ・チンゲンサイ コーン缶詰粒
5 ・ 19	月	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・鶏卵 しらす干し・普通牛乳	精白米・薄力粉 三温糖・調合油	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
6 ・ 27	火	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	凍り豆腐・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・三温糖	干しいたけ・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・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
7 ・ 23	水 ・ 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
8 ・ 22	木	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	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・調合油 マカロニ・黒砂糖	だいこん・にんじん・はくさい りよくとうもろやし・塩昆布
9 ・ 20	金 ・ 火	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	焼き芋 (20日: 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・干しいたけ さやいんげん
10 ・ 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・根深ねぎ・りんご いちごジャム
12 ・ 26	月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	マヨコーントースト 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・食パン マヨネーズ	ゆず果汁・こまつな・はくさい にんじん・えのきたけ コーン缶詰粒
14 ・ 28	水	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
15	木	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
21	水	食パン ローストチキン ツリーサラダ	クリスマスケーキ 牛乳	鶏もも・まぐろ水煮缶詰 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





保健だより 12月

依佐美清凉保育園

今年も早いもので残り一か月となりました。新型コロナウイルス感染症で慌ただしい年でしたね。来年こそは穏やかに過ごせますように、と願っています。



免疫力って何？



最近、よく耳にする言葉ですが、どんなものなのでしょうか？

私たちの体は「自然免疫」と「獲得免疫」によって、ウイルスや細菌などの病原体から守られています。自然免疫とはヒトが生まれながらにして持っている免疫システム、獲得免疫とは後天的に形成される免疫システムのことです。体内に病原体が侵入すると、まず自然免疫が病原体を攻撃し、病原体の情報を獲得免疫に伝えます。すると、獲得免疫が抗体を作り、自然免疫の攻撃をくぐり抜けた病原体を排除します。1度抗体が作られるとその情報が記憶されるため、再度同じ病原体が侵入したときには1回目よりも素早く病原体が排除されます。予防接種もこの仕組みを利用したものです。

★子供の免疫力を高めるためのポイント★

＜食事で腸内細菌を獲得する＞

発酵食品・水溶性食物繊維を含む食品・オリゴ糖を含む食品・タンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を含む食品をバランス良く摂取する。

＜規則正しい生活を心がける＞

毎日同じ時間に食事をする・・・腸内環境を整えて、免疫力の低下を防ぐ

就寝・起床時間を決める・・・睡眠の質が上がると体がリラックスして免疫細胞が活発に働く

＜体温調節機能を発達させる＞

体温調節に欠かせない汗腺の数は3歳頃までに過ごした環境で決まりといわれている。できるだけ外で遊んだり運動したりして汗腺を発達させ、体温調節ができる体づくりをする。また、日光を浴びることで作られるビタミンDには免疫機能調節効果があり免疫力アップにつながる。

＜予防接種も行う＞

予防接種によってウイルスや細菌などが体内に入ると獲得免疫が反応して抗体ができると、元となるウイルスや細菌に感染しにくくなったり、感染しても軽症で済んだりする。

以上のように免疫力の維持には毎日の生活を整えることが大切です。年末年始で特に生活リズムが乱れやすいこの時期こそ、お子さまの体調には気を付けていきたいですね。

