



園庭の葉が落ち、冬の訪れを感じるようになってきました。子ども達は、雨の日以外は外に出て、毎日元気いっぱい体を動かして遊んでいます。新型コロナウイルス感染予防と同時にインフルエンザ等にもかかりやすい季節となります。十分に栄養と睡眠をとり、元気に登園できるよう、健康管理に気をつけましょう。

1	木	体操教室 (幼)	16	金	(紫陽花) 絵画教室 (幼)
2	金	絵画教室 (幼)	17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	避難訓練
5	月	焼き芋会 安全生活指導週	20	火	誕生会
6	火		21	水	英語教室 (菫・幼)
7	水	英語教室参観	22	木	クリスマス会
8	木	体操教室 (菫・幼)	23	金	
9	金	絵画教室 (幼)	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	
12	月	絵画展週 (たんぽぽ・桃組)	27	火	餅つき会
13	火	(菫)	28	水	18時降園
14	水	(桜) 英語教室 (菫・幼)	29	木	
15	木	(向日葵) 体操教室 (菫・幼)	30	金	
			31	土	

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・自分でやりたいという気持ちを大切にしながら過ごす。
- ・リズムに合わせて体を動かすことの楽しさや表現する楽しさを味わう。

### 桃組

- ・保育士の手伝いのもと、苦手な身の回りのこともやってみようとする。
- ・冬の自然に触れて、戸外遊びや散歩を楽しむ。

### 菫組

- ・手洗い、うがい、歯磨きを自分から進んでやろうとする。
- ・冬の歌や慣じみのある歌に親しみを持つ。

### 桜組

- ・気温にあわせて衣服の調節を自分で行う。
- ・楽器を使ってリズム遊びを楽しむ。

### 向日葵組

- ・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。
- ・歌や楽器に親しみ、友だちと演奏する心地よさを味わう。

### 紫陽花組

- ・寒さに負けずに、戸外で思い切り体を動かし、健康的に過ごす。
- ・みんなで協力し、共通の目的に向かって取り組む大切さを知り、やり遂げる満足感や充実感を味わう。

## 園からのお知らせ

- ・12月28日(水)は18時降園となります。
- ・12月29日(木)～1月3日(水)まで冬期休暇となります。
- ・1月17日(火)内科検診があります。
- ・1月30日(月)年長組は卒園製作りで品野陶磁器センターに出掛けます。詳細につきましては後日お手紙にてお知らせします。



## 園からのお礼



今年一年、保育へのご理解ご協力を頂きありがとうございました。年末年始にゆっくりされる方もお仕事の方も、年明けに元気な姿でお会いできることを楽しみにしています。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



### 今月の歌

- ・ジングルベル
- ・雪

たくさん歌おうね♪

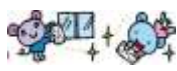




令和4年度  
鳴子清涼保育園



## 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

～アップルパイ作り～(幼児組)

餃子の皮でアップルパイ作りをしました！向日葵組がりんごのジャムを一から作り、桜組・紫陽花組と一緒に包みました。どのクラスもとても綺麗に包んでくれました。「りんごが甘くておいしいな」と嬉しそうな子ども達でした！



## 今月のレシピ

## 『南瓜の糸昆布煮』

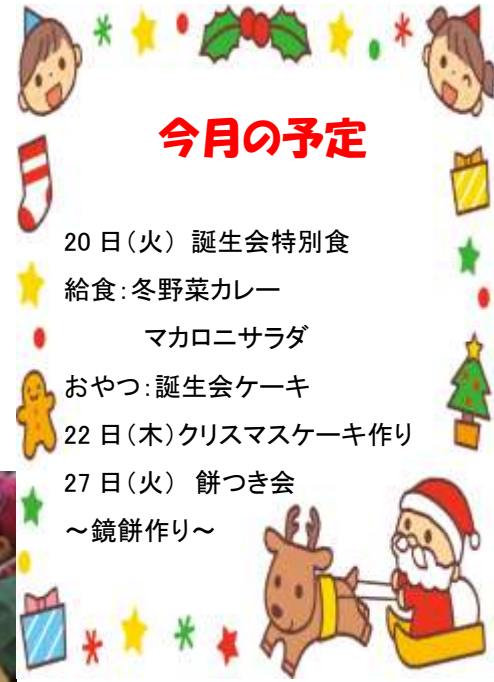
<材料>大人2人・子ども2人分

南瓜	350g
糸昆布	3g
昆布だし・鰹	適宜(100cc 前後)
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/3

<作り方>

1. 南瓜は2～3cm大に切る。
2. 糸昆布はぬるま湯で戻して2cm長さに切る。
3. 糸昆布の戻し汁を使ってかつおだしをとる。
4. 鍋に南瓜を並べ、上に糸昆布をかぶせたら、ひたひたになるくらいのだし汁と調味料を加えて、落し蓋をして煮る。
5. 南瓜が柔らかくなり、煮汁も少なくなったらできあがり！

★シリコンスチーマーなどを使って、電子レンジで調理する事もできます！加熱時間の目安は、4～5分です。



## 今月の予定

20日(火) 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

22日(木)クリスマスケーキ作り

27日(火) 餅つき会

～鏡餅作り～



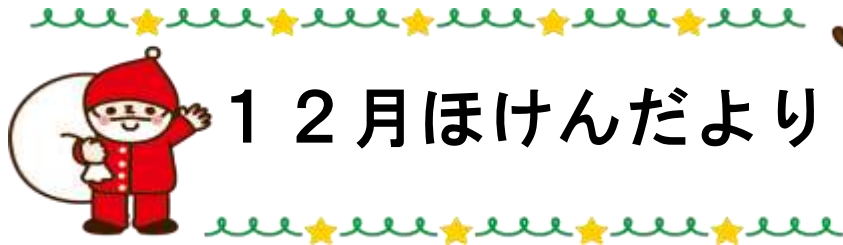
2022年度

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	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・精白米 すりごま・しゅうまいの皮	にんじん・玉葱・カットわかめ はくさい・乾しいたけ・しょうが コーン缶詰粒・えのきたけ
2 ・ 16	金	食パン 里芋の洋風炒め 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	食パン・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
3 ・ 17	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
5 ・ 21	月 ・ 水	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	乾しいたけ・にんじん・さやいんげん コーン缶詰粒・くりかぼちゃ 刻み昆布・みかん缶詰・黄桃缶 パインアップル缶・バナナ
6 ・ 23	火 ・ 金	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
7 ・ 15	水 ・ 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 マカロニ・調合油 三温糖・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
8 ・ 27	木 ・ 火	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
9 ・ 19	金 ・ 月	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
10 ・ 24	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
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	食パン・精白米 三温糖・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	チリコンカンライス ひじきのサラダ	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・三温糖 さつまいも 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・コーン缶詰粒 ひじき・キャベツ・トマトケチャップ
20	火	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
22	木	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・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム	食パン・じゃがいも スポンジケーキ 三温糖・マヨネーズ	にんじん・ミニトマト・ブロッコ リー







# 12月ほけんだより



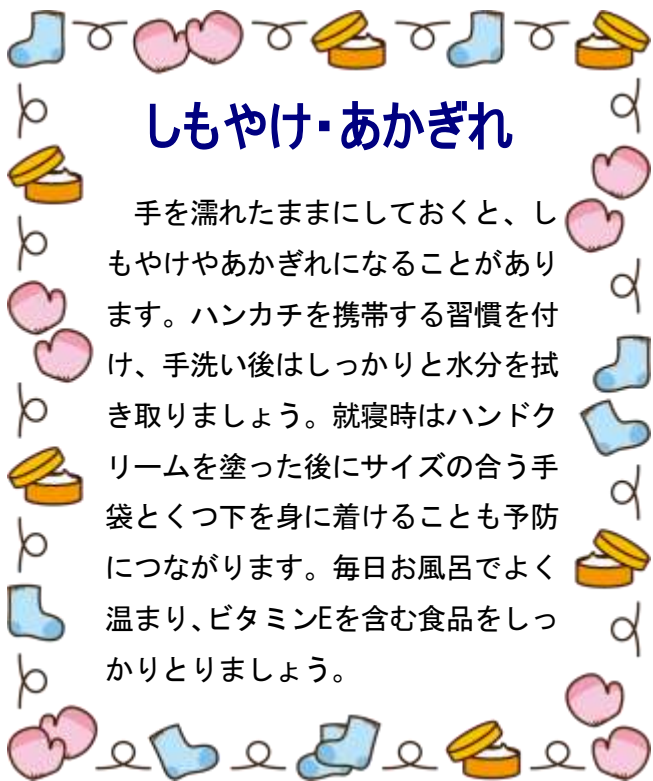
鳴子清凉保育園

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、その日に柚子湯にはいたり、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。感染力が強いので、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、手洗い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。

