



いよいよ師走に入りました。私たち大人は一日一日が慌ただしく感じられますが、子ども達は、楽しみがいっぱいの師走です。サンタさんは来てくれるのかな？さて、風邪のシーズンに入ります。手洗い、うがいに一段と気配りをしながら、健康に過ごしていきたいと思います。ご家庭でも健康管理をよろしくお願い致します。

1	金	絵画教室（幼）	16	土	
2	土		17	日	
3	日		18	月	誕生会
4	月	焼き芋会（紫陽花） 安全生活指導週	19	火	体育教室（幼）
5	火	焼き芋会予備日（紫陽花） 避難訓練	20	水	英語教室（堇・幼）
6	水	英語教室（堇・幼）	21	木	クリスマス会
7	木	体育教室（堇・幼）	22	金	絵画教室（幼）
8	金	絵画教室（幼）	23	土	
9	土		24	日	
10	日		25	月	餅つき会
11	月	絵画展（たんぼぼ・桃）	26	火	
12	火	絵画展（堇）	27	水	
13	水	英語教室（堇・幼） 絵画展（桜）	28	木	18時降園
14	木	体育教室（堇・幼） 絵画展（向日葵）	29	金	冬期休暇
15	金	絵画教室（幼） 絵画展（紫陽花）	30	土	冬期休暇
			31	日	冬期休暇

## 今月のねらい

### たんぼぼ組

- ・簡単な身の回りの事に興味を持ち、自分でやってみようとする
- ・指で差したり、声に出したりして保育士に思いを伝えながら遊ぶ

### 桃組

- ・生活の流れが分かり、身の回りのことを自ら進んで取り組む
- ・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

### 堇組

- ・手洗いうがいの方法を丁寧に知らせ、習慣づくようにする。
- ・友だちとの関わりを多く持ち、楽しく生活できるようにする。

### 桜組

- ・手洗いやうがいを積極的に行い、感染予防をする。
- ・指先を使った制作遊びを楽しむ。

### 向日葵組

- ・生活の中で必要なことや季節の変化などに気づき、健康に過ごせるようにする。
- ・ルールのある遊びを通して、友だちと関わることを楽しむ。

### 紫陽花組

- ・季節の行事に参加し、楽しむ。
- ・年末年始の行事を知り、新年を迎える準備を行う。

## 園からのお知らせ

- ・12月19日（火）に予定していました誕生会が18日（月）に変更いたします。なお、19日（火）に体育教室（幼）を行います。
- ・12月26日（火）に予定していました餅つきですが25日（月）に変更いたします。
- ・12月21日（木）に堇組・桜組・向日葵組・紫陽花組の子ども達がクリスマスケーキ作りをします。各クラストッピングを検討中。おいしいケーキが出来上がると思います。

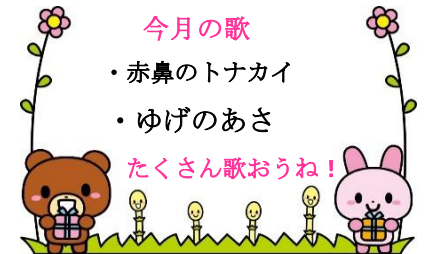
## 園からのお願い

- ・コートなど衣服には必ず名前をご記入ください。文字が薄くなったり、シール等がはがれかけていたら必ず、書き直し、また付け替えをお願い致します。

## 今月の歌

- ・赤鼻のトナカイ
- ・ゆげのあさ

たくさん歌おうね！





# 令和5年度 鳴子清涼保育園

12月はクリスマス、大晦日と行事が続きます。いつもと違う過ごし方や食事が多くなる年末年始は、食生活の乱れにつながりやすくなります。また、寒さが続き、風邪もひきやすくなっています。年末年始の食生活を整え、元気に過ごしましょう。



### 年末年始を元気に過ごすために



## 〇糖分の取りすぎに注意しましょう

クリスマスケーキやジュース、餅などいつもよりも糖分が多めの食生活になりがちです。糖分の多いものばかり食べてしまうと、それだけでお腹がいっぱいになってしまい、必要な栄養素が摂れなくなってしまいます。主食・主菜・副菜のバランスを意識して、偏りない食事を心がけましょう。

## 〇冬野菜を食べて、体を温めましょう



冬野菜は、体を温める働きがあります。冬野菜には、土の中や表面で栽培される『牛蒡』『蓮根』『白菜』『大根』『薩摩芋』『法蓮草』などがあります。

寒い冬は、暖房やこたつに頼りがちですが、冬野菜を食べて体の中から温まり、元気に過ごしていきましょう。

### 年越しそばの由来



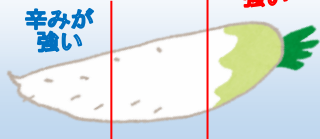
細く長いことから、『長生きできますように』という意味や、切れやすいことから、『旧年の厄災を切る』という意味があり、江戸時代から年越しに食べられています。

12月31日の大晦日に、願いを込めながら家族でぜひ食べてみてください。

辛みが強い

甘みが強い

### 旬の食材「大根」



大根は、上部は甘く水分が多めで、下部は辛みが強く水分が少ないというのが特徴です。そのため、上部は大根おろしやサラダに、下部は味噌汁や煮物に使うのがおすすめです！

## 11月の食育活動

### パン作り ~向日葵組~

向日葵組さんでパン作りをしました！ココアの生地とプレーンの生地の2種類を使って、くまとうさぎの形にしました。

焼き上げる時、給食室までパンの様子を見に来て観察していた子ども達パンが出来上がると「いいにおいがするね！」「また作りたい」という声がたくさん上がりました。



## 今月のレシピ

## 厚揚げのおろし煮

＜材料＞大人2人・子ども2人

ブロッコリー 120g (約1/2株)

キャベツ 130g (約1/8玉)

人参 50g (約1/4本)

しらす干し 42g (大さじ3)

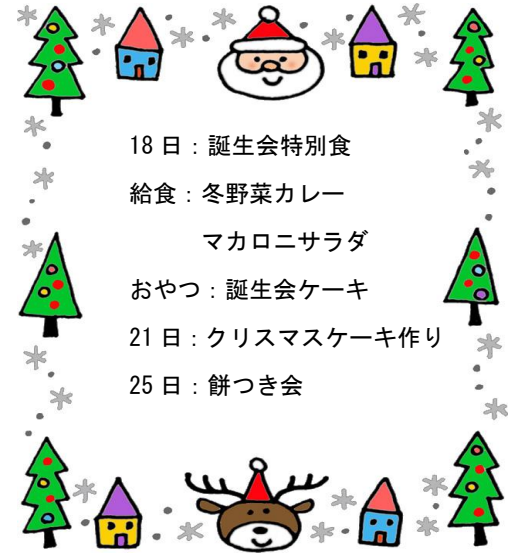
サラダ油 大さじ1/2

醤油 小さじ1

酢 小さじ1

＜作り方＞

1. キャベツは色紙切り、人参は銀杏切り、ブロッコリーは一口大に切ってさっと茹でて水気をしぼっておく。
2. フライパンにサラダ油を入れてしらす干しを好みの固さになるように炒める
3. 全ての材料と調味料で和えたら出来上がり！





2023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	金 ・ 水	豚丼 法蓮草の胡麻和え	ピザトースト 牛乳	ぶたもも・プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・食パン・しらすたき	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほうれんそう・りょうとくもやし・にんじん・ブロッコリー・スイートコーン缶
2 ・ 16	土	焼豚炒飯 春雨スープ	ソフトあられ 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
4	月	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	4日:スナックパン 紫陽花組焼き芋 牛乳	さば・凍り豆腐・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉 調合油・スナックパン	にんじん・干しいたけ さやいんげん・ほうれんそう
5	火	チリコンカンライス ひじきのサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米	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 りんご・バナナ
6 ・ 20	水	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	6日:野菜クッキー 20日: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・薄力粉・有塩バ ター・三温糖	だいこん・にんじん・はくさい りょうとくもやし・塩昆布・小松菜
7 ・ 19	木 ・ 火	食パン 麻婆南瓜 ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・三温糖・片栗粉 せんべい	たまねぎ・にんじん 干し椎茸・にら・くりかぼちゃ・み かん
8 ・ 22	金	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	法蓮草ケーキ 牛乳	生揚げ・ぶたかた・普通 牛乳	精白米・三温糖・さつま いも	キャベツ・りょうとくもやし・にら にんじん・くりかぼちゃ・刻み昆 布
9 ・ 23	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	ソフトせんべい 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
11 ・ 27	月 ・ 水	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	鶏むね肉・ヨーグルト・普 通牛乳	ロールパン・マカロニ じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・みかん
12 ・ 28	火 ・ 木	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	アップルトースト 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	食パン・精白米・三温糖	ゆず果汁・こまつな・はくさい にんじん・えのきたけ・りんご
14 ・ 26	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	スイートポテト 牛乳	生揚げ・鶏むね しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖・調合 油 さつまいも・有塩バター	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
15 ・ 25	金 ・ 月	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
18	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 ロールケーキ・三温糖	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
21	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・マヨドレ	にんじん・ブロッコリー





# 12月ほけんだより



## 鳴子清涼保育園

ようやく冬本番になりました。10月、11月とインフルエンザなどの感染症での欠席が多く見られましたが、空気が乾燥し、窓を閉め切って暖房を使うことの多い冬期は特に感染症が流行しやすい時季です。12月は楽しい行事が目白押しですので、部屋の換気や加湿、手洗いをこまめにして元気に過ごしましょう。

### 冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。



### やけど

やけどをした時は、できるだけ早く冷やすことが大切です。冷やす時は流水が最も適しています。やけどをした部分が赤いだけなら、しばらく冷やして様子を見ましょう。



水ぼうが破れて痛い時は、食品用ラップで傷を覆い、その上から冷やすとよいでしょう。水ぼうができたり、水ぼうが破れて傷になった時は、痛みがある程度落ち着くまで冷やして受診しましょう。



### インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。  
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

#### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



### 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。