



# 園だより

東神の倉清涼保育園



1	金	作品展(3.4.5歳児)	絵画教室
2	土		
3	日		
4	月	安全生活指導週間	
5	火		体育教室(檸檬・幼児)
6	水		英語教室
7	木		
8	金		絵画教室
9	土		
10	日		
11	月		
12	火	避難訓練	体育教室(幼児)
13	水		英語教室
14	木	誕生日会	
15	金		絵画教室
16	土		
17	日		
18	月	餅つき	
19	火		体育教室(檸檬・幼児)
20	水	焼き芋	英語教室
21	木		
22	金	クリスマス会	
23	土		
24	日		
25	月		
26	火		
27	水		
28	木	18時までのお迎えにご協力お願いいたします。	
29	金	冬期休暇	
30	土	冬期休暇	
31	日	冬期休暇	

一年が過ぎるのは本当に早く、もう12月になりました。

先月からはインフルエンザが園内でも流行し、子ども達の健康状態に心配が尽きることはありませんが、年末年始も楽しく元気に園生活を送れるよう努めていきたいと思っております。

保護者の皆様もどうか健康に新年を迎えられますよう、お祈り申し上げます。

## お知らせ

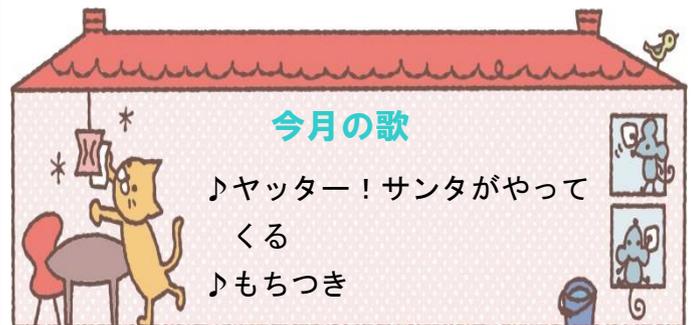
◎作品展はクラスによって日時・展示場所が異なります。詳細はお手紙でご確認ください。

◎22日(金)のクリスマス会は、父母の会よりプレゼントがいただけます。

◎焼き芋会は年間行事予定から日程を変更し、20日(水)に行います。

◎28日(水)は18時閉園にご協力お願いいたします。

◎12月29日(金)～1月3日(水)までは冬期休暇の為、保育園はお休みとなります。



## 来月の予定

1～3日(月～水) 冬期休暇

4～5日(木・土) 冬期保育

17日(水) 発表会舞台練習(幼児)

22日(木) 誕生日会

30日(火) 発表会予行練習(幼児)

31日(水) 生活発表会

【緑文化小劇場】

## おねがい

これまでもご協力いただいておりますが、登園はできるだけ9時半までお願いいたします。また、9時半を過ぎる際は必ずご連絡をお願いいたします。



# 令和5年度 東神の倉 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



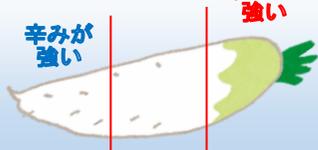
細く長いことから、『長生きできますように』という意味や、切れやすいことから、『旧年の厄災を切る』という意味があり、江戸時代から年越しに食べられています。

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！



今月の食育  
薩摩芋クッキング

檸檬組『薩摩芋ごはん』



蜜柑組『スイートポテト』



葡萄組『薩摩芋ドーナツ』



林檎組『薩摩芋チュロス』



11月は、園庭で採れた薩摩芋や、芋掘りで子ども達が採ってきてくれた薩摩芋を使って、薩摩芋クッキングを行いました。お友達、担任の先生みんなで協力して美味しく、楽しいクッキングが出来ました。

## 今月のレシピ「根菜のじゃこサラダ」

### 〈材料〉

- 大根 100g
- 蓮根 40g
- 人参 50g
- 牛蒡 50g
- 小松菜 40g
- しらす干し 大きじ1(25g)
- サラダ油 小さじ2
- 醤油 小さじ2/3
- 穀物酢 小さじ1.5

### 〈作り方〉

- 1 大根は5mm厚さの色紙切り、小松菜は2cm長さ、蓮根・人参は5mm厚さの銀杏切り、牛蒡はさがきにして、歯応えが残るよう、さっと茹でておく。
- 2 フライパンにサラダ油をしき、しらす干しを炒める。
- 3 野菜を調味料で和えたところへ、②のしらす干しを混ぜたら、できあがり！

## 12月の行事



14日(木) 誕生会

18日(月) 餅つき

22日(金) クリスマス会



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 ・ 12	金 ・ 火	豚丼  法蓮草の胡麻和え	じゃこチーズトースト  牛乳	ぶたもも・しらす干し プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・すりごま・食パン	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ほうれんそう・りよくとうもやし にんじん・焼きのり
2 ・ 16	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
4 ・ 18	月	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	4日: マカロニかりんとう 18日: 3色おはぎ  牛乳	ぶたもも・さつま揚げ きな粉・豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも マカロニ・調合油・こしあん・もち米・すりごま 三温糖・黒砂糖	だいこん・にんじん・はくさい りよくとうもやし・塩昆布
5	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
6 ・ 19	水 ・ 火	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	9日: 柚子ケーキ  19日: スナックパン 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 ロールパン	にんじん・鞠隠元・乾しいたけ ゆず・ゆず果汁
7 ・ 21	木	食パン 麻婆南瓜 カルシウムヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	豚ひき肉・豆味噌 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・三温糖 片栗粉・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・くりかぼちゃ にら・みかん
8 ・ 26	金 ・ 火	チリコンカンライス  ひじきサラダ	フルーツヨーグルト  牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 ヨーグルト 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 キャベツ・トマトケチャップ 乾ひじき・りんご・バナナ
9 ・ 23	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・食パン・春雨 三温糖	にんじん・根深ねぎ・こまつな チンゲンサイ・コーン缶詰粒 乾しいたけ
11 ・ 25	月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	11日: クラッカー 25日: アップルトースト  牛乳	さけ・油揚げ 普通牛乳	精白米・食パン・クラッ カー 三温糖	はくさい・えのき・ゆず果汁 にんじん・こまつな・りんご
13 ・ 27	水	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 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・すりごま	たまねぎ・乾しいたけ・しょうが にんじん・葉ねぎ・はくさい カットわかめ・コーン缶詰粒 えのき・キャベツ
14	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 ロールケーキ・薩摩芋 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
15 ・ 28	金 ・ 木	ロールパン ミネストローネ カルシウムヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	鶏むね カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット・マカロニ	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・ ブロッコリー・ケチャップ トマトダイス缶・みかん
20	水	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	焼き芋  牛乳	生揚げ・ぶたかた・普通牛 乳	精白米・三温糖 さつまいも	きゃべつ・りよくとうもやし にら・にんじん・くりかぼちゃ 刻み昆布
22	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 ホイップクリーム まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	三温糖・食パン じゃがいも・マヨドレ スポンジケーキ	にんじん・ブロッコリー





# 12月ほけんだより



## 東神の倉清涼保育園

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。

### 冬のおせも・とびひ

お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。