

園だより 12月

植園清涼保育園

寒さが厳しくなってきました。子どもたちは寒い中でも元気いっぱい遊んでいます。今月は絵画展が開催されます。今しか描けない子ども達の素敵な作品ばかりです。ぜひ子ども達とご覧ください。

また今月は餅つきやクリスマス会と楽しい行事があります。体調に気を付けながら元気いっぱい過ごしていきたいと思ひます。

1	金	英語教室
2	土	
3	日	
4	月	体育教室（2歳児以上）
5	火	絵画教室 絵画展
6	水	冬のディキャンプ (紫陽花組)
7	木	
8	金	英語教室
9	土	
10	日	
11	月	体育教室
12	火	絵画教室
13	水	誕生会
14	木	避難訓練
15	金	英語教室
16	土	

17	日	
18	月	体育教室（2歳児以上）
19	火	絵画教室
20	水	クリスマス会
21	木	
22	金	英語教室
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	餅つき会
27	水	
28	木	保育 18:00 まで
29	金	冬季休暇
30	土	冬季休暇
31	日	冬季休暇

今月のねらい

たんぼぼ組

- ・寒さに負けず、健康に過ごす。
- ・保育士・友達と一緒に音楽やリズムに合わせて身体を動かす。

桃組

- ・手洗いや持ち物の片付けなど、自分の身の回りの事を自分でやろうとする。
- ・ごっこ遊び、見立て遊びを通して保育士と簡単な言葉のやりとりや模倣を楽しむ。

菫組

- ・戸外遊びやごっこ遊びを通して保育士や友だちとのかかわりを楽しむ。
- ・簡単な集団での約束を理解し、守ろうとする。

桜組

- ・冬の生活の仕方がわかり、身の回りのことを自分から進んでしようとする。
- ・物や玩具を大切に扱い安全な使い方やルールを守って楽しむ。

向日葵組

- ・この時期ならではの遊びや行事の雰囲気や友だちや保育士と一緒に楽しむ。
- ・友だちのアイディアのおもしろさに気づき、イメージを共有して遊ぶ

紫陽花組

- ・気候の変化や季節の移り変わりに気づき衣服の調節をしようとする。
- ・仲間と共感する喜びを感じたり、違う意見を受け止めたりする。

園からのお願い

ジャンバーの置き忘れが増えてきています。記名をお願い致します。また桜組前のジャンバー掛け（幼児組のみ）に掛けられない場合は、クラスで保管しますのでお子様に持たせてください。ポールにジャンバーを掛けるのはおやめください。

来月の予定

- 1～3日 冬期休暇
- 4～6日 就労証明が必要です
- 16日 冬野菜収穫体験（桜組・向日葵組）
- 24日 誕生会



今月の歌

♪クリスマスの歌が
きこえてくるよ
♪ジングルベル





令和5年度 植園清涼保育園

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



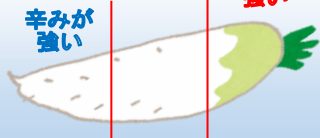
細く長いことから、『長生きできますように』という意味や、切れやすいことから、『旧年の厄災を切る』という意味があり、江戸時代から年越しに食べられています。

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 第3回お茶会～紫陽花組～

紫陽花組さんで第3回目のお茶会を開催しました。今回のお品書きは“ほうじ茶”と“薩摩芋きんとん”でした。まずは緑茶を炒ってほうじ茶を作る様子を観察します。「いい匂いがしてきたよ。」と手で匂いながらお茶の香りを楽しみました。また、緑茶との違いを観察すると、「全然色が違うよ！」と色の変化にも興味を持ち、友達と楽しそうに会話していました。

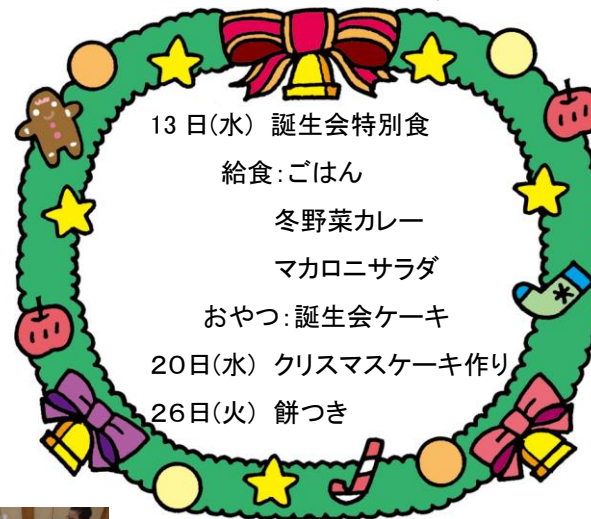


次にラップを絞り薩摩芋きんとんを作ります。「栗きんとんみたいになったよ！」とみんな上手に絞って綺麗な形を作っていました。

3回目になると黒文字の使い方も上手になり、お茶の味にも慣れたのか「苦いけどおいしい。」と言ってお代わりする子もたくさんいました。



今月の予定



13日(水) 誕生会特別食

給食:ごはん

冬野菜カレー

マカロニサラダ

おやつ:誕生会ケーキ

20日(水) クリスマスケーキ作り

26日(火) 餅つき

今月のレシピ

『鮭の幽庵焼き』



【作り方】

1. 鮭を食べやすい大きさに切る。
2. ゆずの果汁(絞り汁)と醤油・料理酒を合わせたものに鮭をつけておく。
3. フライパン又は魚焼きグリルでこんがりするまで焼いたら出来上がり！

☆すりおろした柚子の皮も一緒に漬けこむと、より一層柚子の香りが楽しめます！

【材料】大人2人子ども2人分

鮭	60g×4切れ
醤油	小さじ1
ゆず果汁	小さじ1/2
料理酒	小さじ1

令和5年度 12月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
1 ・ 18	金 ・ 月	しのだ井 キャベツと小松菜の沢庵和え	精白米 油揚げ 人参 玉葱 水菜 えのきたけ さつま揚げ だし汁 醤油 みりん キャベツ 小松菜 沢庵 醤油 いりごま	柚子ケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 柚子 牛乳
2 ・ 16	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	きしめん 豚もも 南瓜 大根 人参 しめじ 油揚げ 葱 だし汁 合わせ味噌 ごま入り味付けいりこ 林檎	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
4 ・ 19	月 ・ 火	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	精白米 鯖 高野豆腐 人参 韮隠元 干し椎茸 だし汁 醤油 みりん 三温糖	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
5	火	チリコンカンライス ひじきサラダ	精白米 豚挽肉 玉葱 人参 青ピーマン 水煮大豆 トマト缶詰 カレー粉 ウスターソース トマトケチャップ ひじき キャベツ 人参 ツナ コーン缶詰 醤油 穀物酢	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 林檎 パナナ 牛乳
6	水	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	精白米 厚揚げ 豚もも キャベツ りょくとうもやし なら 人参 醤油 生姜 南瓜 糸昆布 だし汁 醤油 みりん 三温糖	中華まん 牛乳	薄力粉 三温糖 調合油 ベーキングパウダー 豚挽肉 白菜 干し椎茸 生姜 葱 醤油 酒 片栗粉 ごま油 こしあん 牛乳
7 ・ 21	木	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	精白米 豚もも さつま揚げ 大根 里芋 人参 だし汁 赤味噌 三温糖 みりん 酒 白菜 りょくとうもやし 塩昆布	マカロニかりんとう 牛乳	マカロニ 調合油 黒砂糖 牛乳
8 ・ 22	金	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ロールパン マカロニ 鶏むね 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー にんにく トマト缶詰 トマトケチャップ ヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	ビスケット 蜜柑 牛乳
9 ・ 23	土	焼豚炒飯 春雨スープ	精白米 焼き豚 人参 葱 小松菜 干し椎茸 醤油 春雨 人参 青梗菜 コーン缶詰 だし汁 鶏がらだし 塩	おこめリング 牛乳	おこめリング 牛乳
11 ・ 25	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	精白米 厚揚げ 鶏むね 大根 人参 しめじ 小松菜 だし汁 醤油 三温糖 生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	スイートポテト 牛乳	薩摩芋 三温糖 有塩バター 牛乳 牛乳
12 ・ 26	火	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	精白米 鮭 醤油 酒 柚子 小松菜 白菜 人参 えのきたけ 油揚げ 醤油 だし汁	アップルトースト 牛乳	食パン 林檎 三温糖 牛乳
13	水	冬野菜カレー マカロニサラダ	精白米 鶏むね 大根 蓮根 人参 小松菜 しめじ カレールウ マカロニ キャベツ ブロッコリー 人参 ツナ マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム みかん缶詰 牛乳
14 ・ 27	木 ・ 水	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	精白米 豚挽肉 玉葱 干し椎茸 生姜 醤油 酒 片栗粉 キャベツ 白菜 人参 えのきたけ 若布 コーン缶詰 だし汁 鶏がらだし 塩	胡麻だれ五平餅 牛乳	精白米 もち米 すりごま 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
15 ・ 28	金 ・ 木	食パン 麻婆南瓜 ヨーグルト	食パン 豚挽肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 なら 南瓜 酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	せんべい 蜜柑 牛乳
20	水	食パン ローストチキン ツリーサラダ	食パン 鶏もも 醤油 酒 三温糖 みりん じゃが芋 人参 ツナ マヨネーズ ブロッコリー	クリスマスケーキ 牛乳	スポンジケーキ ホイップクリーム 果物 牛乳



保健だより 12月

植園清涼保育園



急に冬がやってきました。気温が下がり空気が乾燥しているため、鼻水や咳が出たり、肌が荒れているお子さんがいます。こまめに水分補給をするほか、肌の保湿も忘れずに行いましょう。また、空気が乾燥しないよう加湿器などを使って適度な湿度を心がけましょう。

SIDS（乳幼児突然死症候群）から子どもを守るために！

SIDS（シズ）は、何の兆候や既往歴もないのに乳幼児が死に至る原因のわかっていない病気です。令和4年には47名の乳幼児がSIDSで亡くなっており、乳幼児の死亡原因の第4位となっています。予防のためには次のようなことに気を付けましょう。

- ・寝かせる時は仰向けに寝かし、うつぶせ寝になっていたなら仰向けにする。うつぶせ寝が好きなお子さんでも、根気よく仰向けにすることで定着します。
- ・重すぎる寝具はやめましょう。また、顔には布団がかからないように気を付けましょう。
- ・たばこは吸わないようにしましょう。SIDSで亡くなった乳幼児の保護者に喫煙者が多いという研究がされており、身近な人の喫煙が突然死を招くのではないかという意見があります。



冬に多い嘔吐・下痢



胃腸炎の症状は、嘔吐から始まり下痢に移行します。発熱することもあるので、脱水予防が大切です。嘔吐後は2時間程度時間を空けて、少しずつ経口補水液や乳幼児用イオン飲料で水分を摂取します。母乳のみの赤ちゃんの場合には、いつも通り母乳を与えて下さい。水分を与えてもすぐに嘔吐してしまい、まったく水分摂取ができない、ぐったりしている、尿が出ないなどの症状がある場合には必ず病院を受診しましょう。

嘔吐・下痢は乳幼児とくに乳児の間でかなり感染力が高いです。熱がなくても、嘔吐や下痢の症状がある間はご自宅での保育にご協力をお願い致します。保育園で、繰り返す嘔吐や下痢があった場合には、熱がなくてもお迎えをお願いすることがありますのでご了承ください。



誤飲・窒息・中毒にご用心



普段と違った場所などで食事をする機会が増える年末年始。誤飲や窒息の可能性のある次のような食べ物は気をつけましょう。

- ・丸くつるつるした食べ物
ピーナッツや枝豆、黒豆などの豆類、ミニトマトや大きい飴
- ・噛み砕きにくい食べ物
グミやお餅、団子、こんにゃくゼリーなど

☆小さくカット、目を離さない、置いておかないが基本☆

ナッツ類は砕いても小さい粒が気管に入りやすく、窒息の原因になります。3歳未満のお子様には与えないよう小児呼吸器学会が呼びかけています。