



園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じるこの頃。生活発表会に向けて、こども達の元気な歌声や賑やかな合奏が園舎内に響いています。当日は緊張する子も多いかもしれませんが温かく見守ってください。

感染症の流行しやすい時期ですが、体調管理に気を付けながら過ごしたいと思います。



1	金	
2	土	
3	日	
4	月	薔薇組体育教室 安全生活指導
5	火	
6	水	英語教室
7	木	体育教室
8	金	絵画教室 ↓
9	土	
10	日	
11	月	薔薇組体育教室
12	火	避難訓練
13	水	生活発表会予行練習
14	木	生活発表会
15	金	絵画教室

16	土	
17	日	
18	月	
19	火	誕生会 絵画教室
20	水	焼き芋会 英語教室
21	木	体育教室
22	金	クリスマス会 終業式
23	土	1号認定児冬期休暇 (~1/6)
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	18時降園
29	金	冬期休暇 (~1/3)
30	土	

今月のねらい

李組

- 保育教諭の声掛けによって身の回りのことをやってみようとする。
- 保育教諭と一緒に人や動物などの模倣を楽しむ。

桃組

- 手洗いや着脱など、簡単な身の回りのことを自分で挑戦し、出来たことの喜びを感じる。
- 戸外遊びや散歩を楽しみながら、冬の自然に触れたり、身体を動かして遊んだりする。

薔薇組

- 保育教諭の声掛けで、身の回りのことを自分でしようとする。
- 戸外遊びやごっこ遊びを通して、保育教諭や友達との関わりを楽しむ。

桜組

- 冬の生活の仕方を知り、身の回りの事を自分でしようとする。
- 戸外で保育教諭や友達と体を動かして簡単なルールのある遊びを楽しむ。

紫陽花

- 友達と遊ぶ中でイメージを共有して遊ぶ事の楽しさを味わう。
- 自分の意見と相手の意見の違いを受け入れ話し合おうとする。

もみじ

- 冬の過ごし方に気付き、衣服の調節をして元気に過ごす。
- 劇遊びや楽器遊びを通してクラスの団結を深める。



- 上着を着用される方は、フックにかけられるような紐を襟元にお付けください。尚、幼児クラスの方は制服のトレーナーを着たうえで、上着の着用をお願いします。
- 降園時の駐車場混雑を防ぐ為、ご挨拶が終わりましたら速やかにご帰宅下さい。

来月の予定

- 3日まで 冬期休暇
- 4日 } 就労証明が必要です
- 5日 }
- 9日 始業式
- 13日 李組試食会
- 16日 避難訓練
- 30日 誕生会





令和5年度
認定こども園
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



○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ます。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。

○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



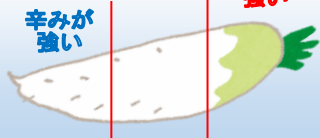
細く長いことから、『長生きできますように』という意味や、切れやすいことから、『旧年の厄災を切る』という意味があり、江戸時代から年越しに食べられています。

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

○薩摩芋クッキング



幼児クラスの子ども達が芋掘りへ行き、頑張って掘ってしてくれた薩摩芋を使って、各クラスでクッキングを行いました。桃組、薔薇組、桜組はスイートポテトを、紫陽花組は鬼饅頭を、もみじ組は薩摩芋コロッケを作りました。薩摩芋を潰したり、混ぜたり、形を整えたり、とても楽しそうな様子が見られました。

作ったものはおやつで提供し、「美味しい！」と大絶賛であつという間に完食でした。

○三色食品群についての話

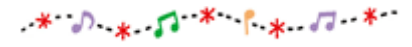


紫陽花組では、三色食品群を用いて食べ物が持つ栄養素とその働きについての話をしました。

難しい内容でしたが、子どもたちはしっかりと話を聞き、栄養素やその働きについて考えていました。

最後に食べ物の仲間分けクイズをすると、みんな「分かるよ！」と自信満々に答えてくれて、見事に大正解でした！

今月の予定



18日(月) 餅つき

※幼児クラスは鏡餅作りを行います。

19日(火) 誕生会特別食

20日(水) 焼き芋会

22日(金) クリスマス会

※各クラスでケーキをデコレーションします。



赤！

緑！

黄！



今月のレシピ ～ツリーサラダ～



約大人2人・こども2人分

<作り方>

<材料>

じゃが芋 180g (中2個)

人参 60g (1/3本)

ブロッコリー 120g (1/4株)

ツナ 1/2缶

マヨネーズ 大さじ2

1. じゃが芋とブロッコリーは一口大、人参は銀杏切りにする。
2. じゃが芋と人参は柔らかくなるまで、ブロッコリーは色よく茹でて、粗熱を取る。
3. ブロッコリーをツリーに見立てて盛りつけ、じゃが芋、人参、ツナ、マヨネーズで飾り付けて、できあがり！

★コーンや可愛い形の Pasta などの飾り付けもおすすです！

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 13	金 ・ 水 ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	スナックパン (1日) マカロニかりんとう (13日) 牛乳	生揚げ・ぶたかた・普通牛乳	精白米・三温糖・マカロニ・調 合油・黒砂糖・スナックパン	キャベツ・りよくとうもやし・に ら・にんじん・くりかぼちゃ・刻み 昆布
2 ・ 16	土 ひじき炒飯 春雨スープ	ミルクサンド (2日) せんべい (16日) 牛乳	ウインナーソーセージ・普通 牛乳	精白米・ごま油・はるさめ・食 パン・三温糖・コーンスター チ・甘辛せんべい	乾ひじき・たまねぎ・にんじん・チ ンゲンサイ・コーン缶詰粒
4 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	スイートポテト 牛乳	生揚げ・若鶏むね・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
5 ・ 27	火 ・ 水 ルーローハン ひじきサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたひき肉・まぐろ水煮缶 詰・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油	こまつな・だいこん・乾しいたけ・ 乾ひじき・キャベツ・にんじん・ コーン缶詰粒・りんご・バナナ
6 ・ 21	水 ・ 木 ごはん 土手煮 切干大根と玉葱のツナ和え	焼き芋(6日) 蜜柑 (21日) せんべい (21日) 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ・豆み そ・まぐろ水煮缶詰・普通牛 乳	精白米・さといも・三温糖・す りごま・調合油・さつまいも・ 甘辛せんべい	だいこん・にんじん・切干しだい こん・たまねぎ・みかん
7 ・ 18	木 ・ 月 ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	薩摩芋スナックパン (7日) アップルトースト (18日) 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・食パン・三温糖・ス ナックパン	ゆず果汁・こまつな・はくさい・に んじん・えのきたけ・りんご
8 ・ 20	金 ・ 水 食パン 大根の洋風炒め カルシウムヨーグルト	せんべい (8日) 蜜柑 (8日) 焼き芋 (20日) 牛乳	鶏ひき肉・カルシウムヨー グルト・普通牛乳	食パン・調合油・甘辛せんべ い・さつまいも	だいこん・たまねぎ・にんじん・こ まつな・ぶなしめじ・みかん
9 ・ 23	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・赤色辛み そ・煮干し・普通牛乳	きしめん・食パン・ごま	くりかぼちゃ・だいこん・にんじ ん・ぶなしめじ・長ねぎ・りんご・ いちごジャム
11 月	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
12 ・ 26	火 ごはん 焼売 白菜の中華スープ	胡麻だれ五平餅 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通 牛乳	精白米・片栗粉・精白米・すり ごま・三温糖	たまねぎ・乾しいたけ・キャベツ・ はくさい・にんじん・えのきたけ・ きくらげ・コーン缶詰粒
15 ・ 25	金 ・ 月 ごはん 鱈の塩焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン (15日) 柚子ケーキ (25日) 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・さやいんげん・乾しいた け・ゆず・ゆず果汁
19 火	チリコンカンライス マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰・ まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・ ホイップクリーム・豆乳	精白米・マカロニ・マヨネー ズ・薄力粉・三温糖・調合油	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・キャベツ・ブロッコリー・いち ごソース
22 金	食パン ローストチキン ポテトサラダ (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・ホ イップクリーム・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
28 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	若鶏むね・カルシウムヨー 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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
499 Kcal	20.0 g	15.4 g	269 mg	1.7 mg	199 μg	0.32 mg	0.39 mg	23 mg



12月ほけんだより



認定こども園 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。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、冬場でもなるこどもが多いようです。こどもは代謝がよく、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。乳児は特別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。