



# 12月 園だより

徳重清涼保育園

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 1  | 火 |   |   |
| 2  | 水 |   | 英語教室  |
| 3  | 木 |  | 体操教室  |
| 4  | 金 |   |   |
| 5  | 土 |   |   |
| 6  | 日 |   |   |
| 7  | 月 | 安全生活指導  | 絵画教室  |
| 8  | 火 |   |   |
| 9  | 水 |   | 英語教室  |
| 10 | 木 |   | 体操教室(董組・幼)  |
| 11 | 金 | ↓   |   |
| 12 | 土 |   |   |
| 13 | 日 |   |   |
| 14 | 月 |   | 絵画教室  |
| 15 | 火 |   |   |
| 16 | 水 |   | 英語教室  |
| 17 | 木 |   | 体操教室  |
| 18 | 金 | 生活発表会   |  |
| 19 | 土 |   |   |
| 20 | 日 |   |   |
| 21 | 月 | クリスマス会  | 絵画教室  |
| 22 | 火 | 餅つき   |   |
| 23 | 水 |   | 英語教室  |
| 24 | 木 |   | 体操教室(董組・幼)  |
| 25 | 金 | 誕生日会  |   |
| 26 | 土 |   |   |
| 27 | 日 |   |   |
| 28 | 月 |   | 18時降園   |
| 29 | 火 | 冬季休暇  |   |
| 30 | 水 | 冬季休暇  |   |
| 31 | 木 | 冬季休暇  |   |

冬になり日中も寒さを感じる頃。子どもたちは寒さに負けず「鬼ごっこしよ!」「蛹捕まえたよ!」と冬の季節を感じながら元気に遊んでいます。

12月は、生活発表会、クリスマス会、餅つきがあります。子どもたち一人ひとりが楽しみにしていることに触れ、行事を通して子どもたちの成長に関わっていきたいと思います。



## お願い

○29日(火)～1月3日(日)は冬期休暇の為、休園とさせていただきます。

○18日(金)は生活発表会の為、保育・給食はありません。各クラスお子様の演技終了後、降園になります。詳細については後日手紙を配布致します。

○寒い季節になってきました。幼児の制服は、ポロシャツを着た上にトレーナーを着用して下さい。

なお、ジャンパーを着用される方は、ジャンパーかけがありますのでご利用下さい。

董に関しましては、2階の荷物置き場にて保管をお願い致します。



## 来月の予定

- 1日(金)～3日(日) 冬季休暇
- 4日(火)～8日(金) 安全生活指導
- 12日(火) 焼き芋会
- 15日(金) 焼き芋会予備日
- 19日(火) 内科検診
- 21日(木) 誕生日会
- 26日(火) 避難訓練



## 今月の歌♪

- ・あわてんぼうのサンタクロース
- ・ジングルベル



# 令和2年度 徳重清涼保育園



## バランスの取れた食事で風邪予防対策！！



今年も残すところ1か月となりました。寒さが厳しく、空気も乾燥してくるので風邪やインフルエンザなどに罹りやすい時期です。食事に気を付けることでも風邪を予防することができます。風邪のウイルスに勝つためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給する事が大切です。バランスの良い食事と手洗いうがいをしっかりして乗り越えていきましょう！

### ❄️❄️❄️❄️ 風邪予防に効果的な食べもの ❄️❄️❄️❄️

**ビタミンC**

★ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める。

★ビタミンCは体に溜めることができないので毎日食事に取り入れるようにしましょう。

**ビタミンA**

★ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を守る。

★油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

**たんぱく質**

★体をつくるもととなり、基礎体力をつけ、抵抗力を高める。

**体を温める食事**

★体が温まり、血液循環が良くなると免疫力がアップします。

### 冬至について



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜なんきんを食べます。昔は夏が旬の南瓜を冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると風邪をひかないと言われます。柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされます。柚子の成分が血行を良くし、身体を温めてくれます。

### 旬の食材 蜜柑



蜜柑は、1日3個食べると病気知らずと言われるほど栄養が豊富な果物です。

蜜柑には風邪予防や美肌効果に効くビタミンCが豊富に含まれていて3個食べると1日の必要なビタミンCが摂ることができます。

また、蜜柑1個のカロリーはケーキの10分の1程度のため甘くても低カロリーのため女性に嬉しい果物になっています。

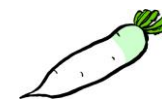


### ☆今月の行事☆

- 21日 クリスマス特別食
- 22日 餅つき
- 25日 誕生会特別食



| <材料> | 大人2人 | 子ども2人分 |      |
|------|------|--------|------|
| 豚肉   | 100g | だし汁    | 適宜   |
| 薩摩揚げ | 2~3枚 | 味噌     | 大さじ2 |
| 大根   | 200g | 砂糖     | 大さじ2 |
| 人参   | 78g  | みりん    | 大さじ2 |
| 里芋   | 168g |        |      |



### <作り方>

- ① 大根・人参は銀杏切り、豚肉・薩摩揚げ・里芋は一口大に切る。
- ② 鍋に材料とひたひたのだし汁・調味料を入れ、落とし蓋をして中火にかける。
- ③ 野菜に火が通り、煮汁が少なくなってきたらできあがり！

★名古屋めしのひとつです。本来は、ホルモンを使用しますが、保育園では豚肉で作ります



# 2020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<br>・<br>15  | 火           | ごはん<br>カレー麻婆豆腐<br>若布と白菜の酢の物           | 胡麻だれ五平餅<br>牛乳    | 木綿豆腐・鶏ひき肉<br>しらす干し・普通牛乳                        | 精白米・片栗粉<br>三温糖・もち米<br>すりごま            | にんじん・葉ねぎ・はくさい<br>カットわかめ・みかん缶詰                                   |
| 2<br>・<br>14  | 水<br>・<br>月 | ごはん<br>鮭の幽庵焼き<br>小松菜と油揚げの煮びたし         | スイートポテト<br>牛乳    | 鮭・油揚げ・普通牛乳                                     | 精白米・さつまいも<br>三温糖・有塩バター                | ゆず果汁・こまつな・はくさい<br>にんじん・えのきたけ                                    |
| 3<br>・<br>17  | 木           | 食パン<br>ウイナーポトフ<br>ヨーグルト               | お菓子<br>果物<br>牛乳  | ウイナーソーセージ<br>ヨーグルト・普通牛乳                        | 食パン・じゃがいも<br>お菓子                      | たまねぎ・キャベツ・にんじん<br>ブロッコリー・果物                                     |
| 4<br>・<br>18  | 金           | チリコンカンライス<br>ひじきのミルクィーサラダ             | じゃこチーズトースト<br>牛乳 | 合挽肉・大豆水煮缶詰<br>まぐろ水煮缶詰<br>プロセスチーズ<br>普通牛乳・しらす干し | 精白米・食パン<br>マヨネーズ                      | たまねぎ・にんじん・青ピーマン<br>トマトダイス缶詰・コーン缶詰粒<br>ひじき・キャベツ・焼きのり<br>トマトケチャップ |
| 5<br>・<br>19  | 土           | 焼豚炒飯<br>若布スープ                         | 黄粉サンド<br>牛乳      | 焼き豚・木綿豆腐<br>きな粉・調整豆乳<br>普通牛乳                   | 精白米・食パン<br>三温糖                        | にんじん・根深ねぎ・こまつな<br>生しいたけ・カットわかめ<br>チンゲンサイ・コーン缶詰粒                 |
| 7<br>・<br>23  | 月<br>・<br>水 | ごはん<br>鯖の塩焼き<br>切干大根の煮物               | 黄粉トースト<br>牛乳     | さば・油揚げ・きな粉<br>調整豆乳・普通牛乳                        | 精白米・食パン<br>三温糖                        | 切干しだいこん・にんじん<br>干しいたけ・さやいんげん                                    |
| 8<br>・<br>28  | 火<br>・<br>月 | ごはん<br>土手煮<br>水菜のゆかり和え                | マカロニかりんとう<br>牛乳  | ぶたもも・さつま揚げ<br>豆みそ・普通牛乳                         | 精白米・さといも<br>マカロニ・調合油<br>三温糖・黒砂糖       | だいこん・にんじん・きょうな<br>りょくともやし・梅びしお                                  |
| 9<br>・<br>22  | 水<br>・<br>火 | タッカルビ丼<br>薩摩芋のツナ和え                    | フルーツポンチ<br>牛乳    | 鶏むね・豆みそ<br>まぐろ水煮缶詰<br>普通牛乳                     | 精白米・三温糖<br>さつまいも                      | キャベツ・たまねぎ・にんじん<br>にら・ブロッコリー・みかん缶詰<br>もも缶詰・パインアップル缶詰<br>バナナ      |
| 10<br>・<br>24 | 木           | 食パン<br>里芋の洋風炒め<br>ヨーグルト               | お菓子<br>果物<br>牛乳  | ベーコン・ヨーグルト<br>普通牛乳                             | 食パン・さといも<br>お菓子                       | たまねぎ・にんじん・青ピーマン<br>ぶなしめじ・みかん                                    |
| 11            | 金           | ごはん<br>鶏のすき煮<br>じゃが芋の塩昆布和え            | 豆乳葛餅<br>牛乳       | 鶏むね・焼き豆腐<br>きな粉・調整豆乳<br>普通牛乳                   | 精白米・しらたき<br>三温糖・じゃがいも<br>くず粉          | はくさい・えのきたけ・根深ねぎ<br>にんじん・コーン缶詰・塩昆布                               |
| 12<br>・<br>26 | 土           | ほうとうきしめん<br>小魚スナック<br>林檎              | ジャムサンド<br>牛乳     | ぶたもも・油揚げ<br>淡色辛みそ・煮干し<br>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<br>ぶなしめじ・根深ねぎ・りんご<br>いちごジャム                    |
| 16            | 水           | ごはん<br>厚揚げと里芋の煮物<br>ブロッコリーのじゃこサ<br>ラダ | 柚子ケーキ<br>牛乳      | 鶏むね・生揚げ・鶏卵・し<br>らす干し・普通牛乳                      | 精白米・さといも<br>薄力粉・三温糖<br>調合油            | にんじん・ブロッコリー・キャベ<br>ツ・柚子   |
| 25            | 金           | 冬野菜カレー<br>マカロニサラダ                     | 誕生会ケーキ<br>牛乳     | 鶏むね・まぐろ水煮缶詰<br>ホイップクリーム<br>普通牛乳                | 精白米・カレールウ<br>マカロニ・マヨネーズ<br>カステラ       | だいこん・れんこん・にんじん<br>こまつな・ぶなしめじ・キャベツ<br>ブロッコリー・りんご                 |
| 21            | 月           | ピラフ<br>ローストチキン<br>コーンクリームスープ          | クリスマスケーキ<br>牛乳   | 鶏もも・普通牛乳・ホイッ<br>プクリーム                          | 精白米・三温糖・じゃがい<br>も・コーンスターチ・<br>スポンジケーキ | たまねぎ・にんじん・青ピーマ<br>ン・ブロッコリー・コーン缶詰<br>粒・コーン缶詰クリーム                 |





# 12月 保健だより



徳重清涼保育園



12月が来るといよいよ年の瀬も迫ってきて、クリスマスや大掃除、年賀状の準備など楽しみとやらなければならないことが目白押しでなんとなくそわそわウキウキしますね。何かと忙しく過ごしてつい生活リズムがいつもと変わりやすいこの時期は感染症も心配な時期です。換気・うがい・手洗いを欠かさず、疲れが残らないようしっかり休むこ

## 低温やけど

「低温やけど」とは、カイロや湯たんぽなど、体温より少し高めの温度（44℃～50℃）のものに長時間触れ続けることによって起きる火傷です。症状が見た目にはわかりにくかったり、痛みを感じにくく、軽症と勘違いしてしまいがちです。通常はやけどは、皮膚の表面に熱源が触れてしまうことで起こりますが、低温やけどは皮膚の奥深くでじっくり進行してしまうので、通常はやけどよりも治りにくいのです。湯たんぽ、電気あんかを布団の中に入れて使う時は布団が温まったら一旦布団から出しましょう。使い捨てカイロはぴったりした服の下に入れると血流が妨げられて皮膚の温度が上がり低温火傷しやすくなります。電気毛布・ホットカーペットも温度設定をなるべく低くする、直接肌に触れない、などの工夫が大切です。もしなってしまったら、軽傷かなと思っても一度病院受診することをお勧めします。



## 入浴後のスキンケア



子供の肌はみずみずしく、怪我の治りも速いため何もしなくてもいいイメージがありますが、実はそれは誤解です。肌の一番外側にあり、バリア機能を担う角質層という部分が大人よりも薄いことと、皮膚を乾燥や刺激から守る働きを持つ皮脂を分泌する皮脂腺が未熟なことから刺激に対する防御力が大人より低いといえます。そんな子ども達のスキンケアで大切なのは「肌を清潔にすること」「保湿をきちんとすること」の二つです。

### 【肌を清潔にすること】

お風呂では泡立てた石けんを体につけたら、なでるように手で洗いましょう。汚れをきちんと落としたいからと、スポンジなどでゴシゴシとこするのは、肌にダメージを与えるのでNGです。高温の湯も避けましょう。

### 【保湿をきちんとすること】

入浴後の肌は時間が経つにつれてどんどん乾燥していきます。パジャマを着せたりする時間がありますが、できるだけ5分以内に保湿をしましょう。



## 内科検診

1月19日（木）内科検診があります。気になる事がある方は事前に担任までお知らせ下さい。