



12月 園だより

徳重清涼保育園

1	水	避難訓練	英語教室
2	木		体操教室(幼児)
3	金		音楽教室
4	土		
5	日		
6	月	安全生活指導週 誕生会	絵画教室
7	火		
8	水		英語教室
9	木		体操教室(董・幼)
10	金	↓	音楽教室
11	土		
12	日		
13	月		絵画教室
14	火	発表会 DVD 撮影	
15	水		英語教室
16	木		体操教室(幼児)
17	金	生活発表会	
18	土		
19	日		
20	月	クリスマス会	絵画教室
21	火		
22	水		英語教室
23	木		体操教室(董・幼)
24	金	餅つき	
25	土		
26	日		
27	月		絵画教室
28	火	18時降園	
29	水	冬期休暇	
30	木	冬期休暇	
31	金	冬期休暇	



舞い散る枯れ葉や冷たい風に本格的な冬の訪れを感じ、あっという間に今年も残り最後の月となりました。

寒さに負けず子ども達は元気一杯過ごしています！

今月は生活発表会・クリスマス会・餅つきと子ども達が楽しみにしている行事がたくさんあります。中でも発表会では毎日一生懸命練習をし、家族の方々に成長した姿を見てもらえることを楽しみにワクワクとドキドキの子ども達です。どうぞ頑張る姿・成長した姿を温かく見守ってください。

今年一年ありがとうございました。

来年もどうぞよろしくお願い致します！



お願い

◎冬の服装について

- ・半袖のポロシャツの中に長袖の服を着る場合、無地の黒・白・紺・ベージュの服。
 - ・トレーナーを着る場合、ポロシャツを着た上に着用。
 - ・制服ズボンの下にスパッツ等を着用する場合、体に密着するタイプで無地の黒・白・紺・ベージュのスパッツ。
 - ・体操教室がある日は危険のためタイツは着用しない。
- ◎以上のお願いをお守り頂きますようご協力のほどお願い致します。

来月の予定

1日～3日	冬期休暇
4日～7日	安全生活指導
12日(水)	焼き芋会
14日(金)	かるた大会
18日(火)	誕生会
21日(金)	内科検診
25日(火)	焼き芋会(予備日)
26日(金)	避難訓練

♪今月の歌♪

- ・たきび
- ・あわてんぼうのサンタクロース



令和3年度
徳重清涼保育園

食事のお手伝いをやってみましょう！

子どもはお手伝いが大好きです。「それなに？」「何やってるの？」など興味を持った時がやる気を育てるチャンスです。年齢によってできるお手伝いは様々ですが、心と時間に余裕がある時は「食事づくりのお手伝い」をお願いし、ゆっくり見守って下さい！そして、しっかり褒めてあげましょう！



お手伝いの効果

- ★**自信につながる**・・・お手伝いをして褒められたりすると、できたという達成感を味わうことができます。また誰かの役に立っているということを実感でき自信につながります。
- ★**食べたい気持ちを育てる**・・・苦手な食材でも、自分で食事の準備に関わることで少しでも食べてみようという気持ちになります。
- ★**生きる力を培う**・・・買い物に行って食材を選んだり、食事を作って食べたりする経験は将来自分で食生活を営んでいくための基礎となります。

こんなことができるよ！



ステップ1

- 家族を呼び
- テーブルを拭く
- 箸や食器を並べる
- 一緒に買い物に行って食材を見る、選ぶ

出来ることから
始めましょう！

ステップ2

- 野菜や果物を洗う
- キャベツやレタス、ミニトマトのヘタをちぎる
- ゆで卵、とうもろこしや玉葱の皮をむく
- ハンバーグや肉団子のタネをこねる
- サラダや和え物、ホットケーキの生地などを混ぜる

ステップ3

- お米をとく
- 卵を割る
- ピーラーで皮をむく
- 包丁やディナーナイフを使って野菜を切る
- ラップおにぎりや餃子など形を作る
- 衣をつける
- 大根をおろす

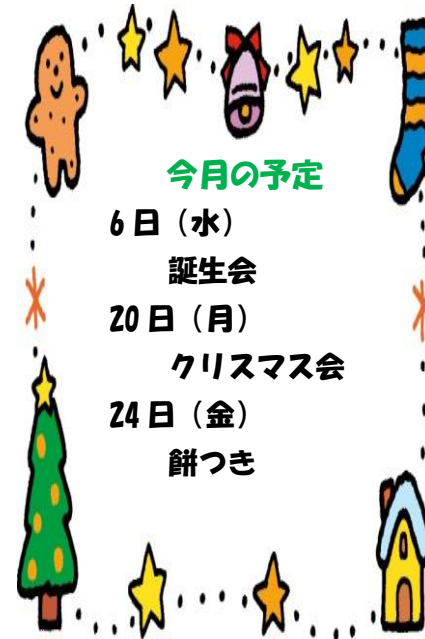
大人にとっては小さいこと、当たり前のことでも子どもにとっては新鮮なこともあります。食に興味を持ち、食べることが大好きな子どもになるために幼児期から、簡単なことを教えてあげて習慣づけていけるといいですね。

クリスマス

Xmas とは…イエス・キリストの降誕祭です。

日本では様々な Xmas ケーキを食べる事が多いですが、ドイツではシュトーレン、イタリアではパネトーネなど、国によって特別なお菓子は違います。

園でも Xmas のデザートを考えていますが、ご自宅でも親子でお菓子作りをして Xmas を過ごすのも楽しいですね。



今月の予定

- 6日(水) 誕生会
- 20日(月) クリスマス会
- 24日(金) 餅つき



カレー麻婆豆腐



＜材料＞	大人2人子ども2人分		
豆腐	350g	ウスターソース	大きじ1と1/2
鶏挽肉	100g	カレー粉	小さじ2/3
生姜	少々	料理酒	小さじ1
にんにく	少々	葉葱	50g(1束)
人参	100g(中1本)		

＜作り方＞

1. 豆腐はさいの目に切り、レンジで2～3分加熱して水切りしておく。
2. 人参はみじん切り、葉葱は小口切りにしておく。
3. フライパンで鶏挽肉、すりおろした生姜とにんにくを加えて、炒める。
4. 鶏肉に火が通ったら、人参を加えて炒める。
5. さらに葉葱と豆腐を加え、さっと炒める。
6. 最後に調味料を加え、軽く炒めたら出来上がり！



2021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 ・ 27	水 ・ 月	ごはん 土手煮 水菜のゆかり和え	マカロニかりんとう 牛乳	豚もも・さつま揚げ 豆味噌・普通牛乳	精白米・里芋 マカロニ・調合油 三温糖・黒砂糖	大根・人参・京菜・緑豆もやし 梅ひしお
2 ・ 13	木 ・ 月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	スイートポテト 牛乳	鮭・油揚げ・普通牛乳	精白米・薩摩芋 三温糖・有塩バター	柚子果汁・小松菜・白菜・人参 えのき茸
3 ・ 14	金 ・ 火	ロールパン 里芋の洋風炒め ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ベーコン・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・里芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン ぶなし めじ・果物
4 ・ 18	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 果物	ジャムサンド 牛乳	豚もも・油揚げ 淡色辛味噌・煮干し 普通牛乳	きし麺・食パン	栗南瓜・大根・人参・ぶなしめ じ・根深葱・果物・苺ジャム
6	月	冬野菜カレー マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏胸・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 カステラ	大根・蓮根・人参・小松菜・ぶなし めじ・キャベツ・ブロッコリー 果物
7 ・ 21	火	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	黄粉トースト 牛乳	鯖・油揚げ・黄粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・食パン 三温糖	人参・鞘隠元・乾椎茸
8 ・ 22	水	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ・人参 ブロッコリー・果物
9 ・ 23	木	ごはん カレー麻婆豆腐 若布と白菜の酢の物	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・鶏挽肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・餅米 擦り胡麻	人参・葉葱・白菜・カット若布・蜜 柑缶詰
10 ・ 24	金	チリコンカンライス ひじきのミルクィーサラダ	じゃこチーズトースト 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳・しらす干し	精白米・食パン マヨネーズ	玉葱・人参・青ピーマン・トマトダ イス缶詰・コーン缶詰粒・乾ひじ き・キャベツ・焼き海苔・トマトケ チャップ
11 ・ 25	土	焼豚炒飯 若布スープ	黄粉サンド 牛乳	焼き豚・木綿豆腐・黄粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・食パン 三温糖	人参・根深葱・小松菜・乾椎茸 カット若布・青梗菜・コーン缶詰 粒
15	水	タッカルビ丼 薩摩芋のレモン煮	フルーツポンチ 牛乳	鶏胸・豆味噌・普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋	キャベツ・玉葱・人参・蕪・ブロッ コリー・蜜柑缶詰・桃缶詰・パイ ンアップル缶詰・バナナ・レモン 果汁
16 ・ 28	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	柚子ケーキ 牛乳	鶏胸・生揚げ・しらす干し 普通牛乳	精白米・薄力粉・三温 糖・調合油	人参・ブロッコリー・キャベツ 柚子・柚子果汁・大根・ぶなしめ じ・小松菜
20	月	ピラフ ローストチキン コーンクリームスープ	クリスマスケーキ ゼリー(1歳児) 牛乳	鶏もも・ウインナーソー セージ・普通牛乳・ホイッ プクリーム	精白米・三温糖・じゃが 芋・コーンスターチ・ス ポンジケーキ	玉葱・人参・ブロッコリー・コーン 缶詰粒・コーン缶詰クリーム 果物





12月保健だより

徳重清凉保育園

今年は夏が終わったとたん急に寒くなり、発熱や咳でお休みした子がかなりいました。空気が乾燥するこの季節はもともと風邪も含めた感染症が流行る時季です。園でも換気・手洗い・うがいをこまめに行なっていますので、ご家庭でもお子様の体調管理に十分な配慮をお願いします。病気に負けずに楽しく冬を過ごしましょう。

クループ症候群

発熱や咳、喉の痛みなど、かぜとよく似た症状が現れますが、声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなるため、呼吸困難を起こします。特に息を吸う時に苦しくなり、咳込んだ時に、「ケンケン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。乳幼児は病状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともあるので、この咳が出始めたら、すぐに受診しましょう。ご家庭では、部屋の湿度を上げ、やや頭を高くして寝かせましょう。咳込む時は、体が少し前屈みになるようにして胸や背中をトントンと軽くたたくと、呼吸が楽になるようです。



感染性胃腸炎の時季です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

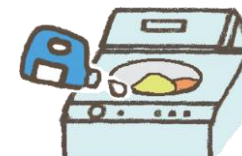


汚れた衣服は…

ある程度吐物などを取り除いた後に、85℃の熱湯に1分以上浸けるか、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を適切に薄めて30分以上浸けましょう。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



消毒液は、嘔吐物・糞便の処理に使用するなら塩素濃度が0.1%、予防・衣服の消毒に使用するなら0.02%に希釈して使用します。市販の漂白剤はそれぞれ原液の塩素濃度が違うので確認してから希釈しましょう。