



# 12月 園だより

徳重清涼保育園



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



今年も残すところあと一か月程になりました。今月は焼き芋会・餅つき・クリスマス会・生活発表会など子ども達にとっては心躍る嬉しいことがいっぱいです。中でも発表会は、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、毎日一生懸命練習をしています。子ども達の頑張る姿をどうか温かく見守ってください。

園では年末にかけて子ども達と大掃除を行い、日々遊んでいるお部屋を綺麗にしながら物を大事に扱う大切さや、物に感謝する気持ちを改めて感じて、今年を締めくくりたいと思います。

本年もありがとうございました。

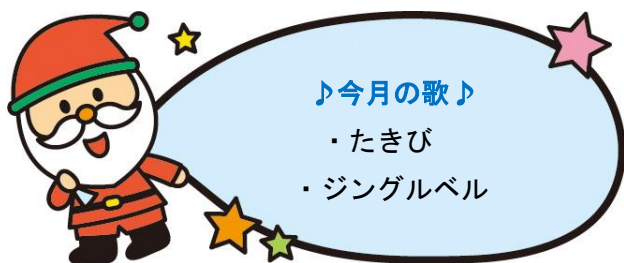
来年もどうぞよろしくお願い致します。

よいお年をお迎えください。



## お願い

- ◎ コロナ感染が増えてきています。**発熱**がありましたら必ず**受診**をお願いします。
- ◎ 寒くなってきました。ジャンパー等の上着を着ることも増えてきます。上着には必ず**記名**をしてください。なお、上着はフードのついていない物をお願いします。
- ◎ 12月28日の保育は**18時まで**となります。



## 来月の予定

- 1日～3日 冬期休暇
- 10日～13日 安全生活指導週
- 11日(水) 鏡開き
- 13日(金) 避難訓練
- 17日(火) 誕生会
- 20日(金) 内科検診
- 21日(土) たんぽぽ組試食会





令和4年度  
徳重清涼保育園



## 体の中の大掃除をしよう



今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに冬休み、年越しとたくさんの楽しいイベントが待っていますが、寒さから体調を崩しやすくなってしまいます。部屋の大掃除だけでなく、体の中の大掃除も行い、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

## 体の中をきれいにするのは野菜の役目!!



クリスマスや冬休み、年越しの忙しさから食生活が乱れやすくなります。食生活の乱れは、睡眠不足の原因になったり、だるさを感じやすくなったりします。また、腸の乱れや免疫力の低下にもつながります。

そんな時期は“**野菜の摂取**”を心がけましょう。

野菜に多く含まれている**食物繊維**（牛蒡や法蓮草など）は、腸のお掃除屋さんです。不必要なものを体の外に排出するのを助けます。また、腸内を整えてくれるため、疲れにくい体を作ります。

野菜に含まれている**ビタミン**や**ミネラル類**は、病原菌やウイルスが体内に入るのを防ぎます。免疫力の向上につながり、風邪を引きにくい体を作ります。

## 1日の野菜摂取量は？

1～2歳：180g/日

3～5歳：240g/日

このうち、1/3以上は緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。

野菜約**60g**は、大人の手の平(片手)にのる量が目安となります。たくさん食べて、元気な体を目指しましょう！



### 冬至



1年で最も昼が短くなる冬至。この日に南瓜を食べると風邪をひかないと言われています。柚子湯は柚子の香りで邪気払いをし、柚子の成分で血行も良くなると言われています。献立では「南瓜の糸昆布煮」と、「柚子ケーキ」を提供する予定です。昔からの風習で季節を感じながら、元気に冬を乗り切りたいですね。



## 今月の予定

5日(月)

焼き芋会

6日(火)

誕生会特別メニュー

16日(金)

餅つき

19日(月)

クリスマス会

## 南瓜の糸昆布煮

<材料> およそ大人2人・子ども2人分

南瓜 350g 醤油 小さじ1

糸昆布 3g みりん 小さじ1

鰹・昆布だし 適宜(100cc前後) 砂糖 小さじ1と1/3



<作り方>

1. 南瓜は2～3cm大に切る。
2. 糸昆布はぬるま湯で戻して、2cm長さに切る。
3. 糸昆布の戻し汁を使ってかつおだしをとる。
4. 鍋に南瓜を並べ、上に糸昆布をかぶせたら、ひたひたになるくらいのだし汁と調味料を加えて、落し蓋をして煮る。
5. 南瓜が柔らかくなり、煮汁も少なくなったらできあがり！

★シリコンスチーマーなどを使って、電子レンジで調理する事もできます！

加熱時間の目安は、4～5分です。

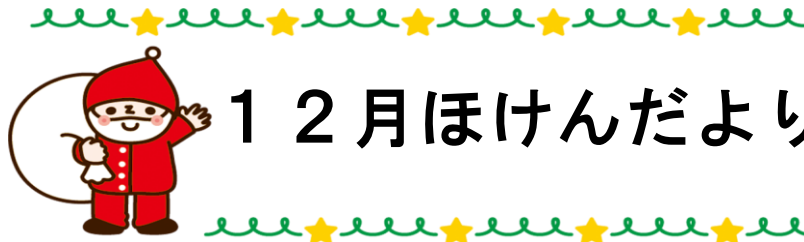


# 2022年度 12月 給食献立表

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 ・ 15	木	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	マヨコーントースト 牛乳	鮭・油揚げ・普通牛乳	精白米・食パン マヨネーズ	柚子果汁・小松菜・白菜・人参 榎・コーン缶詰粒
2 ・ 16	金	食パン 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	食パン・里芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン ぶなしめじ・果物
3 ・ 17	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・油揚げ 淡色辛味噌・煮干し 普通牛乳	きし麺・お菓子	栗南瓜・大根・人参・ぶなしめじ 長葱・果物
5 ・ 22	月 ・ 木	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜の糸昆布煮	5日: 焼き芋 22日: 柚子ケーキ 牛乳	鶏挽肉・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉 調合油・薩摩芋	乾椎茸・人参・鞘豌豆・コーン缶詰粒 栗南瓜・刻み昆布・柚子 柚子果汁
6	火	冬野菜カレー マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏肉・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	水	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	胡麻だれ五平餅 牛乳	木綿豆腐・豚挽肉 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・もち米 擦り胡麻・焼売の皮	人参・葉葱・白菜・玉葱・乾椎茸 生姜・榎・カット若布・コーン缶詰粒
8 ・ 26	木 ・ 月	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	鯖・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・スナックパン 三温糖	人参・鞘隠元・乾椎茸
9 ・ 20	金 ・ 火	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
10 ・ 24	土	焼豚炒飯 春雨スープ	お菓子 牛乳	焼き豚 普通牛乳	精白米・三温糖・春雨	人参・長葱・小松菜・青梗菜 コーン缶詰粒・乾椎茸
12 ・ 28	月 ・ 水	チリコンカンライス ひじきサラダ	スイートポテト 牛乳	牛挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・薩摩芋・三温糖 有塩バター	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 トマトケチャップ
13 ・ 27	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	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉・生揚げ・しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖	大根・人参・ぶなしめじ・小松菜 ブロッコリー・キャベツ・蜜柑缶詰 桃缶・パインアップル缶・バナナ
14	水	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	マカロニかりんとう 牛乳	豚肉・薩摩揚げ 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・白菜・緑豆もやし 塩昆布
19	月	食パン ローストチキン ツリーサラダ	クリスマスケーキ 牛乳	鶏肉・普通牛乳・ホイップ クリーム・まぐろ水煮缶詰	食パン・三温糖・じゃが芋 マヨネーズ・スポンジケーキ	人参・ブロッコリー・ミニトマト







# 12月ほけんだより



徳重清涼保育園

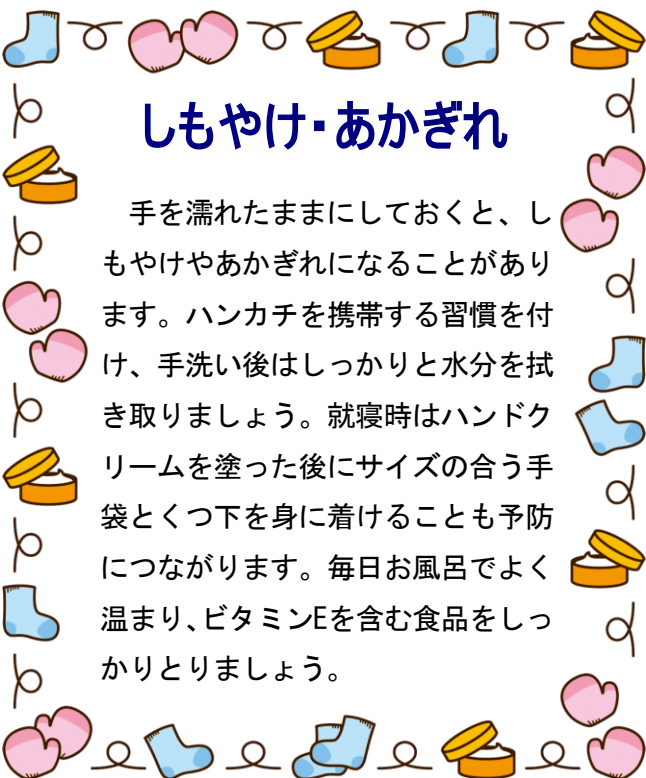
今年12月22日が冬至となります。一年の中で一番夜が長く、その日に柚子湯にはいたり、かぼちゃを食べたりすることで風邪をひかなくなるといわれています。手洗いうがいももちろん大切ですが、家族全員の健康を願ってこうした季節の行事を行うのも良いですね。



## ●○インフルエンザ○●



咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いため、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



## しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。ハンカチを携帯する習慣を付け、手洗後はしっかりと水分を拭き取りましょう。就寝時はハンドクリームを塗った後にサイズの合う手袋とくつ下を身に着けることも予防につながります。毎日お風呂でよく温まり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。



## RSウイルス感染症

毎年、寒い時期に流行る呼吸器感染症です。1歳までに50%、2歳までにほぼ100%の乳児が感染しますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します。生後6ヶ月以下の乳児は重症化して入院する場合もあり、特に注意が必要です。家族内にかぜ症状がある場合は、全員でマスクを着用して予防しましょう。

