



# 12月 園だより

徳重清凉保育園

1	金		体育教室
2	土		
3	日		
4	月	安全生活指導週 焼き芋会（紫陽花組）・絵画教室	
5	火	避難訓練（地震） 焼き芋会予備日	
6	水		英語教室
7	木		
8	金		体育教室（幼・董）
9	土		
10	日		
11	月	誕生会	絵画教室
12	火	予行練習（乳児）	
13	水	予行練習（幼児）	英語教室
14	木	予行練習（全体）	
15	金		
16	土		
17	日		
18	月		絵画教室
19	火	総合練習・前撮り	
20	水	餅つき会	
21	木		
22	金	生活発表会	
23	土		
24	日		
25	月	クリスマス会	絵画教室
26	火		
27	水		
28	木	18時降園	
29	金	冬期休暇	
30	土	冬期休暇	
31	日	冬期休暇	

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。子ども達は生活発表会に向けて歌や合奏、劇など様々なことに取り組んでいます。当日は子ども達の舞台上での成果を温かく見守ってください。今月は生活発表会の他にも焼き芋会、餅つき会、クリスマス会など子ども達が楽しみにしている行事が目白押しです。沢山の思い出を作り、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願い致します。

良いお年をお迎えください。



## お願い

- ・寒くなり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、安全の為、上着はフードの付いていないものをお願いします。
- ・登園時は保育室までお子様をお送りください。玄関でお子様だけにしないようお願いいたします。
- ・5日(火)は焼き芋会予備日の為、誕生会は11日(月)に変更させていただきます。
- ・22日(金)の発表会の詳細については別途配布の手紙にてご確認ください。
- ・28日(木)は18時降園となります。
- ・新年の保育初めは1月4日からです。4日～6日までの保育を希望される方は就労証明が必要になります。



## 来月の予定

4日(木)～6日(土) 冬期保育

※就労証明が必要です。

11日(木) 新年お楽しみ会・鏡開き

15日(月)～19日(金) 安全生活指導週

16日(火) 避難訓練(火災)

野菜収穫体験(紫陽花)

※雨天時29日(月)

19日(金) 内科検診

22日(月) 卒園記念制作(紫陽花)

23日(火) 誕生会

26日(金) 体育教室参観(幼児)

27日(土) たんぽぽ組試食会



♪ 今月の歌 ♪

- ・山の音楽家
- ・おもちゃのチャチャチャ



# 令和5年度 徳重清涼保育園

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、元氣よく過ごしましょう。



## 年末年始を元氣に過ごすために



### 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、元氣に過ごしていきましょう。

### 年越しそばの由来



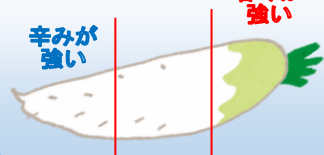
細く長いことから、『長生きできますように』という意味や、切れやすいことから、『旧年の厄災を切る』という意味があり、江戸時代から年越しに食べられています。

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。

### 旬の食材「大根」

辛みが強い

甘みが強い



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



園庭で採れた柿を小さく切り、柔らかいコンポートにしておやつ「フルーツヨーグルト」で提供しました。

柿がちょっと苦手だという子も「食べれたよ」「美味しいね」と言って食べていました。



## 今月の予定

- 4日(月) 焼き芋会
- 11日(月) 誕生会特別食
- 20日(水) 餅つき
- 25日(月) クリスマス会



## ローストチキン



### <材料>

大人2人・子ども2人分

鶏ムネ肉	230g	醤油	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1	料理酒	小さじ1
はちみつ	小さじ1/2		

※はちみつは1歳未満の乳児には使用しないで下さい。

(はちみつを使用しない場合は砂糖小さじ1/2)



### <作り方>

- 調味料を合わせて鶏肉を漬け、30分~1時間おいておく。
- 180~200℃のオーブンでじっくり焼いたらできあがり！  
※焦げ目がついたら、アルミホイルをかぶせ、中に火が通るまで焼いてください。



# 2023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 ・ 12	金 ・ 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	スイートポテト 牛乳	鶏肉・生揚げ・しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・薩摩芋 有塩バター	大根・人参・ぶなしめじ・小松菜 ブロッコリー・キャベツ
2 ・ 16	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・春雨	人参・長葱・小松菜・青梗菜 コーン缶詰粒・乾椎茸
4 ・ 21	月 ・ 木	豚丼 法連草の胡麻和え	4日: 焼き芋 21日: 柚子ケーキ 牛乳	豚肉・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖・白滝 擦り胡麻・薩摩芋 薄力粉・調合油	人参・玉葱・榎・法連草・緑豆もやし・柚子
5	火	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	じゃこチーズトースト 牛乳	生揚げ・豚肉・しらす干し 普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・三温糖 食パン	キャベツ・緑豆もやし・蕪・人参 栗南瓜・刻み昆布・焼き海苔
6 ・ 18	水 ・ 月	食パン 麻婆南瓜 カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉・豆味噌 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・三温糖 片栗粉・お菓子	玉葱・人参・乾椎茸・蕪・栗南瓜 果物
7 ・ 20	木 ・ 水	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	7日: スナックパン 20日: アップルトースト 牛乳	鮭・油揚げ・普通牛乳	精白米・食パン 三温糖・スナックパン	柚子果汁・小松菜・白菜・人参 榎・林檎
8	金	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
9 ・ 23	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 赤色辛味噌・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
11	月	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 ロールケーキ・薩摩芋 三温糖	大根・蓮根・人参・小松菜・ぶなしめじ・キャベツ・ブロッコリー
13	水	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	胡麻だれ五平餅 牛乳	豚挽肉・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・もち米 擦り胡麻	人参・白菜・玉葱・乾椎茸 キャベツ・生姜・榎・カット若布 コーン缶詰粒
14 ・ 26	木 ・ 火	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	14日スナックパン 26日柚子ケーキ 牛乳	鯖・凍り豆腐・鶏卵 普通牛乳	精白米・スナックパン 三温糖・薄力粉・調合油	人参・鞆隠元・乾椎茸・柚子 柚子果汁
15 ・ 27	金 ・ 水	ロールパン ミネストローネ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 マカロニ・お菓子	玉葱・人参・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・果物
19	火	焼きそば バナナ	スナックパン 牛乳	豚肉・普通牛乳	中華麺・スナックパン	キャベツ・青ピーマン・人参 緑豆もやし・バナナ
25	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
28	木	チリコンカンライス ひじきサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	豚挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	精白米	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・林檎 バナナ・トマトケチャップ







# 12月ほけんだより



## 徳重清涼保育園

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が、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、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、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、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。