



木々の葉もすっかり落ち、あちこちにイルミネーションが輝き、子どもたちの心もワクワクする、冬の訪れを感じる季節となりました。

12月は芋煮会・クリスマス会・餅つき会など楽しい行事がたくさんあります。

子どもたちの体調に気を付けながら、楽しく過ごしていきたいと思います。

|    |   |                            |
|----|---|----------------------------|
| 1  | 月 | 絵画教室                       |
| 2  | 火 | 芋煮会                        |
| 3  | 水 |                            |
| 4  | 木 | 英語教室                       |
| 5  | 金 | 体育教室 薔薇組も                  |
| 6  | 土 |                            |
| 7  | 日 |                            |
| 8  | 月 | 絵画教室                       |
| 9  | 火 | 安全生活指導                     |
| 10 | 水 |                            |
| 11 | 木 | 避難訓練<br>歯科健診 9:30~<br>英語教室 |
| 12 | 金 | 公開体育教室(幼児クラス)              |
| 13 | 土 |                            |
| 14 | 日 |                            |
| 15 | 月 | 絵画教室<br>内科健診 13:30~        |
| 16 | 火 | 誕生会                        |

|    |   |                 |
|----|---|-----------------|
| 17 | 水 | 焚火会             |
| 18 | 木 | 焚火会 予備日<br>英語教室 |
| 19 | 金 | 体育教室 薔薇組も       |
| 20 | 土 |                 |
| 21 | 日 |                 |
| 22 | 月 | 絵画教室            |
| 23 | 火 | 餅つき会            |
| 24 | 水 |                 |
| 25 | 木 | クリスマス会<br>英語教室  |
| 26 | 金 |                 |
| 27 | 土 | 保育 18:00        |
| 28 | 日 | 冬期休暇            |
| 29 | 月 | 冬期休暇            |
| 30 | 火 | 冬期休暇            |
| 31 | 水 | 冬期休暇            |

## 今月のねらい

### 李組

- 安定した生活リズムの中で、心身ともに健康に過ごす。
- 保育士や友だちと関わりながら、好きな遊びを楽しむ。



### 桃組

- 手洗いや着脱など簡単な身の回りことを自分で挑戦し、できたことの喜びを感じる。
- 保育士や友だちとの言葉でのやり取りをしながら、ごっこ遊びを楽しむ。

### 薔薇組

- ボタンやファスナーなどに挑戦し、できた達成感を味わう。
- 冬の行事に興味を持って雰囲気や制作を楽しむ。



### 桜組

- 季節の行事や年末年始の生活に興味・関心を持つ。
- 冬ならではの遊びに関心を持ち、友だちや保育士と楽しむ。



### 向日葵組

- 上着の着脱や手洗いなど、冬の身支度を自分でしようとする。
- 身体を動かす遊びで、寒さに負けず伸び伸びと遊ぶ。



### 紫陽花組

- 寒さに負けず、戸外で思いきり身体を動かし、健康的に過ごす。
- 年末年始の行事の意味を知り、関心を持ったり、楽しみにしたりする。



## 園からのお願い

- ジャンパーや上着には必ず記名をお願い致します。また、安全面から紐やフードの付いていないものをお願い致します。
- クリスマス会では、父母の会・園よりプレゼントがあります。
- ピロティから園庭に入る門ですが、出入りする際は必ず鍵を閉めて頂くようご協力をお願い致します。
- 12月27日(土)は18時降園にご協力をお願い致します。
- 12月28日(日)~1月4日(日)は冬期休暇の為、休園させて頂きます。



## ふるさとの味

今月の給食には、日本各地の「郷土料理」が登場します！郷土料理とは、その地域ならではの食材や工夫を活かした、昔から親しまれている料理のことです。郷土料理には、その土地の気候や歴史、家族や地域のつながりがたくさん詰まっています。子どもたちが普段食べている給食の中にも、全国のいろいろな地域の知恵や美味しさが隠れています。今月は、みんなで一緒に“ふるさとの味”を楽しみながら、日本の豊かな食文化に触れたいと思います。

### 今月の献立に登場する郷土料理

#### ○ 土手煮（愛知県）

愛知の赤味噌を使った煮込み料理。

#### ○ 芋の子汁（東北地方）

里芋を使った秋の風物詩。昔は稲刈り後のごちそうや、体を温める料理としてふるまわれていたもの。

#### ○ ほうとう（山梨県）

農山漁村の郷土料理百選に選ばれている。

#### ○ ひきずり（愛知県）

鶏肉を使ったすき焼き風のお鍋。

#### ○ 吳汁（埼玉県）

すりつぶした大豆を味噌汁に加えた料理。

#### ○ 南瓜のいとこ煮（北陸地方など）

小豆の入った煮物。神様へのお供え物を集めて煮た行事食が由来。

#### ○ ミネストローネ（イタリア）

野菜や豆などをたくさん使った煮込みスープ。



日本だけでなく、世界各地でも地域ごとにいろいろな伝統料理があります。子ども達には自分たちの文化も大切にしながら、世界中様々な食文化に触れることで、「自分と違うって面白い！」と多様性を認められる豊かな心を育んでいってもらいたいですね。

### 今月の予定

- \* 芋煮会
- \* 収穫クッキング
- \* ふりかけパーティー
- \* クリスマスケーキ作り
- \* はてなボックス(3・4歳児)
- \* 冬野菜に触れよう(乳児)
- \* 干してみよう(4歳児)



12月の朝活: ごますり・  
はくさいちぎりなど



### 【土手煮】のレシピ



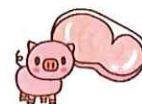
＜材料＞ およそ大人2人・こども2人分

|       |      |
|-------|------|
| ・豚肉   | 90g  |
| ・ちくわ  | 75g  |
| ・だいこん | 250g |
| ・里芋   | 150g |
| ・人参   | 70g  |
| ・赤味噌  | 12g  |
| ・砂糖   | 7g   |
| ・だし汁  | 適宜   |
| ・みりん  | 5g   |
| ・料理酒  | 5g   |

＜作り方＞

- ① ちくわは半月切りの5mm幅、人参とだいこんは1cmの銀杏切り、里芋は一口大に切っておく。
- ② 鍋に材料とひたひたのだし汁、調味料を入れ、落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出来上がり！

★ 赤味噌を使用したなごやめしのひとつです。  
本来はホルモンを使用しますが、保育園では豚肉を使用します。





## 2024年度 12月給食献立表



| 日  | 曜 | 確認 | 確認 | 昼食            | 昼食の材料  | 日  | 曜 | 確認 | 確認 | おやつ           | おやつの材料                                   |
|----|---|----|----|---------------|--|----|---|----|----|---------------|--|
| 1  | 月 |    |    | 三色そぼろごはん      | 精白米 鶏挽肉 醤油 三温糖 コーン缶詰粒 鞆隱元 人参                         | 1  | 月 |    |    | フルーツヨーグルト     | ヨーグルト 黄桃缶詰 バイナップル缶詰 バナナ                  |
| 19 | 金 |    |    | 呉汁            | 大豆水煮 牛蒡 大根 人参 油揚げ 干椎茸 葱 出汁 合わせ味噌                     | 19 | 金 |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 2  | 火 |    |    | ごはん           | 精白米  | 2  | 火 |    |    | 芋のこ汁          | 豚もも肉 里芋 大根 白菜 牛蒡 人参 しめじ 葱 出汁 赤味噌         |
|    |   |    |    | 厚揚げのおろし煮      | 厚揚げ 鶏むね肉 大根 人参 しめじ 小松菜 出汁 醤油 三温糖 生姜                  |    |   |    |    | (12日:スイートポテト) | 薩摩芋 三温糖 バター 普通牛乳                         |
| 12 | 金 |    |    | プロッコリーのじゃこサラダ | プロッコリー 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 穀物酢                      | 12 | 金 |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 3  | 水 |    |    | ごはん           | 精白米  | 3  | 水 |    |    | スナックパン        | スナックパン                                   |
|    |   |    |    | 鮭の柚子味噌焼き      | 鮭 合わせ味噌 みりん 料理酒 三温糖 浅葱 柚子                            |    |   |    |    |               |  |
| 15 | 月 |    |    | 切干大根の煮物       | 切干大根 人参 干椎茸 油揚げ 鞆隱元 出汁 醤油 みりん                        | 15 | 月 |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 4  | 木 |    |    | ごはん           | 精白米  | 4  | 木 |    |    | マカロニカリんとう     | マカロニ 調合油 黒砂糖                             |
|    |   |    |    | 土手煮           | 豚もも肉 ちくわ 大根 里芋 人参 出汁 赤味噌 三温糖 みりん 料理酒                 |    |   |    |    | 17日:焼き芋       | 薩摩芋                                      |
| 17 | 水 |    |    | 白菜の塩昆布和え      | 白菜 もやし 塩昆布   | 17 | 水 |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 5  | 金 |    |    | ロールパン         | ロールパン  | 5  | 金 |    |    | ビスケット         | ビスケット                                    |
|    |   |    |    | ミネストローネ       | マカロニ ベーコン 玉ねぎ 人参 しめじ ジャガ芋 キャベツ ピーマン にんにく トマト缶詰 ケチャップ |    |   |    |    | 蜜柑            | 蜜柑                                       |
| 18 | 木 |    |    | ヨーグルト         | ヨーグルト  | 18 | 木 |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 6  | 土 |    |    | 焼豚炒飯          | 精白米 烧豚 人参 葱 小松菜 干椎茸 醤油 調合油                           | 6  | 土 |    |    | 黄粉サンド         | 食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳                      |
| 20 |   |    |    | 春雨スープ         | 春雨 人参 青梗菜 コーン缶詰 出汁 鶏がら出汁 食塩                          | 20 |   |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 8  | 月 |    |    | ごはん           | 精白米  | 8  | 月 |    |    | あんかけうどん       | 干うどん しめじ 人参 干椎茸 白菜 浅葱 出汁 みりん 醤油 ごま油 片栗粉  |
|    |   |    |    | ぶり大根          | ぶり 大根 料理酒 生姜 薄力粉 調合油 醤油 みりん 三温糖 片栗粉 出汁               |    |   |    |    |               |  |
| 26 | 金 |    |    | 小松菜と油揚げの煮浸し   | 小松菜 白菜 人参 えのき 油揚げ 醤油 みりん 出汁                          | 26 | 金 |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 9  | 火 |    |    | 豚丼            | 精白米 豚もも肉 玉ねぎ 人参 えのき 醤油 三温糖 料理酒 生姜 出汁                 | 9  | 火 |    |    | 柚子ケーキ         | 薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 柚子         |
| 24 | 水 |    |    | 法蓮草の胡麻和え      | 法蓮草 りょくとうもやし 人参 醤油 すりごま 三温糖                          | 24 | 水 |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 10 | 水 |    |    | ごはん           | 精白米  | 10 | 水 |    |    | 薩摩芋スナックパン     | 薩摩芋スナックパン                                |
|    |   |    |    | ひきずり          | 鶏もも肉 烤豆腐 白菜 春菊 葱 人参 えのき 出汁 料理酒 みりん 醤油 三温糖            |    |   |    |    | (23日:ぶりかけごはん) | 精白米 塩昆布 しらす干し 梅干し 青のり ゆかり 春菊 ごま油         |
| 22 | 月 |    |    | 南瓜のいと煮        | 南瓜 つぶあん 人参 出汁 醤油 みりん 三温糖                             | 23 | 火 |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 11 | 木 |    |    | 食パン           | 食パン  | 11 | 木 |    |    | せんべい          | せんべい                                     |
|    |   |    |    | 焼き里芋コロッケ      | 豚挽き肉 里芋 片栗粉 玉ねぎ 人参 コーン缶詰 食塩 パン粉 調合油                  |    |   |    |    | 蜜柑            | 蜜柑                                       |
| 23 | 火 |    |    | ヨーグルト         | ヨーグルト  | 22 | 月 |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 13 | 土 |    |    | ほうとうしぶしん      | 干しぶしん 豚もも肉 南瓜 大根 人参 しめじ 油揚げ 葱 出汁 合わせ味噌               | 13 | 土 |    |    | ジャムサンド        | 食パン いちごジャム                               |
|    |   |    |    | 小魚スナック        | 小魚スナック   |    |   |    |    |               |  |
| 27 |   |    |    | 林檎            | 林檎   | 27 |   |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 16 | 火 |    |    | 冬野菜カレー        | 精白米 鶏むね肉 大根 蓮根 人参 小松菜 しめじ カレールウ                      | 16 | 火 |    |    | 誕生会ケーキ        | ロールケーキ ホイップクリーム 薩摩芋 醤油 三温糖               |
|    |   |    |    | マカロニサラダ       | マカロニ キャベツ ブロッコリー 人参 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ                    |    |   |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |
| 25 | 木 |    |    | 食パン           | 食パン  | 25 | 木 |    |    | クリスマスケーキ      | ロールケーキ ホイップクリーム いちご たべっこBABY (幼児:カラーゼリー) |
|    |   |    |    | ローストチキン       | 鶏もも肉 醤油 料理酒 三温糖 みりん                                  |    |   |    |    |               |  |
|    |   |    |    | ツリーサラダ        | じゃが芋 人参 ブロッコリー まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ                         |    |   |    |    | 牛乳            | 普通牛乳                                     |



# 保健だより 12月

依佐美清涼保育園

インフルエンザが猛威をふるった時期も過ぎ、早いもので今年も後一か月程で終わろうとしています。病気や怪我をしてしまった子も、そうでない子も、元気な体と心で新年を迎えるよう体調を整えて過ごしましょう。



## 意外に多い子どもの便秘

一般的に、一週間に3回以上の排便がない状態が便秘症と言われています。便秘が続くと、排便時にお尻が痛んだり、肛門が切れたりして、排便を嫌がり、ますます便秘がひどくなってしまいます。

- ・排便があるのにお腹が張っている
- ・硬いコロコロした便がちょっとずつ出る
- ・排便時に泣く
- ・排便時にいきんで苦しそう
- ・排便を嫌がる

便秘のサインかもしれません！



便秘の主な原因是下記の通りです。

### ☆水分不足☆

子どもはこまめに水を飲む習慣づけが難しい場合があります。また、喉が渴いても自ら訴えられない年齢の子どもは、保護者が気を付けて飲ませないと水分補給をしないこともあります。そのため、水分不足で便が硬くなりやすいという特徴があります。さらに、冬場は水分量が少なくなりがちなので注意が必要です。起床時に水分を摂るのがおすすめです。



### ☆食物繊維不足☆

野菜が苦手な子も多く食物繊維が不足しがちです。ワカメや海苔などの海藻類、リンゴやバナナなどの果物は食物繊維の摂取におすすめです。また、ヨーグルトなど乳酸菌を含む発酵食品も腸内環境を整えるのにおすすめです。

### ☆トイレを我慢する癖☆

オムツをしている子どもはトイレを我慢することはあまりありませんが、トイレトレーニングが終了した子どもは我慢することを覚えています。遊びたい・恥ずかしい・からかわれた・などの理由で便意を我慢して便秘につながることがあります。朝に排便が済ませられるよう、出なくても5分程トイレに座る時間を作ることをおすすめします。

### ☆ストレスや生活リズムの乱れ

叱られたり、環境の変化によって自律神経が乱れると、腸の動きが鈍くなり便秘へとつながることがあります。規則正しい生活を送るように生活環境を整え、リラックスできる余裕のある時間を増やすことが大事です。また、睡眠を整えるためにはしっかり体を動かして遊ぶことも大切です。

