



木枯らしが吹き、いよいよ冬到来です。子ども達は、寒さに負けず、天気の良い日は、戸外に出て沢山体を動かして楽しんでいます。今月は、焼き芋大会、クリスマス会、お餅つき等の楽しい行事が沢山あります。また、寒くなり、風邪を引きやすい時期です。体調管理に十分留意しながら、元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

1	水	交通安全指導 向日葵組
2	木	
3	金	焼き芋大会
4	土	
5	日	
6	月	絵画教室
7	火	
8	水	英語教室
9	木	歯科検診
10	金	体操教室 焼き芋大会 予備日
11	土	
12	日	
13	月	絵画教室
14	火	内科健診
15	水	英語教室

16	木	工作教室 紫陽花組
17	金	体操教室 刈谷市巡回カウンセラー
18	土	
19	日	
20	月	絵画教室
21	火	クリスマス会
22	水	餅つき大会 英語教室
23	木	野菜収穫体験 向日葵組
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	18時まで
29	水	冬期休暇
30	木	冬期休暇
31	金	冬期休暇

## 今月のねらい

### 李組

- 身の回りの事に興味を持ち、簡単な事は持ち、自分でしようとする。
- リズムに合わせて体を動かしたり、保育者の模倣をして表現する楽しさを味わう。

### 桃組

- オムツが汚れた事を保育士に伝え、心地良く過ごす。
- 仲の良い友達と一緒に遊ぶことを楽しむ。

### 薔薇組

- 保育士の声掛けて、身の回りの事を自分でしようとする。
- 友だちや保育士と一緒に活動的な遊びを楽しむ

### 桜組

- 季節の変化に気づき、冬の生活の仕方を知る。
- 冬の訪れを感じながら、戸外で友達や保育士と遊ぶ。

### 向日葵組

- 寒さの中でも自分自身で体を十分に動かして過ごす。
- 異年齢の友達と優しく親しみをもって遊ぶ。

### 紫陽花組

- 冬の生活の仕方を知り、元気に過ごす。
- 寒さに負けず、戸外で体を動かして遊ぶ

## 園からのお願い

- 園の駐車場前は住宅地となっております。事故防止の為、出入りの方向を決めさせていただいております。必ずお守りください。
- 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。また、降園時に取り間違えの無いように確認をしてください。
- 焼き芋大会の予備日が変更となりました。12月10日(金)となります。
- 12月28日の保育は18時までとなります。



あっという間に今年も終わりとなりました。保護者の皆様のご理解、ご協力のもと、子ども達と楽しく過ごせた毎日でした。来年もよろしくお祈り致します。よいお年をお迎えください。



## 今月の歌

- 赤鼻のトナカイ
- サンタが街にやってくる





## 令和3年度 依佐美清涼保育園

### 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！



★**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、当たり前な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。

## 11月の食育活動

幼児クラスで東北地方の季節行事の芋煮会を行いました。

各クラスそれぞれお手伝いの担当が分かれています。先生の話をよく聞いてしっかりとお手伝いができていました。その後、園庭へ出て出汁を取るところや野菜を煮るところを見ました。お鍋からはとってもいい匂いがしてきます。出来上がった芋のこ汁は、青空の下で美味しく楽しくみんなで食べました。

向日葵組：牛蒡のさがき&葱の輪切り



紫陽花組：大根の銀杏切り&出汁取り



桜組：人参の型抜き&茸ほぐし



### 今月の予定

- 12月3日(金) 焼き芋大会
- 12月16日(木) 誕生会特別食
- 12月21日(火) クリスマス特別食
- 12月22日(水) 餅つき大会

### おすすめレシピ 土手煮

〈材料〉大人2人と子ども2人分

- |           |      |       |        |
|-----------|------|-------|--------|
| ● 豚肉      | 90g  | ● だし汁 | 90ml程度 |
| ● 薩摩揚げ    | 2~3枚 | ● 赤味噌 | 12g    |
| ● 大根      | 250g | ● 砂糖  | 7g     |
| ● 人参      | 70g  | ● みりん | 5g     |
| ● 里芋(皮付き) | 160g | ● 酒   | 5g     |

〈作り方〉

大根・人参は1cmの銀杏切り、豚肉・薩摩揚げ・里芋は一口大に切る。  
鍋に材料とだし汁・調味料を入れ、落し蓋をして中火にかける。

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。





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 ・ 13	水 ・ 月	タッカルビ丼 薩摩芋のレモン煮	フルーツポンチ 牛乳	鶏むね・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん にら・レモン果汁・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
2 ・ 15	木 ・ 水	ロールパン 里芋の洋風炒め ヨーグルト	かりんとう 蜜柑 牛乳	ベーコン・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・さといも かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・みかん
3 ・ 14	金 ・ 火	ごはん カレー麻婆豆腐 若布と白菜の酢の物	焼き芋 (14日: スイートポテト) 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・さつまいも 有塩バター	にんじん・葉ねぎ・はくさい カットわかめ・みかん缶詰
4 ・ 18	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・油揚げ 淡色辛みそ・煮干し 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 ぶなしめじ・根深ねぎ・りんご いちごジャム
6 ・ 24	月 ・ 金	ごはん 土手煮 水菜のゆかり和え	マカロニかりんとう (24日: お好み焼き) 牛乳	ぶたもも・さつま揚げ 豆みそ・普通牛乳・鶏卵 豚ひき肉	精白米・さといも 三温糖・薄力粉 ながいも・調合油 マカロニ・黒砂糖	だいこん・にんじん・きょうな りょくとうもやし・梅びしお キャベツ・根深ねぎ トマトケチャップ
7 ・ 20	火 ・ 月	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	生揚げ・鶏むね・鶏卵 しらす干し・普通牛乳	精白米・薄力粉 三温糖・調合油	だいこん・にんじん・ぶなしめじ こまつな・ブロッコリー・キャベツ ゆず・ゆず果汁
8 ・ 27	水 ・ 月	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	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・焼きのり トマトケチャップ・乾ひじき キャベツ・コーン缶詰粒
9 ・ 23	木	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	せんべい 蜜柑 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・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
10	金	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	胡麻だれ五平餅 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・もち米 三温糖・すりごま 片栗粉	ゆず果汁・こまつな キャベツ・にんじん
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 きな粉・調整豆乳 普通牛乳	精白米・食パン 三温糖	にんじん・根深ねぎ・こまつな 干しいたけ・カットわかめ チンゲンサイ・コーン缶詰粒
16	木	冬野菜カレー マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏むね・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	だいこん・れんこん・にんじん こまつな・ぶなしめじ・キャベツ ブロッコリー・みかん缶詰
17 ・ 28	金 ・ 火	ごはん 鯖の葱ソースがけ 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	さば・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン いりごま・ごま油	にんじん・干しいたけ さやいんげん・根深ねぎ
21	火	食パン 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 牛乳 (幼児: りんごジュース)	鶏もも・普通牛乳 ホイップクリーム	食パン・三温糖 じゃがいも コーンスターチ スポンジケーキ	にんじん・たまねぎ ブロッコリー・コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム いちごジャム・りんごジュース
22	水	ごはん 鮭の幽庵焼き 雑煮風	胡麻だれ五平餅 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・もち米 三温糖・すりごま 片栗粉	ゆず果汁・こまつな キャベツ・にんじん





依佐美清涼保育園

季節はすっかり冬となり、早いもので今年もあと一か月となりました。クリスマスやお正月など楽しいことがいっぱいですが、体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活・睡眠・食事を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきたいですね。



### インフルエンザに気をつけましょう！

普通の風邪の多くは、のどの痛み・鼻水・咳などの症状が中心で、発熱もインフルエンザより高くなりません。重症化することも少なく通常4日～5日で軽快します。それに対しインフルエンザは、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身のだるさが比較的早くに現れるのが特徴です。風邪とインフルエンザの違いを載せましたので参考にしてください。

	風邪（かぜ）	インフルエンザ
<b>発症時期</b>	一年を通じて散発的	冬場に流行
<b>主な病状</b>	上気道症状	全身症状
<b>病状の進行</b>	緩徐（ゆっくり）	急激
<b>発熱</b>	一般に微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
<b>主症状（発熱以外）</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>くしゃみ</li> <li>喉の痛み</li> <li>鼻水、鼻詰まり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>セキ・喉の痛み</li> <li>鼻水</li> <li>全身倦怠感、食欲不振</li> <li>関節痛、筋肉痛、頭痛</li> </ul>
<b>原因ウイルス</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ライノウイルス</li> <li>コロナウイルス</li> <li>アデノウイルスなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インフルエンザウイルス</li> </ul>

寒くなり、風邪をはじめとする感染症が流行する時期になりました。病気の種類によっては登園できないこともありますので、受診の際に医師に確認をお願いいたします。コロナウイルス感染症防止へのご協力も引き続きよろしくお願いいたします。



**11月の欠席状況**

- ・熱…23人
- ・体調不良…18人
- ・水痘…1人
- ・耳下腺炎…1人