



植園清涼保育園

1	木	個人懇談(紫陽花組)	
2	金		英語教室
3	土		
4	日		
5	月		体操教室(堇・幼児クラス)
6	火	絵画展 安全生活指導	絵画教室
7	水		
8	木	焼き芋会	
9	金		英語教室
10	土		
11	日		
12	月		体操教室(堇・幼児クラス)
13	火		絵画教室
14	水	誕生会	
15	木	避難訓練	
16	金		英語教室
17	土		
18	日		
19	月		体操教室(幼児クラス)
20	火	クリスマス会	
21	水		
22	木	餅つき	
23	金		英語教室
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水	18時まで保育	
29	木	冬季休暇	
30	金	冬季休暇	
31	土	冬季休暇	



今年も早いもので、残すところ一ヶ月となりました。今月は絵画展が開催されます。子ども達の面白いアイデアがたくさん詰まった作品が展示されますので、楽しみにしててください！

その他にも、クリスマス会、餅つきなど楽しい行事が年末に向けて盛りだくさんです。日々の生活を楽しみつつ、こまめな手洗いや換気を行い、インフルエンザを始めとした感染症には十分気をつけて過ごしていきたいと思います。

来年も引き続きよろしく願いいたします。よいお年をお迎えください。

### お願い

◎降園時は暗くなって危険ですので、手を繋いでお帰りください。また駐車場が混むことがございますので、すみやかにご帰宅ください。

◎ジャンパーの置き忘れがございます。また、ジャンパーの取り違えもございますので、記名をお願いします。桜組前のジャンパー掛け(幼児組のみ)にかけられない場合は、クラスで保管しますのでお子様に持たせてください。



### お知らせ

◎「焼き芋会」は年長のみ法人バスに乗って系列園の神の倉清涼保育園に行っておこないます。

◎28日(水)は18時まで保育となります。  
ご協力をお願い致します。



### 今月の歌

- ♪ クリスマスのうたが聞こえてくるよ
- ♪ あわてんぼうのサンタクロース

### 来月の予定

- 12月29日(木)～1月3日(火) 冬期休暇
- 1月 25日(水) 誕生会
- 31日(火) 生活発表会予行練習  
(幼児組のみ)





令和4年度  
植園清涼保育園



## 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

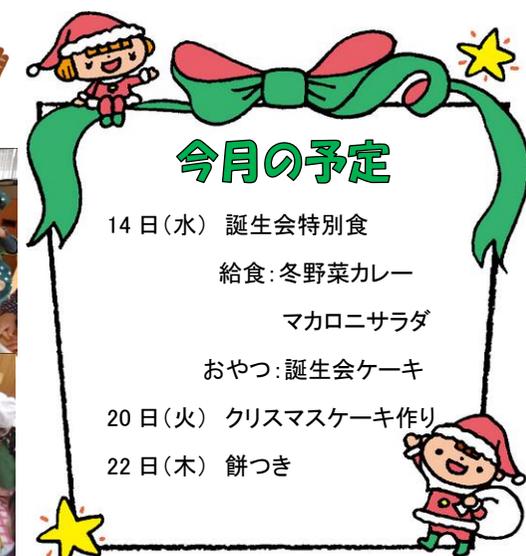
このうち、1/3以上は緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。

**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！**

## 11月の食育活動 桜組ベーカリー開店!



桜組さんが絵本のパン屋さんを見て、粘土でパン屋さんごっこをしていたことから、本物のパンを作ってパン屋さんになってみることにしました！パン作りでは薩摩芋をトッピングしたパン、カレーじゃが芋を包んだパン、生地をウインナーに巻き付けたパンをみんなで頑張って作りました。パン屋さんでは先生や他のクラスのお友達がパンを買いに来てくれ、少し緊張しながらも大きな声で「いらっしゃいませ！」「ありがとうございました！」とパンを売っていましたよ。みんなとても楽しそうで、素敵な笑顔がたくさん見られました！



### 今月の予定

- 14日(水) 誕生会特別食  
給食：冬野菜カレー  
マカロニサラダ  
おやつ：誕生会ケーキ
- 20日(火) クリスマスケーキ作り
- 22日(木) 餅つき

### 今月のレシピ

### 『厚揚げのおろし煮』

【材料】 大人2人子ども2人分

厚揚げ	230g
鶏肉	80g
大根	170g
人参	80g
しめじ	30g
小松菜	50g
だし汁	60cc
醤油	小さじ1強
砂糖	小さじ1
生姜	少々

【作り方】

1. 大根・生姜は皮をむき、すりおろしておく。
2. 厚揚げ・鶏肉は一口大、人参は銀杏切り、しめじ・小松菜は2cm長さに切っておく。
3. 鍋で鶏肉を炒め、火が通ったら人参・しめじ・小松菜・厚揚げ・だし汁を入れて軽く煮る。
4. すりおろした大根・生姜・醤油・砂糖を加え、野菜に火が通るまで煮たら出来上がり！





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 ・ 12	木 ・ 月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	マヨコーントースト 牛乳	さけ・油揚げ 普通牛乳	精白米・食パン マヨネーズ	ゆず果汁・こまつな・はくさい にんじん・えのきたけ コーン缶詰粒
2 ・ 23	金	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	ビスケット 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 ビスケット	たまねぎ・キャベツ・にんじん ブロッコリー・みかん
3 ・ 17	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	アンパンマンのソフトせんべい 牛乳	ぶたもも・油揚げ 淡色辛みそ ごま入り味付けいりこ 普通牛乳	きしめん ソフトせんべい	くりかぼちゃ・だいこん にんじん・ぶなしめじ 長ねぎ・りんご
5 ・ 21	月 ・ 水	チリコンカンライス ひじきサラダ	胡麻だれ五平餅 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・もち米 三温糖・片栗粉 すりごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・乾ひじき
6 ・ 19	火 ・ 月	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	ぶたもも・さつま揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも 三温糖・マカロニ 調合油・黒砂糖	だいこん・にんじん・はくさい りよくとうもやし・塩昆布
7 ・ 22	水 ・ 木	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	柚子ケーキ 牛乳	さば・凍り豆腐 鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・薄力粉	にんじん・乾しいたけ さやいんげん・ゆず・ゆず果汁
8	木	ごはん 御事汁 南瓜のそぼろあんかけ	お麩ラスク 牛乳	鶏むね・生揚げ 赤色辛みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・じゃがいも ごま油・三温糖 片栗粉・栄養麩 有塩バター・グラニュー糖	だいこん・にんじん・はくさい くりかぼちゃ・さやいんげん
9 ・ 27	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	黄粉トースト 牛乳	生揚げ・鶏むね しらす干し・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	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
10 ・ 24	土	焼豚炒飯 春雨スープ	あられ 牛乳	焼き豚・普通牛乳	精白米・はるさめ あられ	にんじん・長ねぎ・こまつな 乾しいたけ・チンゲンサイ コーン缶詰粒
13	火	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	スイートポテト 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・片栗粉 しゅうまいの皮 薩摩芋・三温糖 有塩バター	たまねぎ・乾しいたけ・しょうが はくさい・にんじん・えのきたけ カットわかめ・コーン缶詰粒
14	水	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・りんご
15 ・ 28	木 ・ 水	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	凍り豆腐・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・三温糖	乾しいたけ・にんじん・さやいんげん コーン缶詰粒・くりかぼちゃ 刻み昆布・みかん缶詰・黄桃缶詰 パイナップル缶詰・バナナ
16 ・ 26	金 ・ 月	食パン 里芋の洋風炒め 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	食パン・さといも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ぶなしめじ みかん
20	火	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	鶏もも・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	食パン・三温糖 じゃがいも・マヨネーズ スポンジケーキ	にんじん・ブロッコリー





# 保健だより 12月

植園清涼保育園



朝晩の冷え込みも日に日に増してきて、本格的な冬がきましたね。子どもたちにとっては、クリスマスやお正月など楽しいことが多い時期ですが、お休み中は生活リズムが乱れがちです。外出と休息のバランスを考え、体調を崩さないように気をつけましょう。また、空気の乾燥によって様々な感染症が流行する季節ですので、手洗いやうがい、こまめな水分摂取を習慣づけましょう。

## 冬のスキンケア、していますか？



空気が乾燥してくると、子どもの肌もカサカサしてきますね。子どもの皮膚は大人に比べて薄いため、外からのバリア機能も弱いです。乾燥してカサカサのままでは、怪我をした時に傷がなかなか治らなかったり、悪化してしまいます。清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。

- ・毎日お風呂に入り、頭と体をきれいに洗いましょう。乾燥がひどい場合には、ごく少量の石鹸か、低刺激の石鹸であまり擦らずに優しく洗うようにしましょう。石鹸は皮膚に残らないようにしっかりと洗い流しましょう。
- ・お風呂から出たら清潔なタオルで優しく抑えるように拭きましょう。その後、すぐに全身に保湿剤を塗りましょう。
- ・化学繊維でできたあたたかいインナーは静電気を起こし、皮膚の乾燥を起こします。直接肌に触れる物は綿 100%のものにしましょう。

## 乳幼児突然死症候群（SIDS）を防ぎましょう！

SIDSは、主に1歳未満の子どもに発生し突然死をもたらすもので、「それまでの健康状態および既往歴からその死亡が予想できず、その後の検査によってもその原因が同定されないもの」と定義されています。睡眠中に亡くなることが多く、冬場に起こりやすい傾向があります。治療方法はありませんが、予防のために以下のことが推奨されています。

### ・うつぶせ寝をさせない

SIDSの発生率はうつぶせ寝をさせていると高まることが知られています。うつぶせで寝ていたら仰向けに戻しましょう。

### ・布団や毛布で顔を覆わない

### ・家族の禁煙

両親を含む家族が喫煙をしているとSIDSの発生率が高いことがわかっています。両親を含めたすべての同居人が禁煙することが推奨されています。



## 年末年始の急病に備えましょう

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけ医のほか、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、年末年始に帰省や旅行の予定がある方は、現地での救急病院の情報もあらかじめ調べておきましょう。

