



園だより

東神の倉清涼保育園



1	木	作品展(3.4.5歳児)
2	金	絵画教室
3	土	※土曜日のみ 10時半までの展示
4	日	
5	月	安全生活指導週間/焼き芋(林檎組)
6	火	体育教室(檸檬・幼児)
7	水	英語教室
8	木	
9	金	絵画教室
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	熊の前小学校見学(林檎組)/体育教室(幼児)
14	水	英語教室
15	木	誕生日会
16	金	絵画教室
17	土	
18	日	
19	月	餅つき会
20	火	体育教室(檸檬・幼児)
21	水	英語教室
22	木	
23	金	クリスマス会
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	18時までのお迎えにご協力お願いいたします。
29	木	冬期休暇
30	金	冬期休暇
31	土	冬期休暇

一年が過ぎるのは本当に早く、もう12月になりました。今年もコロナ禍の中、保護者の皆様には多くのご協力を頂き誠にありがとうございました。これからインフルエンザの流行も予想され、子ども達の健康状態に心配が尽きることはありませんが、楽しく元気に園生活を送れるよう努めていきたいと思えます。

保護者の皆様もどうか健康に新年を迎えられますよう、お祈り申し上げます。

お知らせ

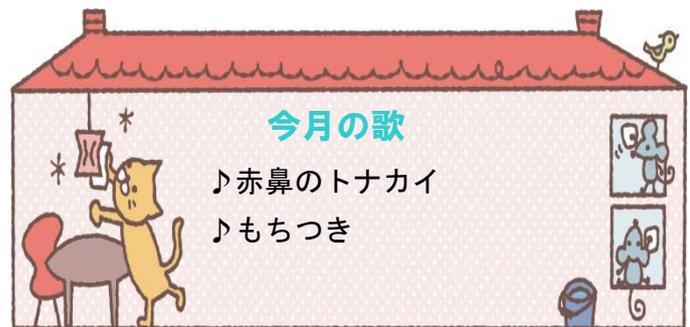
◎作品展はクラスによって日時・展示場所が異なります。詳細はお手紙でご確認ください。

◎23日(金)のクリスマス会は、父母の会よりプレゼントがいただけます。

◎13日(火)は林檎組のみ熊の前小学校に見学に行きます。

◎28日(火)は18時閉園にご協力お願いいたします。

◎12月29日(木)~1月3日(火)までは冬期休暇の為、保育園はお休みとなります。



来月の予定

1~3日(日~火) 冬期休暇

12日(木) 発表会舞台練習(幼児)

19日(木) 誕生日会

26日(木) 発表会予行練習(幼児)

27日(金) 生活発表会

【緑文化小劇場】

おねがい

これまでもご協力いただいておりますが、登園はできるだけ9時半までをお願いいたします。また、9時半を過ぎる際は必ずご連絡をお願いいたします。



令和4年度
東神の倉
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 ~薩摩芋クッキング~



芋掘りで収穫した薩摩芋を使って、

- 🍷 蜜柑組はさつま芋クッキー
- 🍷 葡萄組はスイートポテト
- 🍷 林檎組はさつま芋コロネ

クラスごとにクッキングをしました。収穫から調理、食べるまでの過程を体験する事が出来ました。子ども達が「すごく美味しい!」「家でも作ってみたい!」と家族に食べさせてあげたいと言う気持ちが伝わってきました。

<今月の予定>

5日(月)焼き芋会

15日(木)誕生日会特別メニュー

19日(月)餅つき

23日(金)クリスマス会



今月のレシピ 「焼売」

<材料> 子ども2人 大人2人分 <作り方>

- | | | |
|---------|-----------|-------------------------------------------|
| • 豚ミンチ | 200g | ① 豆腐は電子レンジ(500~600w)で2~3分かけ、水気を切る。 |
| • 豆腐 | 70g | ② 玉葱、干し椎茸はみじん切りにしておく。 |
| • 玉葱 | 75g(1/3玉) | ③ 焼売の皮は1/2長さの細切りにしておく。 |
| • 干し椎茸 | 1~2枚 | ④ 豆腐の粗熱が取れたら、豚ミンチと玉葱・干し椎茸・醤油・片栗粉を加えよくこねる。 |
| • おろし生姜 | 少々 | ⑤ 耐熱容器に焼売の皮の半分を敷き詰め④を広げ残りの皮を上にはらう。 |
| • 醤油 | 小さじ1/2 | ⑥ ラップをしてレンジで加熱し、切り分けたら出来上がり。(600w4~5分) |
| • 料理酒 | 小さじ1/2 | |
| • 片栗粉 | 小さじ2 | |
| • 焼売の皮 | 35g | |



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 14 22	木 水 木	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	スナックパン 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン	ゆず果汁・こまつな・はくさい にんじん・えのきたけ
2 . 12	金 . 月	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・さやえんどう にんじん・コーン缶詰粒 くりかぼちゃ・刻み昆布・バナナ もも缶詰・パインアップル缶 みかん缶
3 . 17	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
5 . 26	月	チリコンカンライス ひじきサラダ	5日: 焼いも 26日: スイートポテト 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・さつま芋 三温糖・有塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・コーン缶詰粒 キャベツ・トマトケチャップ 乾ひじき
6 . 21	火 . 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	ぶたもも・さつま揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも マカロニ・調合油 三温糖・黒砂糖	だいこん・にんじん・はくさい りょくとうもやし・塩昆布
7	水	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 ゆず果汁・ゆず
8 . 20	木 . 火	バターロール ウイナーポトフ ヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	ウイナーソーセージ 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
9 . 19	金 . 月	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	9日: クラッカー 19日: 3色おはぎ 牛乳	さば・凍り豆腐・きな粉 普通牛乳	精白米・クラッカー 三温糖・もち米 黒ごま	にんじん・干しいたけ さやいんげん
10 . 24	土	焼豚炒飯 春雨スープ	黄粉サンド 牛乳	焼き豚・きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米・食パン・春雨 三温糖	にんじん・根深ねぎ・こまつな チンゲンサイ・コーン缶詰粒 乾しいたけ
13 . 27	火	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・豚ひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・すりごま しゅうまいの皮	たまねぎ・乾しいたけ・しょうが にんじん・葉ねぎ・はくさい カットわかめ・コーン缶詰粒 えのき
15	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・マヨドレ 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
16 . 28	金 . 水	食パン 里芋の洋風炒め ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	ウイナー・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・さといも 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
23	金	食パン ローストチキン ポテトサラダ	クリスマスケーキ 牛乳	鶏もも ホイップクリーム まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	三温糖・食パン じゃがいも・マヨドレ 甘納豆(あずき) スポンジケーキ	にんじん・ミニトマト コーン缶詰粒・ブロッコリー





12月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

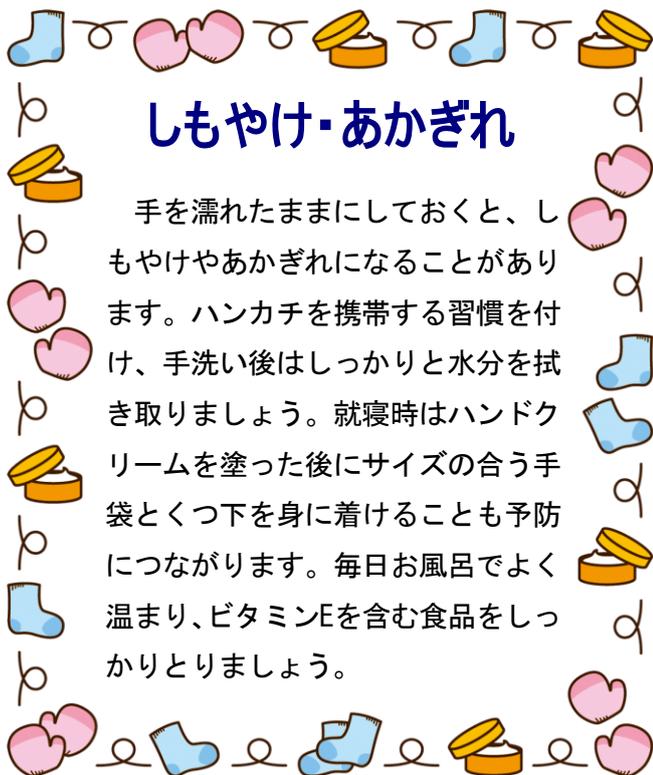
今年12月22日が冬至となります。一年の中で一番夜が長く、その日に柚子湯にはいたり、かぼちゃを食べたりすることで風邪をひかなくなるといわれています。手洗いうがいももちろん大切ですが、家族全員の健康を願ってこうした季節の行事を行うのも良いですね。



●○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。

