



寒さが身に染みる季節となりました。冷たい風に鼻を赤らめながらも、元気に遊ぶ子どもたちの姿にたくましさを感じます。12月は焼き芋会・クリスマス会・餅つき会など、楽しい行事が控えております。体調には十分にお気を付けください。また、良い年末年始をお過ごしください。

1	金	紫陽花組 野菜収穫体験 体育教室
2	土	
3	日	
4	月	絵画教室 向日葵組・紫陽花組 個人懇談（～15日まで）
5	火	安全生活指導
6	水	英語教室 焼き芋会
7	木	焼き芋会予備日
8	金	体育教室（薔薇組あり） 絵画教室
9	土	
10	日	
11	月	絵画教室
12	火	避難訓練 絵画教室
13	水	英語教室
14	木	

15	金	公開体育教室
16	土	
17	日	
18	月	絵画教室
19	火	クリスマス会
20	水	英語教室
21	木	誕生会
22	金	体育教室（薔薇組あり） 絵画教室
23	土	
24	日	
25	月	絵画教室
26	火	餅つき会
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

今月のねらい

李組

- ・保育士と簡単な言葉のやりとりを楽しむ、発語や真似をすることを喜ぶ。
- ・保育士や友達と一緒に体を動かすことを楽しむ。

桃組

- ・保育士や友達に自分の意志を簡単な言葉で伝えようとし、関わりを楽しむ。
- ・玩具を通して保育士や近くの友達と簡単な言葉のやりとりを楽しむ。



薔薇組

- ・身の回りのことを自分でしようとする。
- ・保育士や友達と見立て遊びやごっこ遊びを楽しむ。

桜組

- ・冬ならではの行事に楽しく参加する。
- ・寒さに負けず、戸外に出て十分体を動かして遊ぶ。

向日葵組

- ・冬の自然や行事に親しみ、興味関心を深める。
- ・音楽に合わせて友達と一緒に歌ったり踊ったりすることを楽しむ。

紫陽花組

- ・遊びや生活の中で相手の気持ちを受け入れながら、自己を発揮する。
- ・寒さに負けず、戸外で思い切り体を動かし、健康的に過ごす。



園からのお願い

- ・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。
- ・12月28日(木)は18時降園となります。
- ・12月29日(金)～1月3日(水)は冬季休暇の為、休園させていただきます。





令和5年度 依佐美 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



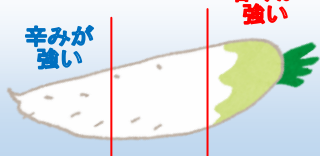
細く長いことから、『長生きできますように』という意味や、切れやすいことから、『旧年の厄災を切る』という意味があり、江戸時代から年越しに食べられています。

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。

辛みが強い

甘みが強い

旬の食材「大根」



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



- ・『あきやさいのあきわっしょい』（桜組）
- ・里芋の大家族（向日葵組）
- ・郷土料理（紫陽花組）
- ・芋煮会（幼児クラス）
- ・ピザ作り（薔薇組）
- ・秋のお茶会（紫陽花組）
- ・味噌について知ろう（向日葵組）
- ・出汁について知ろう（紫陽花組）



今月の予定

- 12/6(水) 焼き芋大会
- 12/19(火) クリスマス特別食
- 12/21(木) 誕生会特別食
- 12/26(火) 餅つき大会



11月は和食月間の為、和食の基本を中心に食育活動を行いました。

冬至って何？

冬至とは、1年で最も昼が短くなる日のことで、今年は12/22とされています。冬至に人参や南瓜、うどんといった「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がると言われています。また小豆粥を食べたり柚子風呂に入る等、冬至ならではの風習を楽しんでみてはいかがでしょうか？



今月のおすすめレシピ

法蓮草の胡麻和え



〈材料〉

- ・法蓮草 90g
- ・もやし 160g
- ・人参 40g
- ・醤油 小さじ1
- ・すりごま 3g

〈作り方〉

1. 法蓮草は茹でて、水気を絞って2cm幅に切る。人参は2~3cm長さの千切り、もやしは2~3cm長さに切り、茹でて水気を絞る。
2. 法蓮草、人参、もやしを醤油とすりごまで和えたら出来上がり！

☆季節に合わせて、旬の野菜に変えて作ってみてください。



2023年度 12月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
1	金	豚丼	精白米 豚もも肉 たまねぎ 人参 えのきたけ しらたき 醤油 三温糖 料理酒 生姜 かつお昆布出汁	1	金	じゃこチーズトースト	食パン しらす干し ピザチーズ 刻み海苔
13	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	13	水	牛乳	普通牛乳
2	土	焼豚炒飯	精白米 焼き豚 人参 葱 小松菜 干椎茸 醤油	2	土	黄粉サンド	食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳
16	土	春雨スープ	春雨 人参 青梗菜 コーン缶詰 昆布出汁 鶏がら出汁 食塩	26	土	牛乳	普通牛乳
4	月	ごはん 鮭の幽庵焼き	精白米 鮭 醤油 柚子 料理酒	4	月	アップルトースト	食パン 林檎 三温糖
18	月	小松菜と油揚げの煮浸し	小松菜 白菜 人参 えのきたけ 油揚げ 醤油 かつお出汁	18	月	牛乳	普通牛乳
5	火	ごはん 土手煮	精白米 豚もも肉 さつま揚げ 大根 人参 里芋 かつお出汁 赤味噌 三温糖 みりん 料理酒	5	火	マカロニかりんとう	マカロニ 調合油 黒砂糖
20	水	白菜の塩昆布和え	白菜 りょくとうもやし 塩昆布	20	水	牛乳	普通牛乳
6	水	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	精白米 厚揚げ 豚もも肉 キャベツ りょくとうもやし 蕪 人参 醤油 生姜 南瓜 刻み昆布 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	6	水	焼き芋 牛乳	薩摩芋 普通牛乳
7	木	食パン 麻婆南瓜	食パン 豚挽き肉 しょうが にんにく たまねぎ 人参 干椎茸 蕪 南瓜 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉	7	木	せんべい 蜜柑	せんべい 蜜柑
22	金	カルシウムヨーグルト	カルシウムヨーグルト	22	金	牛乳	普通牛乳
8	金	チリコンカンライス ひじきサラダ	精白米 豚挽き肉 たまねぎ 人参 ピーマン 大豆水煮缶詰 トマト缶詰 カレー粉 ウスターソース ケチャップ ひじき キャベツ 人参 まぐろ水煮缶詰 コーン缶詰 醤油 酢	8	金	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 林檎 バナナ 普通牛乳
9	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	きしめん 豚もも肉 南瓜 大根 人参 しめじ 油揚げ 葱 かつお昆布出汁 合わせ味噌 ごま入り味付けいりこ 林檎	9	土	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 普通牛乳
11	月	ごはん 厚揚げのおろし煮	精白米 厚揚げ 鶏むね肉 大根 人参 しめじ 小松菜 かつお出汁 醤油 三温糖 しょうが	11	月	スイートポテト	薩摩芋 三温糖 バター 普通牛乳
27	水	ブロッコリーのじゃこサラダ	ブロッコリー 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 酢	27	水	牛乳	普通牛乳
12	火	ごはん 焼売	精白米 豚挽き肉 たまねぎ 干椎茸 しょうが 醤油 料理酒 片栗粉 キャベツ	12	火	ごまだれ五平餅	もち米 精白米 すりごま 三温糖 醤油 片栗粉
28	木	白菜の中華スープ	白菜 人参 えのきたけ カットわかめ コーン缶詰 かつお昆布出汁 鶏がら出汁 食塩	28	木	牛乳	普通牛乳
14	木	ロールパン ミネストローネ	ロールパン マカロニ 鶏むね肉 たまねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー にんにく トマト缶詰 ケチャップ	14	木	ビスケット 蜜柑	ビスケット 蜜柑
26	火	カルシウムヨーグルト	カルシウムヨーグルト	26	火	牛乳	普通牛乳
15	金	ごはん 鯖の塩焼き	精白米 鯖	15	金	スナックパン	スナックパン
25	月	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 人参 韮蔵元 干椎茸 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	25	月	牛乳	普通牛乳
19	火	食パン ローストチキン ポテトサラダ	食パン 鶏もも肉 醤油 料理酒 三温糖 みりん じゃが芋 人参 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ ブロッコリー	19	火	クリスマスケーキ 牛乳	スポンジケーキ ホイップクリーム 普通牛乳
21	木	冬野菜カレー マカロニサラダ	鶏むね肉 大根 人参 蓮根 小松菜 しめじ カレールウ 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	21	木	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム 薩摩芋 三温糖 醤油 普通牛乳

※クリスマスケーキの具材は後日お知らせいたします。



保健だより 12月

依佐美清涼保育園

日ごとに寒くなってきました。寒さや病気に負けないように健康管理をし、元気で新年を迎えたいですね。



インフルエンザが流行しています



風邪は様々なウィルスによって起こり、重症化することはあまりありません。しかし、インフルエンザは一般的な風邪症状に併せて 38℃以上の高熱・頭痛・関節痛・全身倦怠感などの症状が現れ、子どもの場合は急性脳症を発症することもあります。

乳幼児のインフルエンザワクチンの有効性については、概ね 20～60%の発病防止効果があったと報告されています。また、乳幼児の重症化予防に関する有効性を示唆する報告もみられます。しかし、乳幼児をインフルエンザウィルスの感染から守るためにはワクチン接種に加え、ご家族や周囲の大人たちが手洗いや咳エチケットを徹底することや、流行時期は人が多く集まる場所に行かない、など乳幼児がインフルエンザウィルスへ曝露される機会をできるだけ減らす工夫も重要です。

＜インフルエンザにかからないために＞

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後の手洗い等 アルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- 3) 適度な湿度の保持 湿度 50～60%
- 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- 5) 人混みなどへの外出を控える
- 6) 室内ではこまめに換気する 窓開けによる換気は対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます



12月22日は冬至です



日本では昔から冬至にはゆず湯に入るとい風習があります。

ゆずには多くの栄養が含まれています。とりわけゆずの皮には香り成分である精油やリモネン、肌に良いビタミンCがたくさん含まれています。お風呂にゆずを入れると、それらの効果で血行が促進され体を温め、乾燥しがちな冬の肌対策にもなります。寒い冬を越すためにも、ゆず湯が効果的なのです。

また、香り成分は揮発性のため、お湯に入れるとさらに香りがたちます。柑橘系の爽やかな香りは、リラックス効果をもたらします。さらに「ゆず＝ゆうずう（融通）がきく」「冬至＝湯治」

という語呂合わせからゆず湯が流行ったと言われています。

寒い日が続くこの時期に、ゆず湯に入っているんびりバスタイムはいかがですか？

