



令和6年11月28日

小野こども園

園庭の木々の葉も散り、日に日に寒くなり冬の訪れを感じる季節になりました。園庭を吹き抜ける風も冷たくなる中、子どもたちは、寒さを吹き飛ばす勢いで鬼ごっこやボールあそびなど、毎日元気いっぱい戸外での遊びを楽しんでいます。今年も後ひと月となり、何かと慌ただしい時期ですが、子どもたちにとっては、サンタクロースのやって来るクリスマス会がありワクワクの12月です。子ども一人一人の成長を認めながら、この時期ならではの経験ができればと思っています。これから、ますます寒くなると身体が硬くなり怪我をしやすいので、なるべく身体を動かして遊ぶようにしたいと思っています。

12月 保育のねらい

- ★冬の健康管理に気をつけながら、寒さに負けない身体づくりをする。
- ★冬の自然に興味や関心をもつ。
- ★みんなで喜んで行事に参加し楽しむ。

12月の予定

- 4日(水) 大道芸観劇
- 10日(火) 卒園記念写真
- 11日(水) 元気がでるでるセミナー
(5才児と保護者)
- 16日(月) 避難訓練(消防署来園)
- 17日(火) 5才児アルテ陶芸体験
- 19日(木) 5才児すてっぴ教室
- 20日(金) 身体計測
誕生会
- 24日(火) クリスマス会
- 25日(水) 幼稚園部冬休み開始
- 27日(金) 保育納め
- 28日(土) 希望者保育



- ☆ 名前は消えていませんか? 帽子や遊び着のゴムがのびたり破れたりしていませんか? チェックしてみてください。
- ☆ 2学期も後半になり、いろいろな経験を重ねてきました。お子さんは、保育所での出来事をご家庭で話していますか? お子さんがどのような経験をし、どのような事を感じているのかなど、話を聞く時間を作ってあげてください。初めから上手に言語化するのは難しいと思いますが、その時は、お子さんの表情や身振り手振りから、言葉にならない言葉をうまくキャッチし、考えを言葉に置き換えるサポートをしてあげてください。そうすることで「対話力」「考える力」を育てることに繋がっていきます。

1月の予定

- 4日(土) 希望者保育
- 6日(月) 保育園部保育はじめ
- 9日(木) 幼稚園部3学期開始



インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
38~40℃	熱	37~38℃くらい
大流行すること	感染	インフルエンザと比べると感染率は低い
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくなることは少ない

インフルエンザでは、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園をお休みします

鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!	かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている
→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い	
鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る	いつも目やにや鼻水が出ている
→急性中耳炎の疑い	→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い



12月の給食だより



今年も残すところあと1か月。これから寒さも本格的になってきます。寒さに負けず散歩に出かけたり、園庭で遊んだり、元気な子どもたち。寒い外から帰ると、暖かい部屋と温かい食事にホッとする季節です。

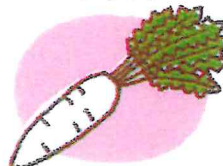
冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高い物が豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。

ハクサイ



ダイコン



レンコン



長ネギ



ブロッコリー



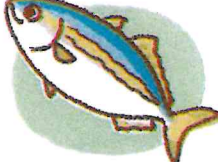
ホウレンソウ



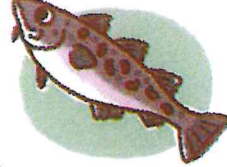
カキ



ブリ



タラ



ヒラメ



ミカン



ユズ



腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出しやすくするには、朝食を必ず食べることが大事。大豆やバナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスが良くなります。また便秘の予防には、海藻や芋類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をすっきりスタートさせましょう。

おしらせ

12月16日(月)、4~5歳児を対象に食育の話をします。

「楽しくおいしく食べよう」をテーマに、楽しみながら、「食べること」について、知ってもらえたらと思います。

子どもたちには「どんなお話だったか、おうちの人にお話ししてね」と声かけをしますので、是非子どもたちの声に耳を傾けてあげてください。

おうちで話した子どもたちが、今度は園で「こんなこと話したよー」と教えてくれるのを私たちも楽しみにしています。

<< 12月 >> * 給食献立予定表 *

日曜	給食献立名	材 料			
		血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもと	その他
2月	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 絹揚げ 竹輪 味噌	人参 大根 いんげん しめじ	砂糖 板こんにやく	和風だし 醤油
3月	胡麻マヨサラダ 果物	ハム	胡瓜 キャベツ バナナ	じゃが芋 マヨネーズ 胡麻	塩 コショウ
4月	ポーキービーンズ ゆで卵	豚肉 大豆 卵	人参 玉葱 茄子 カットトマト	じゃが芋	ケチャップ コンソメ
5月	わかめの酢の物 胡麻昆布	ハム 生わかめ 胡麻昆布	胡瓜	砂糖 胡麻	醤油 酢 塩
6月	焼き魚	サバ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	糸こんにやく	塩
7月	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー みかん	砂糖 胡麻 油	和風だし 醤油
8月	コーンカレー ゆで卵	鶏肉	人参 玉葱 コーン 福神漬	じゃが芋	カレールー 塩
9月	福神漬け 果物	卵 魚肉ソーセージ	ブロッコリー りんご		コショウ ソース
10月	ひじきメンチカツ	鶏ミンチ ひじき 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	油 小麦粉 パン粉	ソース
11月	春雨サラダ	ハム	胡瓜 キャベツ	春雨 マヨネーズ	塩 コショウ
12月	焼飯 中華サラダ	豚ミンチ 卵	人参 青葱 胡瓜 もやし	米 胡麻油	中華だし 醤油
13月	スープ 果物	豆腐 生わかめ	パイン缶	春雨	塩 コショウ
14月	魚のフライ	メルルーサ	人参 キャベツ 胡瓜	小麦粉 パン粉 油	ソース
15月	マカロニサラダ 果物	ハム	ブロッコリー みかん	マカロニ マヨネーズ	コショウ 塩
16月	卵入りひじきの炒り煮	豚肉 生ひじき 卵 大豆 竹輪	人参 蓮根 いんげん	板こんにやく 砂糖	和風だし みりん
17月	ポパイサラダ	ウインナー 油揚げ	ほうれん草 コーン	マヨネーズ	醤油
18月	マーボ豆腐 ゆで卵	豚ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 エリンギ 青葱 土生姜	片栗粉	中華だし コショウ
19月	大根とわかめのサラダ	ハム 生わかめ	大根 キャベツ	胡麻油 砂糖	酢 塩
20月	わかめごはん 果物	豚肉 豆腐 わかめ	人参	砂糖 小麦粉 パン粉	みりん 醤油
21月	豚汁 ブリの甘辛カツ	ブリ 油揚げ 竹輪 味噌	大根 削牛蒡 しめじ 青葱 りんご	油	和風だし
22月	ハンバーグ 果物	鶏ミンチ 豆腐	人参 玉葱 トマトピューレ	パン粉 砂糖	ケチャップ ソース コンソメ
23月	じゃが芋とブロッコリーのサラダ	ハム	コーン ブロッコリー バナナ	じゃが芋 マヨネーズ	塩 コショウ 醤油
24月	五目うどん ゆで卵	鶏肉 竹輪 卵	人参 しめじ 青葱	うどん 砂糖	和風だし 醤油
25月	かき揚げ 果物	豚肉 かまぼこ	玉葱 パイン缶	天ぷら粉 油 さつま芋	みりん 塩
26月	八宝菜 ゆで卵	卵	人参 玉葱 青梗菜	片栗粉 天ぷら粉	中華だし コショウ
27月	いも天 海苔佃煮	鶏肉	エリンギ キャベツ	油 さつま芋	塩
28月	鶏肉の唐揚げ 果物	鶏肉	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー	片栗粉 天ぷら粉	塩 コショウ 醤油
29月	イタリアンスパゲティ	ハム	しめじ カットトマト みかん	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
30月	高野豆腐の卵とじ	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	人参 玉葱 青葱	じゃが芋 砂糖	和風だし 醤油
31月	ひじきの酢の物	ハム 生ひじき	胡瓜 コーン	胡麻	塩 酢
1月	煮魚	サワラ 生わかめ	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー	砂糖	醤油 みりん
2月	豆腐汁 果物	豆腐 油揚げ 味噌	大根 バナナ		和風だし 塩
3月	ハヤシライス チーズ	豚肉 チーズ	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	じゃが芋 さつま芋	ハヤシライスルー
4月	マセドアンサラダ	ヨーグルト	コーン 胡瓜 キャベツ	マヨネーズ 砂糖	塩 コショウ
5月	ナポリタンスパゲティ ゆで卵	ウインナー 卵	人参 玉葱 しめじ カットトマト	スパゲティ 油	コンソメ ケチャップ
6月	サラダ 果物	鶏ミンチ 卵 豆腐	ブロッコリー 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 マヨネーズ	塩 コショウ
7月	玉子焼き	鶏ミンチ チーズ	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー	じゃが芋	和風だし みりん
8月	じゃが芋の金平 果物		いんげん バナナ	胡麻 砂糖	醤油
9月	和風ピザ 人参グラッセ			強力粉 小麦粉 砂糖	BP 醤油 みりん
10月	フライドポテト ゼリー			マヨネーズ じゃが芋	塩 コショウ
11月	さつま揚げ 黒豆	すり身 黒豆	人参 玉葱 枝豆 ブロッコリー	油 パン粉	
12月	もずくのシャキシャキサラダ	カニカマ もずく	胡瓜 コーン キャベツ	胡麻油 砂糖	酢 塩 醤油
13月	炒り豆腐 果物	鶏ミンチ 竹輪 豆腐	人参 玉葱 削牛蒡 青葱	板こんにやく 砂糖	和風だし 塩
14月	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき	ほうれん草 コーン りんご	マヨネーズ	醤油 コショウ
15月	クリームシュウ	鶏肉	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	じゃが芋	シチュールルー 塩
16月	ツナもやし和え	ツナ	胡瓜 もやし コーン	砂糖 胡麻油	酢 醤油
17月	おにぎり	鮭 焼海苔		米	塩
18月	魚肉ソーセージ 果物	魚肉ソーセージ	バナナ		
手作りおやつ		クリスマスのお菓子 クッキー ぼたぼた団子			

※3・4・5歳児は、2日(月)に白米(150g)持参してください。

5日(木)、12日(木)は持参した白米を使用、24日(火)はパンを提供しますので、白いご飯はいりません。

※0・1・2歳児の10時のおやつには牛乳、全園児の15時のおやつにはスキムミルクを提供します。

尚、手作りおやつの日はお茶になります。

※果物は都合により、変更する場合があります。