

12 がつ 園だより

令和7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

- 2日(火) 5才児グリコピア見学
- 3日(水) 大道芸観劇
- 10日(水) 5才児卒園記念写真撮影
- 11日(木) 元気がでるでるセミナー
(5才児と保護者)
- 16日(火) 5才児アルテ陶芸体験
- 18日(木) 5才児すてっぷ教室
身体計測
- 19日(金) 避難訓練(消防署来園)
誕生会
- 24日(水) クリスマス会
- 25日(木) 幼稚園部冬休み開始
- 27日(土) 保育納め



おねがい

- ☆ 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、園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

- 5日(月) 保育園部保育はじめ
- 13日(火) 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

→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている

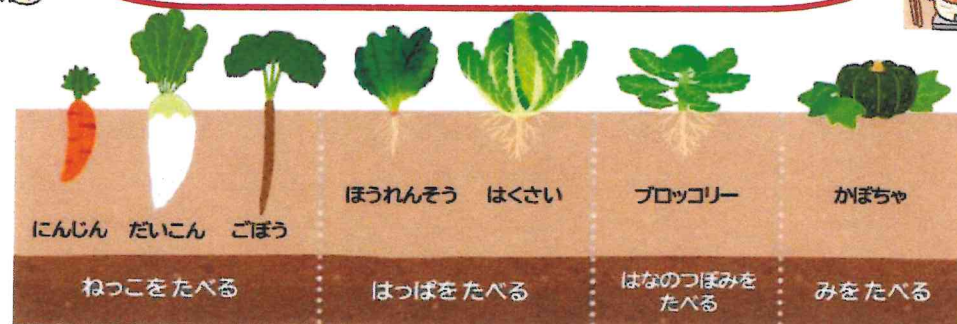
→鼻涙管閉塞やく膜炎の疑い

2月の給食だより

今年も残り1か月となりました。

日に日に寒さも厳しくなり、風邪が流行しやすい季節です。

食事からしっかりと栄養を取り入れ、体の免疫力を高めて年末年始を元気に過ごしましょう！



冬に旬を迎える冬野菜は、寒さで凍結しないように細胞に糖を蓄えるため、甘みが増した美味しい野菜に育ちます。

また、ビタミンやカロテンなどの栄養価が豊富であるため、免疫力向上や風邪予防に役立つことが特徴です。

冬野菜をたっぷり使ったお料理で寒い冬を乗り切りましょう！



規則正しい食事時間

一日に必要な食事の回数は

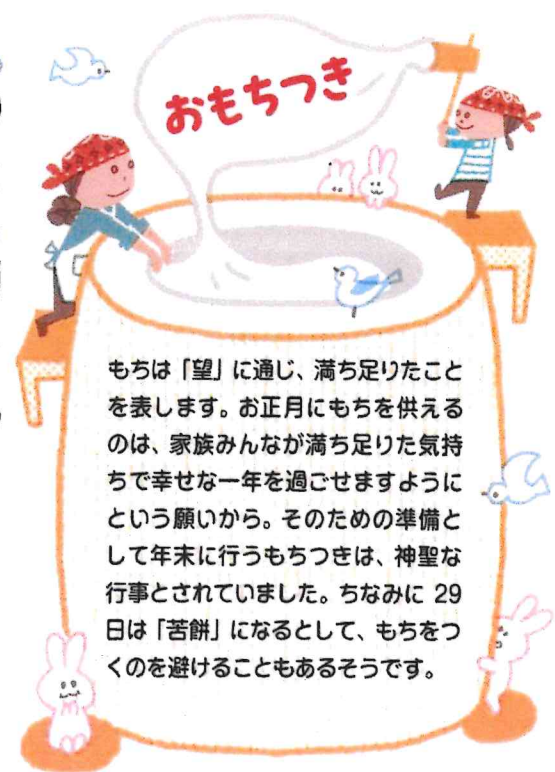
・大人は3回

・子どもは3回+間食

3回の食事だけでは必要な栄養が取れないため、必要です。

間食の目安は一日の必要量のおよそ15%で約200kcalぐらいです。

大体の食事時間の目安を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう！



もち「望」に通じ、満ち足りたことを表します。お正月にもちを供えるのは、家族みんなが満ち足りた気持ちで幸せな一年を過ごせますようにという願いから。そのための準備として年末に行うもちつきは、神聖な行事とされていました。ちなみに29日は「苦餅」になるとして、もちをつくのを避けることもあるそうです。

<< 12月 >> * 給食献立予定表 *

日曜	給食献立名	材	料	その他
1	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	片栗粉 胡麻油
2	ツナとわかめの酢の物 果物	生わかめ ツナ	胡瓜 土生姜 コーン パナナ	砂糖 胡麻
3	豚汁	豚肉 豆腐 味噌 竹輪	人参 しめじ 大根 青葱	板こんにやく
4	かき揚げ		玉葱 いんげん 削牛蒡	天ぷら粉 油
5	焼き魚	サバ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	糸こんにやく
6	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー りんご	砂糖 胡麻 油
7	高野豆腐の卵とじ ふりかけ	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	人参 玉葱 青葱	じゃが芋 砂糖
8	ひじきの酢の物	ハム 生ひじき ふりかけ	胡瓜 コーン	胡麻
9	ハンバーグ チーズ	鶏ミンチ 豆腐	人参 玉葱	パン粉 砂糖
10	じゃが芋とブロッコリーのサラダ 果物	ハム チーズ	コーン ブロッコリー みかん	じゃが芋 マヨネーズ
11	イタリアンスパゲティ	ウインナー 卵	人参 玉葱 しめじ カットマト	スパゲティ 油 砂糖
12	サラダ ゆで卵 果物		胡瓜 ブロッコリー パイン缶	じゃが芋 マヨネーズ
13	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 絹厚揚げ 竹輪	人参 玉葱 いんげん 茄子	砂糖 板こんにやく
14	春雨の酢の物	ハム 生わかめ 味噌	胡瓜 しめじ	春雨 胡麻
15	キーマカレー ゆで卵	豚ミンチ	人参 玉葱 ブロッコリー	油 じゃが芋
16	ポテト 福神漬 果物	卵	福神漬 カットマト りんご	コンソメ ソース 塩
17	炒り豆腐 胡麻昆布	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
18	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき 胡麻昆布	ほうれん草 コーン	マヨネーズ
19	魚のフライ	マグロ	ブロッコリー 人参	油 パン粉 小麦粉
20	マカロニサラダ 果物	ハム	胡瓜 キャベツ みかん	マカロニ マヨネーズ
21	ポークビーンズ ゆで卵	豚肉 大豆 卵	人参 玉葱 茄子 カットマト	じゃが芋
22	ツナもやし和え	ツナ	胡瓜 もやし コーン	砂糖 胡麻油
23	そば飯 ゆで卵	豚ミンチ 粉かつお 竹輪 卵	人参 キャベツ	そば玉 米
24	味噌汁 果物	油揚げ 豆腐 生わかめ	玉葱 青葱 パイン缶	
25	鶏と厚揚げの煮物	鶏肉 竹輪 絹厚揚げ	人参 大根 蓮根 いんげん	板こんにやく
26	胡瓜の酢の物 果物	ハム 生わかめ	胡瓜 パナナ	砂糖 胡麻
27	ひじきメンチ	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
28	春雨サラダ	ハム	キャベツ 胡瓜	春雨 マヨネーズ
29	玉子焼き チーズ	鶏ミンチ 卵 豆腐	人参 玉葱 青葱	じゃが芋 片栗粉
30	じゃが芋の金平 果物	チーズ	いんげん ブロッコリー みかん	胡麻 砂糖
31	煮魚	サワラ 生わかめ	人参 玉葱 ブロッコリー	砂糖
32	豆腐汁 果物	豆腐 油揚げ 味噌	しめじ 青葱 りんご	
33	ハヤシライス	豚肉	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	じゃが芋
34	マセドアンサラダ	ヨーグルト	コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜	マヨネーズ 砂糖
35	きつねうどん ゆで卵	油揚げ 卵 竹輪	人参 しめじ 青葱	うどん 砂糖
36	天ぷら 果物	鶏胸肉	さつま芋 パイン缶	天ぷら粉 油
37	さつま揚げ 黒豆煮	すり身 黒豆	人参 玉葱 枝豆 ブロッコリー	油 パン粉 さつま芋
38	大根とわかめのサラダ 果物	ハム 生わかめ	大根 キャベツ パナナ	砂糖 胡麻油
39	卵入りひじきの炒り煮	豚肉 生ひじき 大豆 竹輪	人参 蓮根 いんげん	板こんにやく 砂糖
40	ポパイサラダ	ウインナー 油揚げ 卵	ほうれん草 コーン	マヨネーズ
41	トルコライス	鶏胸肉	人参 キャベツ 胡瓜 コーン	油 マヨネーズ
42	オニオンスープ ゼリー		玉葱 ブロッコリー ゼリー	砂糖 天ぷら粉
43	八宝菜 海苔佃煮	豚肉 かまぼこ	人参 玉葱 青梗菜	片栗粉
44	大学芋 ゆで卵 果物	卵 海苔佃煮	エリンギ 白菜 りんご	油 さつま芋
45	クリームシチュー	鶏肉	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	じゃが芋
46	もずくのシャキシャキサラダ	カニカマ もずく	胡瓜 キャベツ コーン	砂糖 胡麻油
47	チャーハン	豚ミンチ 卵	人参 玉葱 青葱	米 胡麻油
48	スープ 果物	カニカマ 豆腐	パイン缶	
49	手作りおやつ	南瓜ケーキ	スタークッキー	クリスマスお菓子

※3・4・5歳児は、1日(月)に白米(150g)持参してください。

9日(火)、24日(水)に持参した白米を使用しますので、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。