

2022年 12月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	お話し会	16	金	
2	金	もちつき	17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月		20	火	さくら組嶮山小交流会
6	火		21	水	
7	水		22	木	サーキット開放
8	木		23	金	誕生会・クリスマス会
9	金		24	土	
10	土	保護者会	25	日	
11	日		26	月	1号冬休み(～1/7)
12	月		27	火	
13	火		28	水	
14	水		29	木	年末休み
15	木		30	金	
			31	土	

<お願いとお知らせ>

- ・日時の予告をしない避難訓練が毎月一度行われます。
- ・12月の保育は28日（水）まで、1月は4日（水）から始まります。



看護師 宮川 綾子

早いもので今年も残り 1 ヶ月となりました。この時期は、朝晩の冷え込みも厳しく、急激な乾燥により体調を崩しやすい頃です。また、子ども達にとっては、楽しいイベントがいっぱいで、外出や来客の機会も多く、知らず知らずに生活リズムが崩れがちです。

新型コロナウイルスも増加傾向となり他の感染症も流行してくる時期です。手洗いを初めとした感染予防を継続しながら、今年 1 年の締めくくりが皆さんにとって素敵な月となるように願っています。



空気が乾燥して全身カサカサ・かゆみ UP

- ① 入浴時の洗浄は泡と手で優しく洗いましょう
皮膚科医より、老若男女手洗いで充分汚れは落ちるため推奨とのことです。
- ② 下着を着ましょう
体温を逃がさず温かい空気をためておいてくれます。
汗を吸い取る綿製品がおすすめです。
- ③ 保湿を十分に
入浴後は素早くかつ優しくタオルでふきとり、その後すぐに全身に保湿剤を塗ると効果的です。
更に、朝のお着替えの際にもう一度塗っていただくことで、登園後の外遊びや活動の影響が少なく快適に過ごせます。



薄着で過ごしましょう

子ども達は毎日活発に活動しています。服装は(大人) マイナス (1 枚)を心がけましょう。朝夕の登降園時、寒ければ、脱ぎ着しやすい上着で調節すると良いかと思います。換気のため、窓を開けていることありますが、**裏起毛の服でなくても**園内は暖かいです。

誤飲・窒息・中毒にご用心！ 小さくカット・目を離さない

普段と違ったお食事をする機会が増える年末年始。気道異物事故で気をつけたい食品は丸くツルツルした食物【ピーナツや枝豆、ミニトマト・キャンディー等】
かみ砕きにくい食品【グミやお餅、団子・こんにゃくゼリーなど】



年末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。お子様の急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけ医の他、近くの救急病院の診察時間・休診日は確認しておきましょう。

帰省先や旅行先の救急病院の情報もあらかじめ把握しておくで安心です。

***救急相談センター#7119**

症状により緊急性の有無、受診の必要性等のアドバイスや医療機関案内をしてくれます。
24時間年中無休なので、困った時はまず相談してみましょう。

食育だより

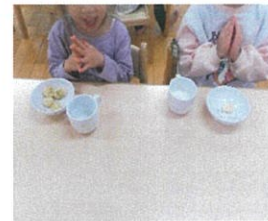
今年も残りわずかとなりました。

年末年始で、いろいろな人と食事をする機会が増えると思いますが、毎日何気なく言っている「いただきます」幼児クラスの子たちは、意味を知っているのかな？と思い、お話をしました。

「ごはんを食べる前の挨拶はなんていうの？」と聞くと、声をそろえて「いただきます。だよ！」と答えてくれました。

「なんで、いただきます。って言うの？」と聞くと、

「ん～、わからない」ということだったので『きこえたよ！いただきます』という紙芝居を読みました。



レストランへ行ってお子様ランチを頼み、大きな声で「いただきます！」というと、コックさんが笑顔で顔を出し「召し上がれ！その声を聞くととてもうれしんだよ！」と言われます。その「いただきます！」の声は、お米を作ってくれた米農家さん、野菜を作ってくれた農家さんや、八百屋さん、スーパーマーケットで働く人にまで聞こえて、みんな笑顔で「召し上がれ！おいしく食べてもらって嬉しいよ！」と言ってくれるというお話です。

「ありがとう！って気持ちで、言うんだね。」「ごちそうさま。も一緒だね。」や「今までは、言うのを忘れちゃっていたけど、今日からはちゃんと言お～っと。」などなど、感想を教えてくださいました。

また、10月に鮭の解体を行った際「かわいそう」と言う子どもに「命を頂くということだから、いただきます。と言うんだよ」と伝えました。

その日から、給食の時間は大きな声の「いただきます。」が聞こえます。

引き続き幼児クラスだけでなく、「いただきます。」「ごちそうさま。」の挨拶が習慣づくよう関わっていきたいと思いますので、ご家庭でも心掛けて頂けたら嬉しいです。



12月の こんだて

つどいの森もみの木こども園

令和4年

3歳未満児

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1 木	ごはん すまし汁 鶏のごま味噌焼き 切干大根の煮物	牛乳 あんずの蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・焼き竹輪 脱脂粉乳	米・ごま・車糖・じゃがいも 薄力粉・あんずジャム	ほうれんそう・エリンギ 切干しだいごん・にんじん さやいんげん	うすくちしょうゆ・本みりん だし・こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
2 金	もち 豚汁 山賊揚げ きゅうりとシラスの酢の物	牛乳 ミルクココアパン 牛乳	普通牛乳・きな粉 つぶしあん・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・しらす干し	もち・車糖・ごま油 じゃがいも・さつまいも かたくり粉・なたね油 食パン	焼きのり・ごぼう・にんじん・大根 えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ しょうが・にんにく・レモン キャベツ・きゅうり・りょくとうもやし わかめ	こいくちしょうゆ 板こんにやく・穀物酢 料理酒・こしょう・食塩 ミルクココア
3 土 17	ごはん みそ汁 肉じゃが 青菜のお浸し	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも	米・じゃがいも・なたね油 車糖・市販菓子	チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・たまねぎ さやいんげん・ほうれんそう キャベツ・スイートコーン	しらたき・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・料理酒
5 月 19	ごはん 洋風スープ 豚肉のカレーピカタ 蒸し野菜サラダ	牛乳 おつゆ味のチーズ味 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 パルメザンチーズ	米・薄力粉・じゃがいも なたね油・車糖・焼きふ 有塩バター	はくさい・ほんしめじ 西洋かぼちゃ・にんじん キャベツ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・レモン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ
6 火	ハヤシライス さっぱりサラダレモン風味 みかん	牛乳 ヨーグルトパン 牛乳	普通牛乳・豚もも かつお削り節・ヨーグルト	米・有塩バター・なたね油 車糖・強力粉・粉糖	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ トマト缶詰・わかめ・キャベツ きゅうり・にんじん・赤ピーマン レモン・温州みかん	パセリ・ハヤシライス・穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
7 水 21	ごはん みそ汁 かじきのバター醤油焼き 野菜きんぴら	牛乳 かぼちゃのクラッカー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき	米・焼きふ・有塩バター じゃがいも・ごま油・車糖 ごま・薄力粉・かたくり粉 なたね油	こまつな・ごぼう・にんじん れんこん・さやいんげん 西洋かぼちゃ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 板こんにやく・だし・食塩
8 木	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 中華春雨サラダ	牛乳 いちごマフィン 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム・鶏卵	米・車糖・なたね油 かたくり粉・緑豆はるさめ ごま油・薄力粉・無塩バター いちごジャム	わかめ・キャベツ・れんこん 黄ピーマン・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ほんしめじ りょくとうもやし・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー
9 金	ロールパン スープ ピュッツポット りんご	牛乳 しらすとごまのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ウイナー しらす干し	ロールパン・じゃがいも・米 ごま油・ごま	ほうれんそう・スイートコーン・たまねぎ にんじん・りんご・こねぎ	だし・うすくちしょうゆ・食塩 だし・こしょう
10 土 24	ごはん すまし汁 鶏の味噌煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば 淡色辛みそ・鶏ひき肉	米・車糖・じゃがいも かたくり粉・市販菓子	こまつな・大根・しょうが・たまねぎ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・だし
12 月 26	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きマーメイド風味 野菜のおかか和え	牛乳 ツナカレーペンネ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・かつお削り節 まぐろ缶詰	米・さつまいも・かたくり粉 マーメイド マカロニ・スパゲッティ	たまねぎ・こねぎ・にんにく キャベツ・にんじん・きゅうり	こいくちしょうゆ・料理酒 カレー粉・食塩
13 火 27	ごはん 洋風スープ 鮭のピザ風焼き ほうれん草のソテー	牛乳 カステラ 牛乳	普通牛乳・鶏もも・しろさげ プロセスチーズ・ベーコン 鶏卵・脱脂粉乳	米・有塩バター ホットケーキミックス・車糖 なたね油・中ざら糖	はくさい・たまねぎ・トマト缶詰 青ピーマン・ほうれんそう キャベツ・ほんしめじ・にんじん スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・こいくちしょうゆ
14 水	麦ごはん みそ汁 小松菜チーズオムレツ じゃこサラダ	牛乳 きなこスティックパイ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏卵 脱脂粉乳・プロセスチーズ しらす干し・きな粉	米・押麦・じゃがいも・ごま なたね油・車糖・パイ皮 グラニュー糖	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ こまつな・切干しだいごん・きゅうり キャベツ・レモン	食塩・こしょう・ケチャップ 穀物酢・こいくちしょうゆ
15 木	冬野菜カレー 味噌ドレサラダ フルーツポンチ	牛乳 あんずの蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚もも 淡色辛みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・じゃがいも 車糖・ごま油・薄力粉 あんずジャム	たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ・れんこん・大根 はくさい・こまつな・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・スイートコーン もも缶詰・パインアップル缶詰 りんご・バナナ・みかん缶詰	カレー粉・こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
16 金	ごはん すまし汁 鶏のごま味噌焼き 切干大根の煮物	牛乳 ミルクココアパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・焼き竹輪	米・ごま・車糖・じゃがいも 食パン・なたね油	ほうれんそう・エリンギ 切干しだいごん・にんじん さやいんげん	うすくちしょうゆ・本みりん だし・こいくちしょうゆ 料理酒・ミルクココア こしょう・食塩
20 火	田舎うどん さつまいもサラダ オレンジ	牛乳 しらすとごまのおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも・凍り豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・ロースハム しらす干し	干しうどん・さつまいも マヨネーズ・車糖・米 ごま油・ごま	ごぼう・大根・にんじん・はくさい 根深ねぎ・生しいたけ・きゅうり たまねぎ・スイートコーン パレンシアオレンジ・こねぎ	こしょう・食塩
22 木	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 中華春雨サラダ	牛乳 りんごのスコーン 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム	米・車糖・なたね油 かたくり粉・緑豆はるさめ ごま油・薄力粉 りんごジャム・無塩バター	わかめ・キャベツ・れんこん 黄ピーマン・青ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・ほんしめじ りょくとうもやし・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー
23 金	チキンピラフ スープ トナカイバーグ クリスマスサラダ	牛乳 スノープリン 牛乳	普通牛乳・鶏むね 豚ひき肉・ロースハム・鶏卵 ホイップクリーム	米・なたね油・パン粉・車糖 ミルクチョコレート	トマトジュース・たまねぎ スイートコーン・グリーンピース・にんじん わかめ・はくさい・にんじん れんこん・干しほうとう・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・いちご	だし・ケチャップ・食塩 こしょう・うすくちしょうゆ ウスターソース・穀物酢
28 水	麦ごはん みそ汁 根菜ミートローフ 切干大根のごまマヨサラダ	牛乳 きなこスティックパイ 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉・ロースハム きな粉	米・押麦・パン粉・車糖 マヨネーズ・ごま・パイ皮 グラニュー糖	わかめ・こねぎ・たまねぎ にんじん・れんこん・ごぼう スイートコーン・切干しだいごん きゅうり・キャベツ	こしょう・ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ



もちつき



世界の料理
「オランダ」



骨太の日



野菜の日



クリスマス



かみかみの日

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
484 kcal	22.1 g	14.9 g	70.2 g	324 mg	1.8 mg	225 μg	0.38 mg	0.49 mg	26 mg

☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
 ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
 ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)