

## 2024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	日		16	月	
2	月		17	火	カピバラ先生の子育て相談室
3	火		18	水	
4	水		19	木	サーキット開放 もみの木ランチ
5	木	お話し会 なかよしランチ	20	金	
6	金	もちつき	21	土	保護者会
7	土		22	日	
8	日		23	月	
9	月		24	火	
10	火		25	水	クリスマス 誕生会
11	水		26	木	1号冬休み
12	木	紙芝居	27	金	
13	金		28	土	
14	土		29	日	年末年始休み(12/29-1/3)
15	日		30	月	
			31	火	

**<お願いとお知らせ>**

- ・12月29日(日)～1月3日(金)は年末年始のお休みです。
- ・日時を予告しない避難訓練が毎月一度行われます
- ・カピバラ先生の子育て相談室は予約制です。職員にお声かけください。

↓  
1月7日



## 保健だより 12月

看護師 沖末 春香

早いもので今年も残り1ヶ月となりました。子ども達にとっては、楽しいイベントがたくさんですが、年末年始は外出や来客の機会も多く生活リズムが崩れがちです。

空気が乾燥し、様々な感染症も流行してくる時期です。手洗いをはじ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願っています😊



### 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%の乳児が感染するといわれていますが、終生免疫はないため、その後も再感染を繰り返します😓

通常は、1~2週間で快方に向かいますが、2歳以下の乳幼児では重症化しやすく、入院が必要になる場合があります。家族内に風邪症状がある場合は全員でマスクを着用するなどし、予防をしましょう。

- 潜伏期間・・・2~5日
- おもな症状・・・発熱、鼻水、咳など
- 治療法・・・特効薬はないため多くの場合は症状を抑える対処療法が中心となります。



### 薄着で過ごしましょう😊

子どもたちは毎日活発に活動しており、代謝もよく体温も高めです😊冬でもたくさん汗をかくので服装は大人より1枚少なめが良いでしょう。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もあります。裏起毛の服でなくても園内は暖かいです😊

### 年末の急な病気やけがに備えて

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・休診日を確認しておきましょう。

**かながわ救急相談センター** 年中無休・24時間

☎ #7119 ・ 045-232-7119または045-523-7119

**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😊**



# 食育だより

今年もあとわずか・・・もう12月、やっと12月・・・みなさまにとってはどのような一年でしたでしょうか？



今年の2月、今のさくら組がきんもくせい組だった時に、味噌作りを行いました。味噌作りは、大豆を茹でて、潰して、麴と塩を混ぜて保管。2ヶ月に1度、様子を見て「くさ～い!」「色が変わってきた!!」など変化を感じてきました。仕込んだ味噌が10か月の時を経て、ついに完成！先日、その味噌を使って味噌汁作りをしました。

味噌汁の具材をグループで相談し

- ① ねぎ・わかめ・お麴・豆腐
- ② ねぎ・玉ねぎ・お麴
- ③ もやし・わかめ・お麴
- ④ ねぎ・もやし・お麴・こんにゃくに決定しました。



グループごとに選んだ具材を包丁で切ったり、ちぎったり、水で戻したり・・・協力し合いながら味噌を入れ、味見。

「おいしい!」と即決するグループ  
「薄い!」と味噌を足したり  
「濃いね」とだし汁で薄めたりとグループごとに、こだわりの味に仕上げました。

「甘くておいしい!」「また、作りたい!」など自分達で作ったみそ汁は格別だったようです。

寒さが厳しくなってきました。味噌汁を飲んで、身体を温め風邪などひかずに楽しい年末年始をお過ごしください。





# 12月の こんだて

## つどいの森もみの木こども園

令和6年

3歳未満児

日	曜	昼食	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)
2	月	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 切り昆布の煮物	牛乳 クリームチーズの蒸し 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・さつま揚げ クリームチーズ	米・車糖・薄力粉	こまつな・りよくとうもろこし・こねぎ 刻み昆布・にんじん さやいんげん	うすくちしょうゆ・本みりん しらたき・だし こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
3	火	ごはん 洋風スープ 鮭のムニエル 蒸し野菜のオーロラソースかけ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・しろさけ・ささ身	米・薄力粉・有塩バター さつまいも・マヨネーズ 市販菓子	ほうれんそう・えのきたけ スイートコーン・キャベツ・にんじん 西洋かぼちゃ・れんこん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ こいくちしょうゆ
4	水	表ごはん みそ汁 かじきカツ 切干大根の塩昆布和え	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・まぐろ缶詰 きな粉	米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・ごま油・食パン 車糖・なたね油	チンゲンサイ・切干しいたご にんじん・きゅうり・キャベツ 塩昆布・レモン	料理酒・食塩・こしょう 中濃ソース・だし
5	木	ごはん 洋風スープ 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のソテー	牛乳 スイートパンクキン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・ベーコン	米・車糖・有塩バター	はくさい・えのきたけ ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん・たまねぎ スイートコーン・西洋かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース 食塩・こいくちしょうゆ
6	金	ごはん 豚汁 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 シリアル・バナーヨーグルト 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・かつお削り節 ヨーグルト	米・じゃがいも・さつまいも かたくり粉・なたね油 コーンフレーク ブルーベリージャム・車糖	にんじん・大根・えのきたけ ぶなしめじ・ごぼう・根深ねぎ しょうが・にんにく・ブロッコリー キャベツ・スイートコーン・温州みかん	板こんにやく・料理酒 こいくちしょうゆ
7	土	ごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き さっぱりサラダレモン風味	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しろさけ・かつお削り節	米・じゃがいも・パン粉 なたね油・車糖・市販菓子	チンゲンサイ・にんにく・キャベツ きゅうり・にんじん・わかめ・レモン	食塩・こしょう・料理酒 パセリ・カレー粉・穀物酢 こいくちしょうゆ
9	月	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 やみつきやさしい	牛乳 おつゆ麩のココア味 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま・ごま油 焼きふ・無塩バター	わかめ・れんこん・にんじん たまねぎ・黄ピーマン 青ピーマン・赤ピーマン ほんしめじ・りよくとうもろこし しょうが・にんにく・大根・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 食塩・ミルクココア
10	火	冬野菜カレー コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも ヨーグルト	米・なたね油・さつまいも 車糖・市販菓子	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・わかめ スイートコーン・レモン・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご	カレールー・穀物酢 こいくちしょうゆ
11	水	ごはん みそ汁 さわらのもみじ焼き 白菜とちくわの煮浸し	牛乳 さつまいもスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・焼き竹輪	米・焼きふ・マヨネーズ 薄力粉・車糖・さつまいも 無塩バター	チンゲンサイ・にんじん・はくさい えのきたけ・生しいたけ・大根	食塩・こしょう みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー
12	木	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め 野菜のおかか和え	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・プロセスチーズ かつお削り節	米・車糖・なたね油・パイ皮 グラニュー糖	大根・たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり・えのきたけ スイートコーン	だし・こいくちしょうゆ 本みりん
13	金	ロールパン 洋風スープ スウェーデン風ミートボール 粉ふき芋	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 ホイップクリーム	ロールパン・パン粉 かたくり粉 ブルーベリージャム じゃがいも・米・車糖	はくさい・こまつな・ほんしめじ たまねぎ・にんじん・ほしひじき	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・パセリ・本みりん 料理酒・こいくちしょうゆ
14	土	ごはん みそ汁 筑前煮 わかめともやしサラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも	米・さつまいも・じゃがいも なたね油・車糖・市販菓子	たまねぎ・にんじん・大根 さやいんげん・りよくとうもろこし きゅうり・カットわかめ・スイートコーン	だし・こいくちしょうゆ 料理酒・本みりん・穀物酢
18	水	表ごはん みそ汁 小松菜チーズオムレツ しらすのサラダ	牛乳 きな粉パン 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 なたね油・車糖・食パン	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ こまつな・切干しいたご・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
20	金	ちゃんぽん さつまいもサラダ バナナ	牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも 蒸しかまぼこ・ロースハム	中華めん・さつまいも マヨネーズ・車糖・米	りよくとうもろこし・キャベツ にんじん・スイートコーン・生しいたけ きゅうり・たまねぎ・バナナ 梅びしお	食塩・こしょう・だし うすくちしょうゆ
24	火	ごはん みそ汁 さわらのもみじ焼き 白菜とちくわの煮浸し	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・焼き竹輪	米・焼きふ・マヨネーズ 市販菓子	チンゲンサイ・にんじん・はくさい えのきたけ・生しいたけ・大根	食塩・こしょう みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
25	水	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・鶏もも・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 マカロン・スガクティ 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・れんこん 干しぶどう・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
26	木	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め 野菜のおかか和え	牛乳 さつまいもスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・油揚げ かつお削り節	米・車糖・なたね油・薄力粉 さつまいも・無塩バター	こまつな・大根・たまねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり えのきたけ・スイートコーン	だし・こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー
27	金	ごはん すまし汁 かじきの味噌マヨ焼き 春雨の酢の物	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・めかじき 淡色辛みそ・ロースハム	米・マヨネーズ・ごま 普通はるさめ・車糖・パイ皮 グラニュー糖	ほうれんそう・きゅうり・にんじん	うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢



かみかみの日



もちつき



野菜の日



世界の料理  
「スウェーデン」



骨太の日



クリスマス

### ☆ 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
466 kcal	21.3 g	14.3 g	67.3 g	322 mg	1.8 mg	214 μg	0.35 mg	0.50 mg	21 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。
- ☆ 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）