



# 12月 えんだより

令和3年12月1日 発行 社会福祉法人 釜石愛育会 小佐野保育園

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に今年最後の月となりました。  
今月18日(土)には、クリスマス発表会も行われます。お部屋や、ステージでは、元気に練習する子どもたちの姿が見られていますよ。

当日は、沢山のお客さんに、緊張してしまう事もあると思いますが、温かい拍手をお願いします。

保育士 佐野 美沙子

## ★12月の予定★

- 2日(木) 歯科健診(13:30~)
- 10日(金) クリスマス発表会総練習
- 18日(土) クリスマス発表会
- 22日(水) もちつき会
- 24日(金) 誕生会
- 28日(火) お弁当の日
- 29日(水) 年末・年始休園

※避難訓練は日時を決めずに行います。

## 新しいお友だち



なかよくしてね!

## お知らせ

臨時看護師の成田佳子が退職し、  
代わって臨時看護師として佐々京子が  
勤務する事になりました。  
よろしくお願いします。



## お願い

◎12月29日(水)~1月3日(月)は、年末年始の為、保育園は休園となります。お休みに入る前に、布団や着替えを持ち帰ります。布団は天日干しをしてください。(シーツ等は布団にセットして持参してくださいね。)着替えはサイズや記名の確認をお願いします。上靴も洗濯をして持って来て下さい。

◎12月28日(火)、1月4日(火)はお弁当の日となります。おかず、果物入りのお弁当をお願いします。

◎1月11日(火)~21日(金)の期間中に個人面談を行います。お仕事の都合もあると思いますので、調整をよろしくお願いします。



## 12月生まれのお友だち

## クリスマス発表会のお知らせ

日時・・・12月18日(土)

第1部(こあら・あひる・きりん組)

8:30 登園 8:40 開演 9:30 閉会

第2部(らいおん・くま組)

9:50 登園 10:10 開演 11:10 閉会

第3部(ぞう組)

11:30 登園 11:40 開演

12:30 閉会



## クラスだより

### 【ぞうぐみ】

早いもので12月となりました。保育園生活最後の発表会に向け、意欲的に練習に取り組んでいる子ども達です。ピアノ、合奏と初めての取り組みもありますが、一生懸命練習を頑張っています。当日は、子どもたちに沢山の拍手をお願いします!!  
今年も残り1ヶ月。手洗い、うがいをしっかりと行って、体調管理に気をつけながら元気に過ごしたいですね!!

### 【くまぐみ】

発表会に向けて、ダンスや劇に頑張っており取り組んでいる子ども達。ダンスは男の子、女の子でお互いに「かっこいいね!」「かわいいね!」と褒め合う微笑ましい姿も。劇では、ちょっぴり恥ずかしがり屋なお友だちも声を出してみたりと、それぞれの頑張りに嬉しさを感じています。

手洗い、うがいをしっかり行い、今年最後の月も毎日元気に過ごしていきたいですね。

### 【らいおんぐみ】

今月の発表会に向けて、先月から練習を頑張っているらいおん組のみんな。ダンスも劇遊びも、興味を持って楽しみながら練習に取り組んでいますよ!ダンスは男の子も女の子もお互いのダンスを踊り、楽しそうにしています。本番でも、元気な姿を見せてくれるといいなと思います。

寒くなってきたので、ジャンパーの着用について、自分でジャンパーを畳んだり、チャックを閉めたり出来るよう、お家での練習をよろしくお願いします。

### 【きりんぐみ】

先月はお忙しい中、保育参観にお越し頂きありがとうございました。保育園での子どもたちの元気な姿や、戸外での活動の様子をお見せ出来良かったです。今月はクリスマス発表会が行われます。元気印のきりん組さんらしく、楽しみながら発表会の練習に繋がってほしいと思います。当日は沢山の拍手、お願いします。

### 【あひる・こあらぐみ】

先月は、保育参観にお越し頂きましてありがとうございました。親子で一緒にふれあい遊びや製作を楽しめたのではないかと思います。最近では、発表会に向けて、踊ったり、楽器遊びをしたりして、曲が終わる度に、「もう一回」と言って楽しんでいる子ども達です。

引き続き、体調管理に気を付けて、天気の良い日には戸外で遊んだり、室内でも体を動かして伸び伸びと過ごしていきたいと思っています。



# 12月 献立表



小佐野保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	旬の食材 <b>れんこん</b> 蓮(はす)の地下茎ですが、根のように見えることから「蓮根」と呼ばれるようになり、収穫が始まるのは秋口からで、正月料理で需要が高まる12月頃最盛期を迎えます。秋口のれんこんは軟らかく、晩秋からは粘りが出て甘味が増します。食物繊維やビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果があるといわれています。		1日	2日	3日	4日
未満児 おやつ			牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳
給食			ほうれん草のキッシュ 大根ゆかり和え 人参ゴマサラダ みそ汁 バナナ	油揚げの包み煮 トマトとツナのサラダ キャベツの和え物 みそ汁 みかん	ミートソーススパ さつまいもサラダ ブロッコリー赤黄和え スープ グレープフルーツ <b>ご飯はいりません</b>	ツナトースト 卵スープ みかん <b>ご飯はいりません</b>
おやつ			ハニーケーキ 以：牛乳 未：麦茶	アップルパイ 以：牛乳 未：麦茶	ごへいもち 麦茶	プリン せんべい
エネルギー たんぱく質			以435 kcal 未472 kcal 以18.1g 未15.1g	以414 kcal 未420 kcal 以18.5g 未15.0g	以523 kcal 未398 kcal 以16.8g 未15.2g	以530 kcal 未467 kcal 以16.3g 未15.0g
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
未満児 おやつ	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	りんご果汁	牛乳
給食	ブリ大根 カリフラワーフライ ほうれん草のなめ茸和え みそ汁 オレンジ	もちもちシュウマイ キャベツの海苔和え 筑前煮 みそ汁 バナナ	チキンカレー 南瓜のチーズ焼き ブロッコリーの和え物 スープ みかん	コロケ 豚バラ大根 白菜サラダ みそ汁 りんご	塩チャーシュー麺 ベークドポテト ブロッコリー ぶどう <b>ご飯はいりません</b>	バターロール ウインナー コーンスープ バナナ <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	いきなりだんご 以：牛乳 未：麦茶	パンプディング 麦茶	スティック黒ごまクッキー 牛乳	和風パリピザ ジョア	メロンパン 以：牛乳 未：麦茶	ヨーグルト ビスケット
エネルギー たんぱく質	以388 kcal 未414 kcal 以21.4g 未17.4g	以401 kcal 未450 kcal 以20.1g 未18.8g	以470 kcal 未510 kcal 以18.5g 未18.0g	以438 kcal 未510 kcal 以20.6g 未21.2g	以569 kcal 未402 kcal 以22.8g 未13.0g	以522 kcal 未490 kcal 以16.9g 未16.3g
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	<b>クリスマス 発表会</b> 
給食	カレー麻婆豆腐 春雨中華和え じゃがバター味噌焼き スープ バナナ	五目厚焼き玉子 ふろふき大根甘みそ ブロッコリーおかか和え 清まし汁 みかん	たら青のりパン粉焼き ミモザサラダ れんこんきんぴら せんべい汁 グレープフルーツ	チキン南蛮 小松菜カレー醤油 さつま芋オレンジ煮 みそ汁 ぶどう	肉みそそば ほうれん草の3色ナムル 切干大根の煮物 りんご <b>ご飯はいりません</b>	
おやつ	シュークリーム 野菜果汁	しらす入りチヂミ 麦茶	ミルクわらび餅 麦茶	肉まん風蒸しパン 以：牛乳 未：麦茶	生いちごサンド 牛乳	
エネルギー たんぱく質	以392 kcal 未461 kcal 以14.7g 未16.4g	以376 kcal 未473 kcal 以17.8g 未16.4g	以391 kcal 未426 kcal 以19.2g 未19.0g	以462 kcal 未452 kcal 以25.2g 未19.4g	以521 kcal 未415 kcal 以21.0g 未17.1g	
日付	20日	21日	22日 <b>もちつき会</b>	23日	24日 <b>お誕生会</b>	25日
未満児 おやつ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳
給食	五目納豆 若布の酢みそ和え ちくわ磯部焼き ひつみつ汁 みかん	サバのカレー竜田焼き キャベツと油揚げの炒め煮 カブのそぼろ煮 みそ汁 ぶどう	鶏肉ごま照り焼き 南瓜の煮物 小松菜サラダ みそ汁 バナナ	スパニッシュオムレツ ポークビーンズ ほうれん草の和え物 スープ りんご	ピザ エビフライ ブロッコリー コーンスープ オレンジ <b>ご飯はいりません</b>	卵サンド 野菜スープ バナナ <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	スイートポテト 以：牛乳 未：麦茶	ウインナーロール 麦茶	きなこ・あんこもち 麦茶	お麩ラスク 牛乳	ロールケーキ りんご果汁	カスタードケーキ 牛乳
エネルギー たんぱく質	以433 kcal 未476 kcal 以23.0g 未19.5g	以391 kcal 未433 kcal 以19.3g 未17.1g	以408 kcal 未432 kcal 以23.5g 未18.7g	以375 kcal 未428 kcal 以20.6g 未18.0g	以578 kcal 未557 kcal 以21.2g 未19.7g	以540 kcal 未429 kcal 以18.7g 未14.7g
日付	27日	28日	<p>12月22日はホールで もちつきをします。みんなで楽しく ついたもちで、お供えを作ったり、ま るめたりしようね！ 12月28日、1月4日は給食室の大掃除、 業者の関係で給食がありません。おか ず入りのお弁当のご協力をお願いいた します。</p>			
未満児 おやつ	牛乳	ヨーグルト				
給食	ドライカレー ミニトマト ブロッコリーツナ和え スープ バナナ	<b>お弁当</b> 				
おやつ	バームクーヘン ジョア	マスカットゼリー せんべい				
エネルギー たんぱく質	以396 kcal 未528 kcal 以17.6g 未18.6g	kcal kcal	<p><b>冬至にすること</b> 1年で最も昼が短くなる冬至、今年は12月22日 です。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜 (なんきん)を食べます。昔は夏が旬の南瓜を 冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食 べました。この日に南瓜を食べると、 風邪をひかないといわれます。 ユズ湯は、柚子の成分が血行 を促進し、身体をあたためて 風邪を予防します。</p>			