



12かつ えんだより

令和4年12月1日発行 社会福祉法人 釜石愛育会 小佐野保育園

寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じるこの頃ですが、子どもたちは元気いっぱい、寒さに負けず、天気の良い日には戸外遊びを楽しんでいます。

今月は、クリスマス誕生会やもちつき会等、楽しい行事があります。感染症が流行しやすい時期なので、体調には、十分気を付けて過ごしましょうね！！

保育士 菊池聡美

★12月の予定★

- 7日(水) クリアキャンドル作り (5歳児)
- 9日(金) 就学時健診 (5歳児)
(視力、聴力)
- 15日(木) 歯科健診
- 21日(水) クッキング (5歳児)
- 22日(木) 読み聞かせの会
- 23日(金) クリスマス誕生会
- 26日(月) もちつき会
- 28日(水) **お弁当の日**
- 29日(木) 年末・年始休園
～1/3(火)
1/4(水) **お弁当の日**



～個人面談～

1月10日(火)～20日(金)までの期間(午後1時30分～3時)に個人面談を行います。

お仕事の都合等もあると思いますので、調整をよろしくをお願いします。

12/19(月)より玄関に時間表を準備しますので、記名をお願いします。



～年始年始休園のお知らせ～

12月29日(木)～1月3日(火)は年末年始の為、保育園は休園となります。お休みに入る前にお布団や着替えを持ち帰りますので、お布団は天日干しをして下さい。(シーツ類はお布団にセットしてくださいね。)着替えは、サイズや名前の確認をお願いします。上靴も洗ってから忘れずに持って来てくださいね！！12月28日(水)、1月4日(水)は、お弁当の日です。(おかず、くだもの入り)お忙しいとは思いますが、よろしくをお願いします。



12月生まれのお友だち



♪クラスだより♪

【そうぐみ】

今年のカレンダーも残り1枚となりました。今月は、クリアキャンドル作り、クリスマス誕生会、もちつき会などの行事が沢山あります。気温が下がり寒い日が続いていますが、子どもたちは、ボール遊びや鬼ごっこなど体を動かす遊びをして、風邪に負けない丈夫な体作りをしています。手洗い、うがいの基本を丁寧に行い、健康な生活を心掛けていきたいと思います。

【くまぐみ】

早いもので12月となりました。先月は、戸外でたくさん体を動かした子どもたち。「冬になってきた！！」など寒さを感じて季節の変化に気づく子どもたちの姿も見られます。今年残り1カ月。今月は、子どもたちにとって楽しい行事がたくさんあります。手洗い、うがいをしっかり行い、体調管理には十分気を付けながら、元気に過ごしていきたいと思います。

【らいおんぐみ】

先月は、お忙しい中、保育参観にお越し頂き有難うございました。子どもたちは、お母さん、お父さんと一緒に過ごすことが出来て、とても嬉しそうでしたね！以上児クラスとなつての生活の様子を見てもらったり、一緒にゲーム遊びに参加してもらったりすることが出来て、短い時間ではありましたが、良い時間となったのではないのでしょうか。

今月は、発表会はありますが、少しずつ練習に取り組んだり、発表会がない分、たくさん遊んだりしたいと思います。

【きりんぐみ】

先月は、お忙しい中、保育参観にお越し頂きまして有難うございました。始めは、緊張していた子どもたちも徐々に雰囲気慣れて、元気いっぱいゲーム遊びを楽しむことが出来ましたね。活動の様子を見て頂くことが出来、良かったです。「はたらくのりもの」の歌が大好きなきりん組の子どもたち。毎日、お友だちと仲良く歌って楽しんでいますよ！！今年も残すところ1カ月となりました。寒さに負けず、元気いっぱい過ごしたいと思います。

【あひるぐみ】

先月は、お忙しい中、保育参観にお越し下さり有難うございました。いつもとは違う雰囲気緊張気味の子もいましたが、楽しくお家の方と触れあえたのではないかと思います。

最近では、友だちに「どーぞ」と玩具を優しく譲って遊ぶ姿も見られるようになったあひる組です。少しずつ成長する姿が見られ嬉しく思います。体調には、十分気を付け、今度も元気に過ごしていきたいと思います。

【こあらぐみ】

先月は、お忙しい中、保育参観に参加して頂き有難うございました。親子で触れあいながら、楽しい時間を過ごすことが出来ましたね。また、先月は、咳や鼻水、感染症などによりお休みしたお友だちが多かったので、今月は、体調管理には、十分気を付けて良いお正月を迎えたいですね。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	冬至に「ん」のつく食べものを		年末年始を楽しく過ごしましょう	1	2	3
未満児おやつ	冬至に「ん」のつく食べものを		年末年始を楽しく過ごしましょう	牛乳	元気ヨーグルト	りんご果汁
給食	冬至に食べるかぼちゃの別名は「なんきん」といいますが、冬至には「ん」のつく食べものを食べると幸せになるといわれています。なんきんをはじめ、みかん・だいこん・れんこんなど、「ん」のつく食べものを集めて、食卓に並べてみるのもいいですね♪		今年も残りわずかとなりました。寒さは厳しさを増し、空気が乾燥し、感染症にかかりやすい時期でもあります。体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう	鶏ちゃん焼き 南瓜のカレーパン粉焼き 切干大根の酢の物 清まし汁 果物	タンメン ジャーマンポテト ブロッコリーの胡麻和え 果物	コロッケパン キャンディチーズ 牛乳 果物
おやつ	きな粉トースト 以：牛乳 未：麦茶		基準値	ホットケーキ 以：牛乳 未：麦茶	ジャムバターサンド 牛乳	ジョア バームクーヘン
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	以 381 kcal 未 412 kcal 19.7 g 16.9 g 18.4 g 14.5 g 1.9 g 1.4 g		以 380 kcal 未 460 kcal 20.8 g 19.1 g 15.6 g 12.8 g 1.9 g 1.6 g	以 382 kcal 未 413 kcal 22.9 g 19.2 g 13.8 g 11.1 g 1.9 g 1.4 g	以 499 kcal 未 430 kcal 23.3 g 20.2 g 16.9 g 13.9 g 2.6 g 2 g	以 602 kcal 未 554 kcal 23.2 g 20.3 g 17.7 g 14.9 g 1.7 g 1.3 g
日付	5	6	7	8	9	10
未満児おやつ	牛乳	牛乳	野菜&フルーツ	牛乳	元気ヨーグルト	ぶどう果汁
給食	肉豆腐 きゅうりの塩昆布和え もやしのナムル 味噌汁 果物	鯖の味噌煮 すき昆布と豚肉の炒め煮 大根サラダ 芋の子汁 果物	マーボー豆腐 春雨サラダ ミニトマト 味噌汁 果物	もちもちシュウマイ キャベツののり醤油和え 蓮根のきんぴら 味噌汁 果物	五目うどん さつまいもの甘煮 りんごサラダ 果物	ハムチーズサンド フィッシュソーセージ ブロッコリーのカレー和え 牛乳・果物
おやつ	きな粉トースト 以：牛乳 未：麦茶	ソフール まがりせんべい	ピザトースト ジョア	バナナケーキ 麦茶	たぬきおにぎり 牛乳	プリン せんべい
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	以 381 kcal 未 412 kcal 19.7 g 16.9 g 18.4 g 14.5 g 1.9 g 1.4 g	以 380 kcal 未 471 kcal 21.9 g 21.7 g 15.1 g 15.1 g 2 g 1.5 g	以 457 kcal 未 512 kcal 21.1 g 19.5 g 15.5 g 11.8 g 2.6 g 1.9 g	以 392 kcal 未 459 kcal 16.3 g 16.8 g 16.7 g 15.9 g 1.6 g 1.3 g	以 505 kcal 未 421 kcal 22.7 g 19.4 g 12.1 g 10.0 g 3.1 g 2.2 g	以 450 kcal 未 474 kcal 19.0 g 18.3 g 16.7 g 16.6 g 1.8 g 1.8 g
日付	12	13	14	15	16	17
未満児おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	元気ヨーグルト
給食	豆腐ハンバーグ 小松菜と油揚げのお浸し 粉ふき芋甘辛和え 味噌汁 果物	鮭の唐揚げ野菜あんかけ キャベツのゴママヨ和え ひじきの煮物 味噌汁 果物	厚揚げの中華五目煮 マカロニサラダ もやしと水菜のツナ和え スープ 果物	目玉焼ココット風カレー味 切干大根の煮物 ほうれん草のコーン和え 味噌汁 果物	麻婆ラーメン じゃが芋と豚挽き肉の煮物 キャベツの和え物 果物	ツナサンド ミニトマト 牛乳 果物
おやつ	星たべよ・牛乳 チョコチップクッキー	うずまさかりんとう 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	十勝バタースティック 牛乳	あんまん 牛乳	野菜&フルーツ サブシ
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	以 377 kcal 未 446 kcal 20.5 g 18.8 g 15.0 g 16.6 g 1.9 g 1.4 g	以 392 kcal 未 445 kcal 23.2 g 20.1 g 14.7 g 13.2 g 2.1 g 1.4 g	以 370 kcal 未 446 kcal 14.5 g 15.8 g 16.1 g 13.1 g 1.6 g 1.2 g	以 431 kcal 未 472 kcal 21.7 g 19.0 g 16.1 g 14.1 g 1.7 g 1.2 g	以 557 kcal 未 451 kcal 23.4 g 18.0 g 21.1 g 15.9 g 5.2 g 3.7 g	以 452 kcal 未 419 kcal 15.2 g 14.7 g 13.2 g 12.5 g 1.1 g 1.1 g
日付	19	20	21	22	23 誕生会	24
未満児おやつ	牛乳	牛乳	野菜&フルーツ	牛乳	元気ヨーグルト	りんご果汁
給食	鱈の葱味噌焼き 南瓜のいとこ煮 れんこんと豚肉のきんぴら 味噌汁 果物	豚汁 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のなめ茸和え 果物	カツカレー ポテトサラダ トマト スープ 果物	卵グラタン カリフラワー青のり和え 人参しりしり スープ 果物	スパゲティナポリタン ローストチキン ブロッコリーとトマトのサラダ スープ・果物	コーンマヨトースト 茹で枝豆 ゆで卵 牛乳
おやつ	さつまいもパイ 以：ジョア 未：麦茶	黒糖蒸しパン 麦茶	チーズチヂミ 麦茶	ナイススティック 麦茶	カップケーキ 牛乳	元気ヨーグルト せんべい
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	以 418 kcal 未 455 kcal 22.1 g 18.1 g 13.2 g 13.3 g 2.1 g 1.4 g	以 346 kcal 未 429 kcal 21.3 g 20.3 g 8.9 g 10.3 g 2.1 g 1.6 g	以 403 kcal 未 447 kcal 15.2 g 13.6 g 17.6 g 12.8 g 3 g 2.1 g	以 448 kcal 未 500 kcal 19.5 g 19.1 g 24.0 g 20.9 g 2.3 g 1.7 g	以 523 kcal 未 417 kcal 26.7 g 20.3 g 22.5 g 18.3 g 3 g 2.1 g	以 466 kcal 未 472 kcal 18.9 g 16.7 g 17.6 g 16.2 g 1.5 g 1.4 g
日付	26 餅つき会	27	28	29	30	31
未満児おやつ	野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	牛乳	休園	休園	大晦日
給食	肉じゃが シルバーサラダ 法蓮草の海苔和え 味噌汁 果物	チキン南蛮 キャベツのサラダ ベーكدカレーポテト 味噌汁 果物	お弁当	休園	休園	大晦日
おやつ	きなこ・あんもち 牛乳	焼きそばパン 以：牛乳 未：麦茶	クッキー・ハッピーターン 野菜&フルーツ	休園	休園	大晦日
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	以 390 kcal 未 439 kcal 23.3 g 18.4 g 11.2 g 10.4 g 1.6 g 1 g	以 403 kcal 未 423 kcal 23.3 g 19.0 g 15.8 g 12.3 g 2.2 g 1.6 g	以 172 kcal 未 175 kcal 2.2 g 4.8 g 6.7 g 7.2 g 0.2 g 0.2 g	休園	休園	大晦日

給食室からお知らせ

28日は厨房内の大掃除のため、お弁当の日となります。果物付きのお弁当の準備をお願いします。1月4日もお弁当となります。おやつは保育園から出ます。発注の都合もありますので、年末年始の登園、お休みの連絡は早めに頂けると幸いです。

どうせ食べるなら、より栄養価UPしたい！組み合わせ栄養価UP法！

<p>トマト×油×加熱</p> <p>トマトに含まれるリコピンは油と相性が良く、更に加熱することで吸収率UP！ 例えば、最初に具材をオリーブオイルで炒めてからスープにしたり、卵と炒めて</p>	<p>緑黄色野菜×油</p> <p>緑黄色野菜は抗酸化ビタミンが豊富！油と一緒にとると吸収率UP！ 例えば、サラダにドレッシングをかけるだけでも、炒めても良いですね♪</p>	<p>鉄+ビタミンC</p> <p>鉄はビタミンCととることで吸収率UP！ 例えば、ステーキにレモンやマッシュポテト。鉄は水に溶けるからスープにするのも◎ シジミ+青菜 小松菜+じゃが芋</p>	<p>肉や魚+緑黄色野菜</p> <p>肉や魚に含まれる亜鉛はビタミンAの働きをサポート！一緒にとろう！ 例えばチンジャオロース肉+野菜炒めも◎ これからの時期は鮭のホイ</p>
---	--	--	--