



12月 えんだよい

令和5年12月1日 発行

社会福祉法人 釜石愛育会 小佐野保育園

担当 前野

冷たい北風が吹く 12 月。季節はすっかり冬になりましたが、子どもたちは寒さに負けず元気いっぱいです。

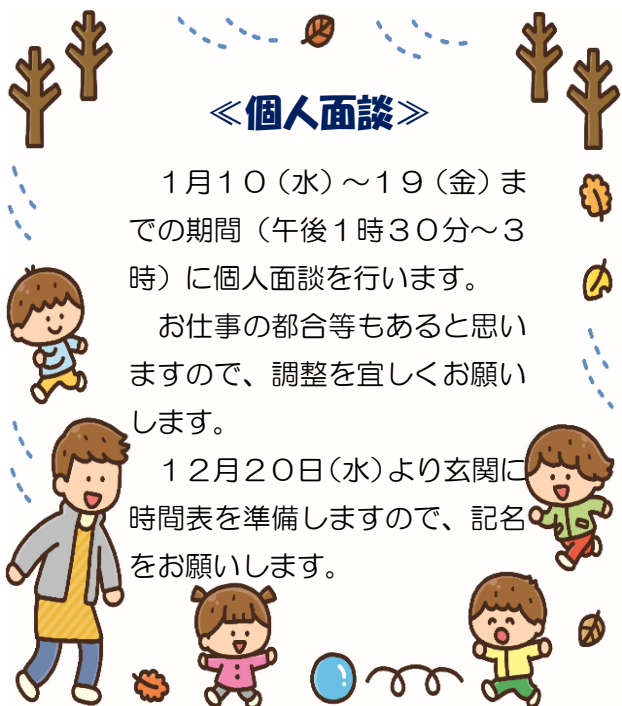
今月は、クリスマス発表会があります。どのお部屋からも楽しそうな音楽が聞こえてきて、子どもたちが笑顔で歌ったり踊ったりしていますよ。当日は、たくさんの温かい拍手をよろしくお願いします。



- 6日(水) クリスマス発表会総練習
- 16日(土) クリスマス発表会
- 21日(木) 読み聞かせの会
- 22日(金) もちつき会
- 25日(月) クリスマス誕生会

- 28日(木)、1月4日(木) お弁当の日
- 29(金)～1月3日(水) 年末年始休園

※避難訓練は日時を決めずに行います。



《個人面談》

1月10(水)～19(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、調整を宜しくお願いします。

12月20日(水)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。

～年末年始休園のお知らせ～

12月29日(金)～1月3日(水)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ください。(シーツ類はお布団にセットしてくださいね。)着替えはサイズや記名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(木)、1月4日(木)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、よろしく願いいたします。



★12月生まれのお友だち★

クラスだより

【そうぐみ】

今年も残すところあと1ヶ月となりました。保育園生活最後のクリスマス発表会に向けて、毎日練習を頑張っているそう組のみんです。歌、ダンス、劇、ピアノ、どの練習も意欲的に楽しんで取り組んでいますので、本番はその成果を見て頂ければと思います。就学に向けて意識も少しずつ持ちながら、規則正しい生活を心掛けていきたいですね。

【くまぐみ】

先月は、勤労感謝訪問や七五三参拝等、戸外へお出かけする機会も多く、子ども達も良い気分転換になったようで喜んでいました。今月はいよいよ発表会があります。練習してきた成果をお見せ出来ればと思いますのでよろしくお願いします。寒くなりましたので、体調気をつけていきましょうね。

【らいおんぐみ】

クリスマス発表会に向けて、ダンスやオペレッタなど、毎日楽しく踊ったりセリフを覚えているところです。日常生活でもふとした時に、オペレッタの歌やセリフを口ずさんだり歌ったりしていますよ。本番も、元気に楽しむ姿を見て頂けるといいなと思います。どうぞお楽しみに!

そして、今年も残すところ1ヶ月となりました。体調管理に気をつけて、よいお正月を迎えたいですね。

【きりんぐみ】

先月はお忙しい中保育参観にご参加いただきありがとうございました。普段と違う様子に少し緊張も見られましたが、子どもたちの園での様子を見る事ができたと思います!今月にはクリスマス発表会がありますね!体調管理に気をつけながら、楽しく発表会の練習に取り組みたいです!

【あひるぐみ】

先月はお忙しい中、保育参観に参加頂きありがとうございました。短い時間ではありましたが、親子での製作を行い、かわいいリースも完成しました。今月はクリスマス発表会も行われます。子どもたちの成長や頑張りをお見せ出来ればと思います。沢山の拍手よろしくをお願いします。

【こあらぐみ】

先月、お忙しいところ保育参観にお越し頂きありがとうございました。短い時間でしたが、親子で触れ合い楽しい時間を過ごせましたね。

カレンダーも残り1枚となり年末に向け慌ただしい時期になりますね。風邪に負けないよう、栄養と睡眠をたっぷりとり、丈夫な身体作りをしていきましょうね。

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付						1日	2日
未満児 おやつ						ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁
給食	家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう 12月~1月は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と共に食事ができる良い機会です。大勢で食べる喜びや安心感は、料理を一層おいしく感じることもつながります。 また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。					タンメン 鶏肉のごま照り焼き 法蓮草とコーンの和え物 果物 ご飯はいりません	ホットドック 茹で枝豆 牛乳 果物 ご飯はいりません
おやつ				基準値 <以上児> <未満児> 390Kcal 460Kcal 20.8g 19.1g 15.6g 12.8g 1.7g 1.5g		おかかチーズおにぎり 牛乳	ヨーグルト ハッピーターン
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量						<以上児> <未満児> 489Kcal 405Kcal 29.6g 24.2g 10.7g 8.4g 2.4g 1.8g	<以上児> <未満児> 481Kcal 492Kcal 18.9g 18.6g 22.5g 21.0g 2.1g 2.0g
日付	4日	5日	6日 発表会総練習	7日	8日	9日	
未満児 おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	りんご果汁	ヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう果汁	
給食	豚肉と厚揚げの甘味噌炒め 白菜の塩昆布和え 人参しりしり すまし汁・果物	鮭の包み揚げ カブとベーコンのコンソメ煮 にらともやしのお浸し みそ汁・果物	豆腐のカレースープ 果物 ※全園児おにぎりの持参をお願いします。	巣ごもり卵ケチャップがけ 春雨と胡瓜の酢の物 金時豆の煮豆 みそ汁・果物	すき焼きうどん 竹輪の磯辺揚げ 小松菜の海苔和え 果物 ご飯はいりません	たまごサンド キャンディチーズ 牛乳 果物 ご飯はいりません	
おやつ	開口笑 牛乳	ヨーグルトパンフディング 牛乳	ごまあんぱん 牛乳	ムーンライトクッキー 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳	野菜&フルーツ ビスケット	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> <未満児> 381Kcal 450Kcal 20.2g 19.8g 16.2g 12.6g 2.0g 1.5g	<以上児> <未満児> 374Kcal 445Kcal 21.3g 20.6g 15.9g 12.4g 2.0g 1.5g	<以上児> <未満児> 356Kcal 454Kcal 17.4g 15.6g 14.9g 12.0g 1.3g 0.9g	<以上児> <未満児> 380Kcal 411Kcal 18.6g 15.7g 13.4g 10.3g 1.6g 1.0g	<以上児> <未満児> 501Kcal 419Kcal 26.9g 22.5g 15.2g 12.3g 2.8g 2.1g	<以上児> <未満児> 532Kcal 385Kcal 18.2g 12.1g 25.6g 15.8g 2.4g 1.4g	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
未満児 おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁		
給食	豚肉のケチャップソテー もやしと胡瓜の甘酢和え 南瓜のパン粉焼き みそ汁・果物	ポテトビーンズ 法蓮草のなめ首和え トマト みそ汁・果物	ふわふわ親子煮 シルバーサラダ 若布のソテー みそ汁・果物	スタミナ納豆 切干大根の酢の物 さつま芋のオレンジ煮 みそ汁・果物	焼きうどん 野菜たっぷり卵焼き トマト スープ・果物 ご飯はいりません		
おやつ	バナナマフィン ジョア	ごまラスク 牛乳	チーズスティック 牛乳	みたらし豆腐団子 牛乳	わかめおにぎり 牛乳		
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> <未満児> 377Kcal 473Kcal 23.1g 23.8g 12.1g 12.6g 1.7g 1.3g	<以上児> <未満児> 385Kcal 456Kcal 22.5g 21.3g 15.9g 13.0g 1.9g 1.5g	<以上児> <未満児> 380Kcal 471Kcal 17.6g 18.8g 19.1g 18.6g 2.1g 1.6g	<以上児> <未満児> 411Kcal 474Kcal 21.3g 20.6g 14.5g 12.0g 1.8g 1.4g	<以上児> <未満児> 515Kcal 424Kcal 24.9g 19.2g 16.4g 12.7g 3.1g 2.2g		
日付	18日	19日	20日	21日	22日 もちつき会	23日	
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ果汁	牛乳	牛乳	ヨーグルト	
給食	松風焼き マカロニソテー もやしと青菜の胡麻和え すまし汁・果物	ハヤシライス ブロッコリー赤黄和え クリームコーンのスープ 果物	はんぺんフライ 筑前煮 キャベツとパインのサラダ みそ汁・果物	ほうれん草のキッシュ ひじきの炒め煮 胡瓜のごま油和え みそ汁・果物	スパゲッティミートソース ささみのフライ コールスローサラダ スープ・果物 ご飯はいりません	ツナサンド フィッシュソーセージ 牛乳 果物 ご飯はいりません	
おやつ	スイートポテト 牛乳	バナナケーキ ジョア	スティックパン 牛乳	グラノーラヨーグルト 星たべよ	きなこ・あんこもち 麦茶	りんご果汁 おせんべい	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> <未満児> 409Kcal 473Kcal 18.7g 18.7g 18.2g 14.6g 1.4g 1.1g	<以上児> <未満児> 423Kcal 505Kcal 19.3g 21.2g 15.5g 15.1g 2.4g 1.8g	<以上児> <未満児> 394Kcal 487Kcal 20.4g 19.0g 13.0g 10.9g 1.8g 1.4g	<以上児> <未満児> 332Kcal 412Kcal 17.1g 17.3g 15.3g 14.6g 1.8g 1.3g	<以上児> <未満児> 587Kcal 478Kcal 31.2g 25.2g 18.3g 16.6g 2.3g 1.7g	<以上児> <未満児> 504Kcal 375Kcal 15.7g 12.7g 23.6g 14.8g 1.9g 1.2g	
日付	25日 クリスマス誕生会	26日	27日	28日	<div style="text-align: right; font-size: small;">お知らせ</div> 28日(木)は給食室の大掃除のため、おやつのみ提供となります。果物付きのお弁当を持ってきて下さい。また、年明け4日(木)もお弁当となりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。		
未満児 おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁	野菜&フルーツ果汁			
給食	鶏肉のから揚げ クリスマスポテトサラダ コンソメスープ 果物	豚肉の塩麹焼き 胡瓜と若布の酢の物 パプリカソテー みそ汁・果物	エックンチュー 磯香浸し ツナとトマトの和え物 果物	お弁当の日 果物付きのお弁当をお願いします。			
おやつ	トナカイさんのカップケーキ 牛乳	人参ブリッツ 牛乳	チーズチヂミ 牛乳	パウムクーヘン ジョア			
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> <未満児> 474Kcal 519Kcal 21.3g 20.5g 20.4g 16.1g 1.8g 1.4g	<以上児> <未満児> 391Kcal 463Kcal 19.8g 19.8g 22.9g 17.9g 1.4g 1.4g	<以上児> <未満児> 417Kcal 475Kcal 21.3g 18.8g 20.5g 15.9g 2.0g 1.4g	<以上児> <未満児> 207Kcal 252Kcal 9.0g 9.8g 3.5g 3.6g 0.1g 0.1g			

三色栄養板に取り組んでいます

11月から、ぞう組さんでは給食に入っている食材を三色栄養素に分類分けする遊びを始めています。「ご飯は黄色。ん〜、卵は赤。ねぎは緑だよ」と楽しんで取り組んでいます。みんな覚えるのが早く、スムーズに分けられるようになってきました。ホールに展示してあるのでくま組さんも三色栄養板に「これなに?」と興味津々でした。食材が体にどんな働きがあるのかしっかり覚えられるように、これからも継続して活動していきたいと思ひます。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、虫歯予防、消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みこたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。