



令和2年12月1日（火）発行 中妻子供の家保育園 23-5550
担当 澤田

今年も早いもので、あと1ヶ月になりました。1年を振り返ると新型コロナウイルス感染症の対応に追われた1年になったのではないのでしょうか。先月には、釜石市内での感染者の確認があり、さらなる感染防止対策が必要となります。引き続き、検温、マスクの着用、手指のアルコール消毒等、新型コロナウイルス感染症対策へのご理解ご協力をよろしくお願い致します。

今月は、子どもたちが楽しみにしているクリスマス発表会があります。今のところ、未満児と以上児に分けて、二部形式で開催する予定ですが、今後の市内の感染状況によっては、中止等の判断をせざるを得ない事態も考えられますので、ご理解の程よろしくお願い致します。

お知らせ

4歳児担任 澤田 瞳保育士が第3子出産のため、12月21日（月）から産前休暇に入ります。後任は、工藤 久江臨時保育士が担当となります。

今後とも、保育園へのご理解、ご協力をお願い致します。

園長 八幡 雅子



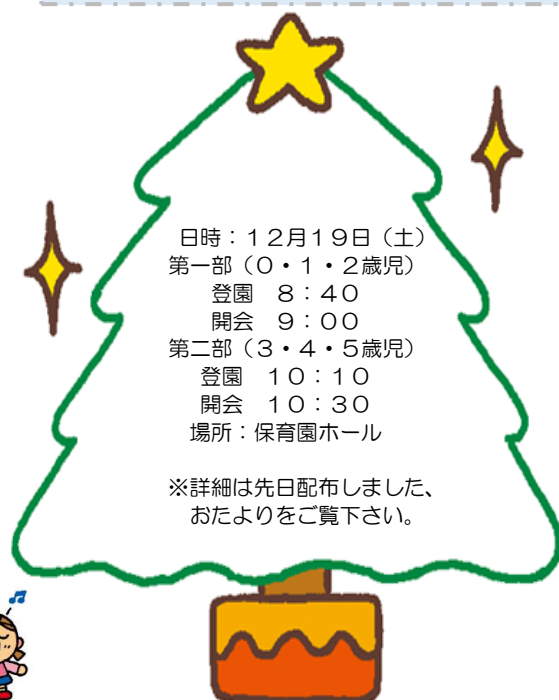
- 1日（火） 安全点検
- 3日（木） 体育教室（うさぎ組・ぱんだ組）
- 8日（火） もうすぐ1年生撮影（ぱんだ組） 10:00～
- 10日（木） クリスマス発表会総練習
- 19日（土） クリスマス発表会
- 21日（月） 読み聞かせの会（うさぎ組・ぱんだ組）
- 23日（水） 誕生会
- 25日（金） チャレンジクッキング（ぱんだ組）
- 26日（土）・28日（月）・1月4日（月） お弁当の日
- 29日（火）～令和3年1月3日（日） 休園

～子育て支援センター行事～

釜石市内で新型コロナウイルス感染者が確認されたため、今月は、サークル活動は中止し、通常のセンター利用、子育て相談の受付のみ行っています。



クリスマス発表会について



日時：12月19日（土）
第一部（0・1・2歳児）
登園 8:40
開会 9:00
第二部（3・4・5歳児）
登園 10:10
開会 10:30
場所：保育園ホール

※詳細は先日配布しました、
おたよりをご覧ください。



♡おめでとうございます♡

おねがい と おしらせ

☆12月29日（火）～1月3日（日）は、年末年始の為、休園になります。また、12月26日（土）、28日（月）、1月4日（月）はお弁当の日となりますので、登園する場合には、果物付きのお弁当の用意をお願いします。☆年末に、布団一式、着替え、上靴の持ち帰りをします。日光消毒や洗濯をしてから、休み明けにお持ち下さい。また、持ち物全てに記名がされているか、衣服のサイズ確認をお願いします。

☆防犯対策のため、10時から15時までの間は、門扉、玄関の鍵を施錠しております。その時間帯に、登園・降園する場合や御用のある方は、お手数ですが、インターホンを鳴らすよう御協力お願いします。

☆1月12日（火）～29日（金）にかけて、個人面談が行われます。6月同様、新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、短時間の面談とし、ホールでの三密を避けるため、各クラス、日程を制限させて頂きます。面談の日程は、各クラスごと玄関に掲示しておりますので記入をお願いします。面談の際は、母子手帳、保険証を忘れずに持参しましょう。短い時間ではありますが、家庭や園での様子を伝え合い、子どもの成長に役立てていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。

☆クラスだより☆



《ぱんだ組》

12月は、クリスマス発表会が行われます。ぱんだ組は、園生活最後の発表会となりますね。子ども達の成長した姿を見て頂きたいと思います。また、12月はクリスマス、年末年始など楽しいことが盛りだくさんの季節です。友達との会話もいつも以上に盛り上がり、ワクワクした気持ちが伝わってきます。

《うさぎ組》

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になりました。子ども達は、クリスマス発表会に向けて、劇やダンス、合奏の練習を頑張っていますよ！一人ひとりが、楽しみながら、自信を持って取り組めるように見守っていききたいと思います。当日、元気に参加出来るように、体調管理にも気を付けていきたいですね。

《りす組》

冷たい風が吹く中、子ども達は元気に鬼ごっこを楽しんでいます。今月はクリスマス発表会に向けて、ダンスや劇ごっこを楽しみたいと思います。元気に発表会を迎えられるよう、手洗い、うがいをこまめにして感染症予防をしましょうね。

《ひよこ2組》

子ども達は毎日、元気に発表会に向けての練習を頑張っていますよ。先月からは、紅茶うがいが始まり、みんなガラガラうがい上手に出来るようになってきました！感染症に気を付け、元気に過ごしたいですね。

《ひよこ1組》

あっという間に師走となり、今月はクリスマス発表会が行われます。今年はコロナウイルスの流行により、行事も少なく、日頃の子どもの様子をお見せする機会も少なく、残念でした。クリスマス発表会では、可愛い子ども達の姿をお見せ出来ればと思います。温かい拍手をお願いします。体調管理に気を付け、残り1ヶ月、過ごしたいですね。

《ひよこ0組》

いよいよ今月、クリスマス発表会があります。お歌が大好きな、ひよこ0組の子ども達。保育者の歌に体を揺らしたり、可愛い手を動かしたりしています。当日は、雰囲気圧迫されて泣いてしまうかもしれませんが、温かく見守って頂けると嬉しいです。ますます寒くなりましたので、体調には十分、気を付けていきたいですね。



12月の献立表



ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土	
 冬場に野菜を たっぷり食べたい 「寒物」「いため物」「スープ」 など、火を通して「温野菜」にして食 べてください。火を通すことで野 菜の「かき」が減り、たくさんのお まけを食べられます。また、食物繊維 も豊富に含まれています。	1日 ヨーグルト 竹輪の磯辺揚げ 春雨ひじき和え じゃが芋の甘みそかけ 洋風五目汁 果物（りんご） 米飯 麦茶 さつま芋入り蒸しパン エネルギー 506Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.4g	2日 幼児牛乳 ボークビーンズ 法蓮草ともやしの醤油和え ブロッコリーごまマヨ和え みそ汁 果物（レッドグロープ） 米飯 麦茶 みそお焼き エネルギー 413Kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.1g	3日 幼児牛乳 炒り卵五目カレーあんかけ 水菜ともやしのお浸し 高野豆腐の煮物 ひつみつ汁 果物（みかん） 米飯 麦茶 カレーラスク エネルギー 479Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.7g	4日 ヨーグルト カレー卵とじうどん マセドアンサラダ トマト 果物（バナナ） 幼児牛乳 スナックゴールド エネルギー 552Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.4g	5日 幼児牛乳 卵とじタンメン 大根とツナの和え物 蛇腹胡瓜の甘みそかけ 果物 プリン お菓子 エネルギー 484Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.3g	
	7日 幼児牛乳 麻婆豆腐 シルバーサラダ 一口がんもの含煮 みそ汁 果物（オレンジ） 米飯 麦茶 ごま団子 エネルギー 535Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.0g	8日 ヨーグルト 親子煮 ブロッコリーとさつま芋の和え 赤黄ピーマンじゃこ炒め 清汁 果物（レッドグロープ） 米飯 麦茶 きゅうりケーキ エネルギー 514Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.4g	9日 幼児牛乳 豚のすき焼き風 切干大根の酢の物 カリフラワーのごま和え みそ汁 果物（りんご） 米飯 麦茶 きゅうりケーキ エネルギー 442Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.0g	10日 幼児牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 大豆サラダ 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物（バナナ） 米飯 麦茶 揚げ一番 ホームパイ エネルギー 505Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.3g	11日 ヨーグルト チャンボンうどん 小松菜の三色ナムル 金時豆の煮豆 果物（みかん） 幼児牛乳 ジャムバターパン エネルギー 554Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 18.8g	12日 幼児牛乳 スティックパン 肉団子入り春雨スープ ブロッコリーとコーンの おかか和え トマト 果物 ヨーグルト お菓子 エネルギー 479Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.3g
	14日 幼児牛乳 豆腐入りハンバーグ コールスロー スパゲティナポリタン みそ汁 果物（オレンジ） 米飯 麦茶 焼うどん エネルギー 562Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.3g	15日 ヨーグルト さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 法蓮草のごま和え みそ汁 果物（レッドグロープ） 米飯 麦茶 焼うどん エネルギー 459Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.3g	16日 幼児牛乳 厚揚げの中華五目煮 スパゲティサラダ 長芋のおかか煮 三色スープ 果物（バナナ） 米飯 ばかうけ ぶどうゼリー エネルギー 428Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.7g	17日 幼児牛乳 ベーコンエッグ 若布としらすのソテー キャベツのりしょう油和え みそ汁 果物（りんご） 米飯 麦茶 フライドポテト エネルギー 515Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 22.0g	18日 ヨーグルト 醤油ラーメン ふろふき大根 トマト ブロッコリーマヨドレ 果物（みかん） 幼児牛乳 練乳サンド エネルギー 520Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 13.8g	 クリスマス発表会 子ども達には 飲み物が出ます
	21日 幼児牛乳 ハンペンフライ 春雨二色和え 南瓜のいとこ煮 みそ汁 果物（みかん） 米飯 ココアちんすこう ジョア エネルギー 546Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.4g	22日 ヨーグルト 五目納豆 蓮根きんぴら 水菜ともやしのナムル みそ汁 果物（レッドグロープ） 米飯 麦茶 大学ポテト エネルギー 551Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.9g	23日 誕生会 幼児牛乳 タンダーリーチキン ひじき入りポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え ミニトマト 無とベーコンのスープ 果物（りんご） 米飯 麦茶 ロールケーキデコレ エネルギー 614Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 20.9g	24日 幼児牛乳 五目厚焼卵 春雨二色和え にらともやしのお浸し みそ汁 果物（オレンジ） 米飯 麦茶 にんじんクッキー エネルギー 472Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 16.4g	25日 ヨーグルト ロールパン 鮭と南瓜のクリームシチュー ブロッコリー赤黄和え トマト 果物（バナナ） 幼児牛乳 チョコサンド エネルギー 644Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.5g	
28日 幼児牛乳 お弁当 ミルージュ ムーンライトビスケット ハッピーターン エネルギー 230Kcal たんぱく質 4.9g 脂質 9.3g	29日 休園 	30日 休園 	31日 休園 	切り干し大根のごまマヨ和え 【材料(子ども1人分)】 切り干し大根 5g 胡瓜 7g ハム 5g 白すりごま 2g マヨネーズ 3g 穀物酢 0.5g 醤油 0.5g 砂糖 0.5g 塩 少々 【作り方】 ①切り干し大根を水で戻し、3cmに切り、さつとゆでる。 ②胡瓜とハムをせん切り にし、湯通しする。 ③Aを合わせてドレッシング を作る。 ④ボウルに①②の水気を 絞って入れ、③で和える。		

給食室からお知らせ

- ・19日(土)はクリスマス発表会です。給食からもプレゼントがあるので、楽しみにして下さい。
- ・25日(金)は、ばんだ組のチャレンジクッキングです。クリスマスケーキのデコレーションをしたいと思います。
- ・26日(土)、27日(月)は厨房の大掃除をします。お弁当のご協力をお願いいたします。また、年明け4日(月)もお弁当となります。よろしくお願いいたします。

風邪をひいた時の食事

体調を崩して食欲のない時の食事はどうしたらよいのでしょうか。

●無理に食べない

風邪などで体調を崩した時は、消化器官も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。脱水だけは気を付けましょう。

●軟らかく消化しやすいものを

食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないよう、消化のよいものをとるようにします。食材は小さめに切り、よく加熱して軟らかくするとよいでしょう。

おすすめの 食材

おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類、豆腐
ヨーグルト、ポタージュスープ、バナナ、りんごなど

冬にカボチャ

冬至の日食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの冬の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。



12月の献立表



りす組・うさぎ組・ぱんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土	
	1日	2日	3日	4日	5日	
冬場に野菜を たっぷり食べたい 「煮物」「いため物」「スープ」 など、火を通して「温野菜」にして食 べてください。火を通すことで野 菜の「かき」が滅び、たくさんのお 食事を食べられます。また、食物繊維 も豊富に摂ることができます。	竹輪の磯辺揚げ 春雨ひじき和え じゃが芋の甘みそかけ 洋風五目汁 果物（りんご） おしどり牛乳 さつま芋入り蒸しパン エネルギー 444Kcal たんぱく質 16.7g 脂 質 13.6g	ボークビーンズ 法蓮草ともやしの醤油和え ブロッコリーごまマヨ和え みそ汁 果物（レッドグロブ） おしどり牛乳 みそお焼き エネルギー 355Kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 12.7g	炒り卵五目カレーあんかけ 水菜ともやしのお浸し 高野豆腐の煮物 ひつまみ汁 果物（みかん） おしどり牛乳 カレーラスク エネルギー 427kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 20.8g	ご飯はいりません カレー卵とじうどん マセドアンサラダ トマト 果物（バナナ） おしどり牛乳 スナックゴールド エネルギー 544Kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 18.1g	ご飯はいりません 卵とじタンメン 大根とツナの和え物 蛇腹胡瓜の甘みそかけ 果物 プリン お菓子 エネルギー 514Kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 14.3g	
	7日	8日	9日	10日	11日	12日
	麻婆豆腐 シルバーサラダ 一口がんもの含煮 みそ汁 果物（オレンジ） エネルギー 457Kcal たんぱく質 18.2g 脂 質 20.9g	親子煮 ブロッコリーとさつま芋の和え 赤黄ピーマンじゃこ炒め 清汁 果物（レッドグロブ） エネルギー 430Kcal たんぱく質 19.9g 脂 質 20.1g	豚のすき焼き風 切干大根の酢の物 カリフラワーのごま和え みそ汁 果物（りんご） おしどり牛乳 キャロットケーキ エネルギー 428Kcal たんぱく質 21.7g 脂 質 15.7g	鮭のマヨネーズ焼き 大豆サラダ 小松菜の三色ナムル 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物（バナナ） おしどり牛乳 揚一番 ホームバイ エネルギー 489Kcal たんぱく質 22.3g 脂 質 22.3g	ご飯はいりません チャンボンうどん 小松菜の三色ナムル 金時豆の煮豆 果物（みかん） おしどり牛乳 ジャムバターパン エネルギー 546Kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 18.2g	ご飯はいりません スティックパン 肉団子入り春雨スープ ブロッコリーとコーンの おかか和え トマト 果物 ヨーグルト お菓子 エネルギー 601Kcal たんぱく質 25.2g 脂 質 17.8g
	14日	15日	16日	17日	18日	19日
豆腐入りハンバーグ コールスロー スパゲティナポリタン みそ汁 果物（オレンジ） エネルギー 488Kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 23g	さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 法蓮草のごま和え みそ汁 果物（レッドグロブ） エネルギー 435Kcal たんぱく質 23.3g 脂 質 19.9g	厚揚げの中華五目煮 スパゲティサラダ 長芋のおかか煮 三色スープ 果物（バナナ） ミルクゼリー ばかうけ エネルギー 389Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 17.5g	ベーコンエッグ 若布としらすのソテー キャベツのりしょう油和え みそ汁 果物（りんご） おしどり牛乳 フライドポテト エネルギー 457Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 27.0g	ご飯はいりません 醤油ラーメン ふろふき大根 トマト ブロッコリーマヨドレ 果物（みかん） おしどり牛乳 練乳サンド エネルギー 598Kcal たんぱく質 28.0g 脂 質 15.0g	クリスマス発表会 子ども達には 飲み物が出ます	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	
冬至 ハンペンフライ 春雨二色和え 南瓜のいとこ煮 みそ汁 果物（みかん） ジョア ココアちんすこう エネルギー 478Kcal たんぱく質 18.3g 脂 質 16.6g	五目納豆 蓮根きんぴら（五目） 水菜ともやしのナムル みそ汁 果物（レッドグロブ） おしどり牛乳 大学ポテト エネルギー 498Kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 21.0g	誕生会 タンドリーチキン ひじき入りポテトサラダ ブロッコリーのおかか和え ミニトマト 蕪とベーコンのスープ 果物（りんご） おしどり牛乳 ロールケーキデコ エネルギー 533Kcal たんぱく質 23.0g 脂 質 22.0g	五目厚焼卵 春雨二色和え にらともやしのお浸し みそ汁 果物（オレンジ） おしどり牛乳 にんじんクッキー エネルギー 430Kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 20.3g	ご飯はいりません ロールパン 鮭と南瓜のクリームシチュー ブロッコリー赤黄和え トマト 果物（バナナ） おしどり牛乳 チョコサンド エネルギー 700Kcal たんぱく質 23.6g 脂 質 26.4g	お弁当 ゼリー お菓子 エネルギー 139Kcal たんぱく質 1.3g 脂 質 5.0g	
28日	29日	30日	31日	切り干し大根のごまマヨ和え 【材料(子ども1人分)】 切り干し大根 5g 胡瓜 7g ハム 5g 白すりごま 2g マヨネーズ 3g 穀物酢 0.5g 醤油 0.5g 砂糖 0.5g 塩 少々 【作り方】 ①切り干し大根を水で戻し 3cmに切り、さっとゆでる。 ②胡瓜とハムをせん切り にし、湯通しする。 ③Aを合わせてドレッシング を作る。 ④ボウルに①、②の水気を 絞って入れ、③で和える。		
お弁当 ミルージュ ムーンライトビスケット ハッピーターン エネルギー 164Kcal たんぱく質 1.8g 脂 質 5.5g	休園 	休園 	休園 			

給食室からお知らせ

- ・19日(土)はクリスマス発表会です。給食からもプレゼントがあるので、楽しみにして下さい。
- ・25日(金)は、ぱんだ組のチャレンジクッキングです。クリスマスケーキのデコレーションをしたいと考えております。
- ・26日(土)、27日(月)は厨房の大掃除をします。お弁当のご協力をお願いいたします。また、年明け4日(月)もお弁当となります。よろしく願いいたします。

風邪をひいた時の食事

体調を崩して食欲のない時の食事はどうしたらよいのでしょうか。

- 無理に食べない
風邪などで体調を崩した時は、消化器官も弱っています。無理をしてたくさん食べると、胃腸に負担をかけてしまいます。脱水だけは気を付けましょう。
- 軟らかく消化によいものを
食欲が出てきたら、胃腸に負担をかけないよう、消化のよいものをとるようにします。食材は小さめに切り、よく加熱して軟らかくするとよいでしょう。

おすすめ食材 おかゆ・うどん・食パン・白身魚・脂の少ない肉類、豆腐・ヨーグルト、ポタージュスープ、バナナ、りんごなど

冬至にカボチャ

冬至の日には食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。