



令和4年12月1日(木)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、残すところあと1ヶ月になりました。これから、クリスマスやお正月など、子ども達にとっては、心躍る嬉しいことがいっぱいです。園では、クリスマス発表会に向けて、子ども達の張り切っている声や、元気な歌声が聞こえてきます。頑張っている子ども達に、サンタさんから素敵なプレゼントが届くといいですね。

県内、市内でも新型コロナウイルスの感染者が増えてきています。寒く、乾燥してくるこの時期、より一層、体調管理に気を付け、元気に年末年始を過ごしたいですね。良いお年をお迎えください。



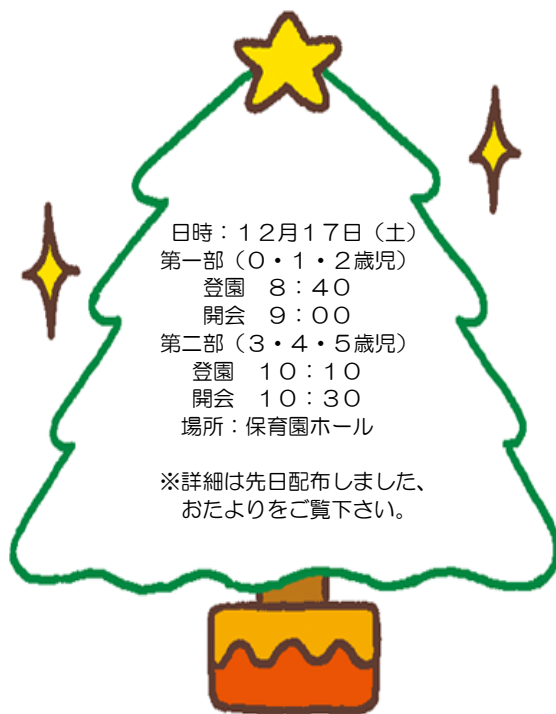
- 1日(木) 安全点検
- 2日(金) 就学時健診(双葉・白山・小佐野・甲子)  
知能検査(釜石・双葉)
- 8日(木) クリスマス発表会総練習
- 12日(月) 身体測定  
視力・聴力検査(ばんだ組)
- 17日(土) クリスマス発表会
- 20日(火) 誕生会
- 22日(木) 体育教室(うさぎ組・ばんだ組)
- 23日(金) チャレンジクッキング(ばんだ組)
- 28日(水)・1月4日(水) お弁当の日
- 29日(木)~1月3日(火) 年末年始休園

### ~子育て支援センター行事~

- 9日(金) みんなのひろば(親子で踊ろう!)
- 21日(水) 合同サークル(クリスマス会)

### 新しいお友だちの紹介

### クリスマス発表会について



日時: 12月17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。

### ☆元気でね☆



仲良くしようね♡

♡おめでとうございます♡



3名のお友だちが誕生日を迎えました!

## おねがい と おしらせ

☆12月29日(木)~1月3日(火)は、年末年始の為、休園になります。また、12月28日(水)、1月4日(水)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。

☆保育園では事故防止のため、フードのない衣服(パーカーなど)を着用するようお願いします。また、0・1・2歳児は、誤飲などを防ぐため、ボタンのない衣服(シャツなど)を着用するようお願いします。

### ☆クラスだより☆



#### 《ばんだ組》

先月は焼き芋会、クッキーや干し柿作りの他に、発表会へ向けて歌や踊り、劇の練習に取り組みました。今月の発表会では、運動会の時よりもまた一つ成長した子ども達の姿を見て頂きたいと思います。

#### 《うさぎ組》

クリスマス発表会に向けてダンスや劇を楽しんでいます。初めは、恥ずかしがっていた子ども達も、友だちと一緒に笑顔で表現しています。当日も自信を持って、表現し、楽しんでほしいと思います。

#### 《りす組》

12月になり、また一段と寒くなりましたね。先月は体調を崩す子どもが多かったので、体調の変化に気を付けて、元気に過ごしていきたいです!また、クリスマス発表会に向けて、子ども達も一生懸命練習に取り組んでいます!発表会当日可愛い子ども達を楽しみにしててくださいね♡

#### 《ひよこ2組》

先月からクリスマス発表会に向けて、ダンスやオペレッタの練習を頑張っている子ども達です♪本番でも、笑顔で楽しむことができるといいですね。紅茶うがいに意欲的に取り組んでいるので、手洗いうがいで風邪に負けずに過ごしたいですね。

#### 《ひよこ1組》

今年も残すところ1ヶ月となりました。毎日、発表会へ向けて、ステージで歌いながら踊ったり、張り切ってお返事したりと楽しむ姿が見られています。本番も笑顔で元気一杯、発表できますように!!風邪に負けず、過ごしましょうね。

#### 《ひよこ0組》

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。今月はクリスマス発表会があります。ひよこ0組の子ども達も発表会に向け、楽しく練習をしていますよ。素敵な衣装を着て登場する子ども達を楽しみにしててくださいね♪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	給食		今年も残りわずかとなりました。寒さは厳しさを増し、空気も乾燥し、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	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
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♪		鶏ちゃん焼き 南瓜のパン粉焼き 切干大根のサラダ 清まし汁 果物	卵とじタンメン ジャーマンポテト ブロッコリーの胡麻和え 果物 <b>御飯はいりません</b>	ホットドック 卵スープ 果物 <b>御飯はいりません</b>	
おやつ	おやつ		基準値	お好み焼き 以：牛乳 未：麦茶	ピザまん風蒸しパン 牛乳	りんご果汁 せんべい
エネルギー	以 400 kcal 未 480 kcal		以 383 kcal 未 419 kcal	以 503 kcal 未 418 kcal	以 453 kcal 未 485 kcal	
たんぱく質	24.0 g 20.0 g		24.1 g 20.8 g	24.3 g 20.4 g	14.2 g 16.3 g	
脂質	16.0 g 14.0 g		15.3 g 12.3 g	14.9 g 12.1 g	17.5 g 20.3 g	
食塩相当量	2.3 g 2.2 g		1.9 g 1.5 g	2 g 1.5 g	2.5 g 2.6 g	
日付	5	6	7	8 総練習	9	10
未満児 おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	牛乳
給食	肉豆腐 和風サラダ にらともやしのナムル 味噌汁 果物	鯖の味噌煮 すき昆布と豚肉の炒め煮 ブロッコリーのさっぱり和え 清まし汁 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	さつま汁 果物 <b>※おにぎりの準備をお願いします</b>	五目うどん さつま芋の天ぷら りんごサラダ 果物 <b>御飯はいりません</b>	おにぎり 味噌汁 果物 <b>御飯はいりません</b>
おやつ	きな粉ラスク 以：牛乳 未：麦茶	バナナおからケーキ 牛乳	さつま芋の塩キャラメル 以：牛乳 未：麦茶	卵サント 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳	元気ヨーグルト せんべい
エネルギー	以 402 kcal 未 428 kcal	以 360 kcal 未 439 kcal	以 409 kcal 未 439 kcal	以 383 kcal 未 331 kcal	以 570 kcal 未 468 kcal	以 296 kcal 未 287 kcal
たんぱく質	21.9 g 18.5 g	21.1 g 20.3 g	16.9 g 15.0 g	18.2 g 14.5 g	23.4 g 20.0 g	10.1 g 10.9 g
脂質	22.7 g 17.6 g	17.5 g 14.0 g	15.8 g 12.7 g	15 g 11.8 g	16.5 g 13.2 g	5.3 g 7.6 g
食塩相当量	1.8 g 1.3 g	1.7 g 1.5 g	1.9 g 1.5 g	2 g 1.5 g	3.4 g 2.5 g	0.9 g 0.8 g
日付	12	13	14	15	16	17
未満児 おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	クリスマス発表会 
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	目玉焼きコロッケ風味カレー 切干大根の煮物 ほうれん草のコーン和え 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 中華スープ 果物	麻婆ラーメン ハンペンフライ キャベツと竹輪の和え物 果物 <b>御飯はいりません</b>	
おやつ	焼きそば 以：牛乳 未：麦茶	いもようかん 牛乳	ごま団子 以：牛乳 未：麦茶	チョコクッキー 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	
エネルギー	以 393 kcal 未 420 kcal	以 381 kcal 未 461 kcal	以 397 kcal 未 415 kcal	以 461 kcal 未 508 kcal	以 587 kcal 未 493 kcal	
たんぱく質	22 g 18.2 g	17.6 g 18.6 g	19.5 g 15.3 g	15.8 g 16.3 g	29.1 g 22.6 g	
脂質	18.1 g 14.2 g	13.9 g 12.1 g	18 g 13.1 g	24.1 g 18.7 g	17.8 g 13.7 g	
食塩相当量	1.9 g 1.4 g	1.4 g 1.2 g	1.4 g 1.1 g	1.1 g 1 g	4.2 g 3.1 g	
日付	19	20 誕生日	21	22	23 5才児クッキング	24
未満児 おやつ	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ
給食	竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のなめ苺和え 春雨サラダ 豚汁 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 カリフラワーの青のり和え 人参しりしり スープ 果物	鮭の葱味噌焼き 南瓜のいとこ煮 二色きんぴら 味噌汁 果物	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 <b>御飯はいりません</b>	十勝バタースティック 豆乳味噌スープ フィッシュソーセージ 果物 <b>御飯はいりません</b>
おやつ	一口バリバリピザ 牛乳	ココアブラウニーのクリームかけ 牛乳	チーズチヂミ 以：牛乳 未：麦茶	さつまいもパイ 以：牛乳 未：麦茶	カップケーキ 牛乳	ジョア お菓子
エネルギー	以 361 kcal 未 436 kcal	以 579 kcal 未 587 kcal	以 429 kcal 未 448 kcal	以 397 kcal 未 430 kcal	以 584 kcal 未 457 kcal	以 617 kcal 未 522 kcal
たんぱく質	21.1 g 20.3 g	22.3 g 19.5 g	21.4 g 18.2 g	18.5 g 16.3 g	30 g 23.8 g	20 g 17.5 g
脂質	14.6 g 12 g	29.8 g 22.3 g	22.4 g 17.2 g	14.8 g 11.9 g	27.4 g 19.5 g	19.1 g 14.9 g
食塩相当量	2.4 g 1.9 g	2.2 g 1.6 g	2.1 g 1.6 g	2 g 1.4 g	3.2 g 2.2 g	1.6 g 1.3 g
日付	26	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 バークドカレーポテト 味噌汁 果物	お弁当 	休園 	休園 	大晦日 
おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	シリアルカスタードかけ 牛乳	ジュース お菓子	休園	休園	大晦日
エネルギー	以 389 kcal 未 453 kcal	以 393 kcal 未 546 kcal	以 276 kcal 未 277 kcal			
たんぱく質	18.8 g 16.8 g	22.6 g 24.5 g	5.7 g 5.7 g			
脂質	14.2 g 11.0 g	16.4 g 17.1 g	8.3 g 8.3 g			
食塩相当量	1.7 g 1.3 g	1.8 g 1.6 g	0.1 g 0.1 g			

給食室からお知らせ

⑧日は職員全員参加の発表会の総練習なので、全園児おにぎりの準備をお願いします。

⑨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><b>トマト×油×加熱</b></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><b>緑黄色野菜×油</b></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><b>鉄+ビタミンC</b></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><b>肉や魚+緑黄色野菜</b></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ル</p>
---	--	--	--