



令和5年12月1日(金)発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 平野

寒さが身にしみて感じる12月がやってきました。

今月はクリスマス発表会があり、子ども達は歌やダンス、劇にオペレッタと様々な表現遊びを楽しんでいます。取り組みの中で、一人一人が成長し自信を持って発表できるよう見守っていただきたいと思います。

また、釜石市幼年消防クラブより鼓笛隊セットを頂きました。今回の発表会ではぱんだ組の合奏で活用させていただきます。ピカピカの楽器に子ども達の練習も一層力が入っているようですので、楽しみにして下さいね。

12月の行事予定

- 1日(金) 安全点検
- 4日(月) 読み聞かせの会
- 7日(木) 発表会リハーサル
- 16日(土)クリスマス発表会
- 19日(火)誕生会
- 21日(木)クッキング(ぱんだ組)
- 28日(木)と1月4日(木)はお弁当の日です。
- 29日(金)～1月3日(水)まで年末年始の為休園です。

子育て支援センター

- 8日(金)みんなのひろば
「クリスマス製作」
- 20日(水)親子サークル クリスマス会
- 13日(水)21日(木)
ママとともえ先生のハンドメイド講座

☆新しいおともだち☆が
入りました。

よろしくおねがいします

☆クリスマス発表会について☆

日時：12月16日(土)

第一部(ひよこ0・1・2組)
登園8：40 開園9：00

第二部(りす・うさぎ・ぱんだ組)
登園9：30 開園10：10頃

場所：保育園ホール
駐車場：釜石中学校

※詳細は先日配布したお便りをご覧ください。

社会福祉協議会 幼児福祉会絵画 コンクール入賞

ぱんだ組が絵画コンクールで入賞しました。

おめでとう
ございます。



12月生まれ おたんじょうびおめでとう

12月生まれのお友達 おめでとう



クラスだより

【ぱんだ組】

クリスマス発表会に向けて、毎日劇や踊り、合奏の練習を頑張っている子ども達です。当日も自信を持って表現し、楽しむことができるといいです♪今月は寒さに負けず、元気に過ごしていきたいですね。

【うさぎ組】

発表会に向けて、劇やダンスの練習に楽しみながら取り組んでいます。「クリスマスのお製作もしたいね～」とクリスマスをとっても楽しみにしていますよ！寒くなってきましたが体調管理に気を付けてながら今月も元気に過ごしたいと思います。

【りす組】

今年も残すところ1ヶ月になりました。今月行われる発表会へ向け、ダンスや劇遊びを楽しむ子どもたち。本番も笑顔でステージに立ち、かわいく発表できますように。寒さに負けず、年末まで元気に過ごしましょう。

【ひよこ2組】

子ども達は、「サンタさん来る～?」とクリスマスを心待ちにしている様子です。発表会の取り組みでは、恥ずかしがる子、元気に楽しむ子がいますが、それぞれの成長の様子を温かく見守りながら取り組んでいきたいと思っています。手洗いうがいをしっかりとし健康に気を付け、寒い冬を乗り切ってくださいね。

【ひよこ1組】

今年も残すところ1ヶ月となりました。発表会に向けて恥ずかしそうにしているお友達もいますが、ところどころ覚えていて元気に体を動かす姿も見られるようになってきました。当日は、曇り空に圧倒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。寒くなりましたが、風邪に気を付けたいですね。

【ひよこ0組】

今年も残すところ1ヶ月となりました。発表会に向け、ひよこ0組の子ども達も楽しく活動に参加しています。当日は、いつも違う曇り空に泣いたり、固まっ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。

☆おねがい☆

- ・12月29日(金)から1月3日(水)は年末年始の為、休園になります。また、28日(木)と4日(木)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。
- ・年末に布団一式と着替え、上靴を持ち帰ります。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、持ち物全てに記名されているか、衣服のサイズは合っているか確認をお願いします。

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	牛乳	
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 おかかチーズおにぎり	しらすおにぎり はんぺんスープ 茹でブロッコリー 果物 ご飯はいりません ジュース せんべい	
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	<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> 312Kcal 301Kcal 12.8g 12.5g 4.5g 7.0g 1.2g 1.0g
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量							
日付	4日	5日	6日	7日 発表会総練習	8日	9日	
未満児 おやつ	ヨーグルト	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	
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	菜ごもり卵ケチャップかけ 春雨と胡瓜の酢の物 金時豆の煮豆 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。	すぎ焼きうどん 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 きな粉蒸しパン	ソナサント チーズ 牛乳 果物 ご飯はいりません ジュース クッキー	
おやつ	開口笑 牛乳	ヨーグルトパンプディング 牛乳	キャラメル麩 牛乳	ごまあんぱん 牛乳	きな粉蒸しパン 牛乳	ジュース クッキー	
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> 355Kcal 427Kcal 16.5g 16.3g 15.5g 11.6g 1.5g 1.1g	<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> 501Kcal 419Kcal 26.9g 22.5g 15.2g 12.3g 2.8g 2.1g	<以上児> <未満児> 476Kcal 455Kcal 16.1g 16.7g 19.9g 16.4g 1.7g 1.5g	
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日	
未満児 おやつ	牛乳	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 法蓮草のなめ苜和え 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	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 わかめおにぎり		
おやつ	バナナマフィン ジョア	みたらし豆腐団子 牛乳	チーズスティック 牛乳	ごまラスク 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> 375Kcal 449Kcal 23.2g 21.7g 11.5g 9.7g 1.8g 1.4g	<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> 425Kcal 479Kcal 20.5g 20.0g 19.0g 14.9g 1.8g 1.5g	<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	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	ジュース	
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 ジャムサンド	鶏肉洋風うどん チーズ 果物 ご飯はいりません ヨーグルト せんべい	
おやつ	スイートポテト 牛乳	ココアブラウニー りんご果汁	ごまスコーン 牛乳	グラノーラヨーグルト 星たべよ	ジャムサンド 麦茶	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> 436Kcal 507Kcal 13.0g 14.5g 21.9g 19.5g 2.2g 1.6g	<以上児> <未満児> 422Kcal 480Kcal 20.4g 18.5g 17.3g 13.7g 1.8g 1.3g	<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> 593Kcal 482Kcal 30.8g 24.9g 19.0g 17.1g 2.8g 2.0g	<以上児> <未満児> 367Kcal 318Kcal 15.8g 13.0g 12.3g 8.7g 1.1g 1.6g	
日付	25日	26日	27日	28日	<div style="float: right; text-align: right;"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・7日(木)はクリスマス発表会総練習のため、おにぎりの持参をお願いします。 ・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参してください。 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	エッグンチュール 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	バウムクーヘン 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			

～秋を満喫～焼き芋会～

10月に収穫したさつま芋を使って、焼き芋会を行いました。
 ばんだ組さんが1本ずつ丁寧にアルミホイルに包んださつま芋を炭火で焼きおやつにおいしく頂きました。焼き芋を食べると「甘くておいしいね！」と笑顔いっぱいでした。

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。噛みご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。