



12月園だより

R6年12月2日 中妻子供の家保育園発行 担当 菅原

寒さが身にしみて感じる12月がやってきました。今月はクリスマス会があります。今年度は、親子一緒にクリスマス会を楽しむ日として、ぱんだ組さんを中心に準備を進めています。大好きなサンタさんに会えることを楽しみに、各クラスでもクリスマスのお製作をしたり、歌をうたったりしています。ワクワクする気持ちも大切にしながら、今度も元氣いっぱいにご過ごしましょうね。

★12月の行事予定★

- 2日(月) 読み聞かせの会
- 6日(金) クリスマス会リハーサル
- 9日(月) 食育の日
- 14日(土) クリスマス会
- 19日(木) 誕生会
- 24日(火) 年長児クッキング
- 26日(木) カレークッキング
- 27日(金)、28日(土)、1月4日(土) お弁当の日
- 30日(月)～1月3日(金) 休園

★子育て支援センター★

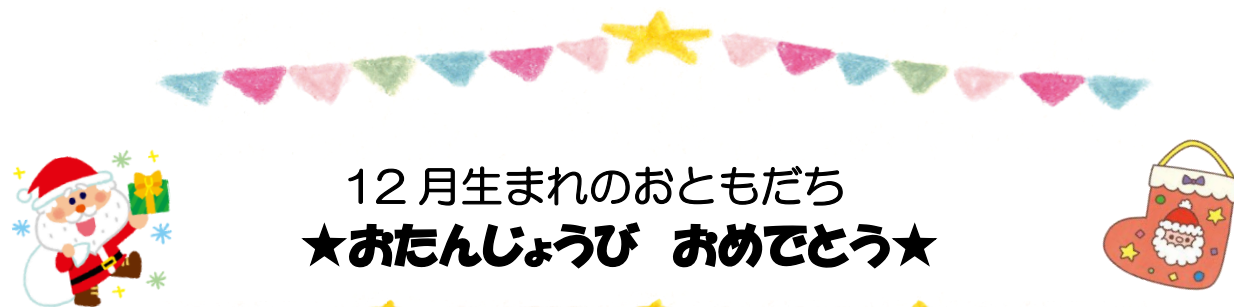
- 4日(水) みんなのひろば(お製作)
- 11日(水)、25日(水) ハンドメイド
- 25日(水)、26日(木) ワクワクスクール



★クリスマス会について★

- 日時 12月14日(土) 9:30～
 - 登園 ぱんだ組… 9:10
うさぎ、りす、ひよこ組… 9:20
 - 場所 ホール
 - 駐車場 釜石中学校
- ※詳しくは後日キッズビューにてお知らせします。

社会福祉協議会 社会福祉会絵画コンクール入賞
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月生まれのおともだち ★おたんじょうび おめでとう★

★クラスだより★

【ぱんだ・うさぎ組】

11月は、消防パレード、りんご狩り、馬っこパークなど、楽しい行事が沢山あり楽しく過ごしました。クリスマス会についても、子ども達と話し合い「ゲームもいいね」「サンタさんにクッキー作りたい!!」など色々な意見が出ています。子ども達と楽しいクリスマス会にしたいと思います。

【りす組】

先月はお店屋さんごっこを企画し、準備を頑張ったりりす組さん。どうやって作ったらかわいいのか、かっこいいのかを考えながら、取り組んでいました。今月はみんなが楽しみにしているクリスマス会があります。体調に気をつけながら、元気に本番を迎えましょうね。

【ひよこ2組】

先月から紅茶うがいが始まりしました。最初はうまくできなくて「難しい」と話す子もいましたが、今では上手に「ガラガラペッコ」ができるようになりました。今月はみんなが楽しみにしているクリスマス会があります♪体調を整えて、みんなでクリスマス会、楽しみたいですね。

【ひよこ1組】


汽車ポップつなぎから、誘導ロープにつかまってお散歩ができるようになりました。「ひとりで!」という気持ちも出てきて、ズボンや靴、靴下の着脱も頑張っている姿は、とってもかわいいです! お友だちと一緒に歌やお製作を楽しみながら、クリスマス会を楽しみに過ごしたいですね!

【ひよこ0組】


朝の歌やいただきますの歌など、リズムにのって体を動かす子ども達です。ご挨拶もだんだん上手になってきましたよ。一気に朝晩の冷え込みが激しくなるので、体調管理をしながら、良いお正月を迎えたいですね。

≡★

- 12月30日(月)～1月3日(金)は年末年始の為、休園になります。
- また27日(金)、28日(土)、4日(土)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。日光消毒やお洗濯をしてから、休み明けにお持ちください。また、持ち物全ての記名や、衣服のサイズは合っているかのご確認をお願いします。

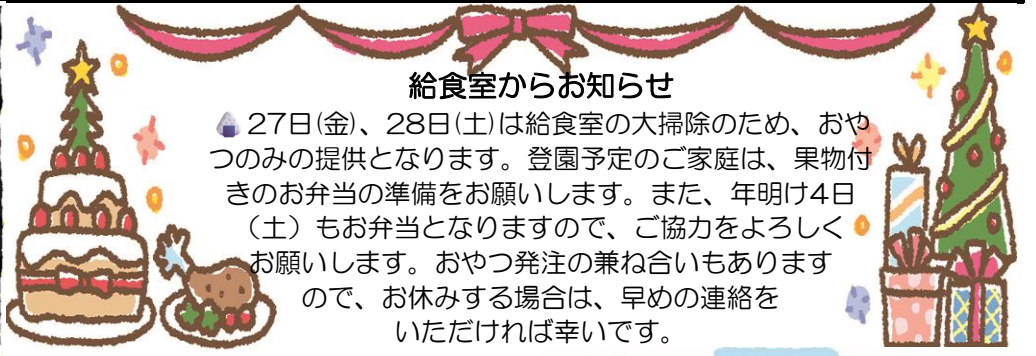
曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日						
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	ヨーグルト	りんご果汁	ヨーグルト						
給食	たらの煮魚 ほうれん草のなめ茸和え スパゲティサラダカレーマヨ	キッズヤムニョムチキン カブとベーコンのコンソメ煮 にらともやしのお浸し	ポテトグラタン マカロニカレーソーテー ほうれん草とコーンの和え物	集ごもり卵ケチャップかけ 春雨の酢の物 金時豆の煮豆	味噌ラーメン たたき胡瓜 キャンディチーズ 果物 ※ご飯はいりません	かしわうどん フィッシュソーセージ 果物 ※ご飯はいりません						
おやつ	けんちん汁 果物 人参ブリッツ 牛乳	みそ汁 果物 ヨーグルトパンフディング 牛乳	みそ汁 果物 フルーチェ クラッカー	みそ汁 果物 りんごの蒸しパン 牛乳	練乳サンド 牛乳	お菓子 ジョア						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 373Kcal 23.4g 16.2g 1.9g	<未満児> 441Kcal 22.5g 12.3g 1.5g	<以上児> 340Kcal 22.4g 12.6g 2.4g	<未満児> 419Kcal 22.1g 11.4g 1.8g	<以上児> 333Kcal 16.6g 9.8g 1.8g	<未満児> 425Kcal 17.2g 11.2g 1.4g	<以上児> 432Kcal 21.0g 11.8g 1.7g	<未満児> 473Kcal 18.5g 11.1g 1.1g	<以上児> 512Kcal 26.5g 13.6g 2.5g	<未満児> 396Kcal 17.7g 9.6g 1.7g	<以上児> 340Kcal 22.4g 5.3g 2.3g	<未満児> 308Kcal 21.8g 4.2g 1.9g
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日						
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	クリスマス会						
給食	五目納豆 切干大根とひじきの煮物 ブロッコリーとコーンのごま和え	たらの天ぷらカレー味 シルバーサラダ さつま芋の甘煮	炒り卵の五目あんかけ 法蓮草のおかか和え ポテトサラダ	豆腐ステーキのきのこソース 切干大根の酢の物 若布とツナソーテー	ちゃんぽんうどん はんぺんフライ コールスローサラダ 果物 ※ご飯はいりません	クリスマス会 						
おやつ	バナナマフィン 牛乳	豆乳わらび餅 牛乳	グラノーラヨーグルト せんべい	ピザポテト 牛乳	ジョア ロールケーキ	基準値						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 360Kcal 19.1g 14.4g 2.1g	<未満児> 405Kcal 17.7g 10.6g 1.5g	<以上児> 411Kcal 17.9g 13.8g 1.7g	<未満児> 467Kcal 19.0g 12.1g 1.4g	<以上児> 414Kcal 19.6g 20.2g 1.6g	<未満児> 441Kcal 18.5g 15.2g 1.2g	<以上児> 384Kcal 16.2g 17.5g 2.0g	<未満児> 448Kcal 17.5g 13.2g 1.6g	<以上児> 474Kcal 20.4g 14.4g 2.4g	<未満児> 422Kcal 19.7g 13.8g 1.9g	<以上児> 400Kcal 21.0g 14.0g 1.6g	<未満児> 480Kcal 20.0g 14.0g 1.5g
日付	16日	17日	18日	19日 誕生会	20日	21日						
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	りんご果汁	りんご果汁	ヨーグルト						
給食	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	チキン南蛮 茄子のみそ炒め もやしと青菜の胡麻和え スープ 果物	3 ブロッコリー赤黄和え 大根と白菜の鶏挽き煮 スープ 果物	豆腐入り和風ハンバーグ 筑前煮 キャベツとパインのサラダ みそ汁 果物	和風スープスパゲティ 赤魚の香味焼き プロテインサラダ 果物 ※ご飯はいりません	わかめおにぎり 豚汁 果物 ※ご飯はいりません						
おやつ	ミルクココア ごまラスク	マーラーカオ 牛乳	手作りかりんとう ジョア	ココアブラウニー ぶどう果汁	焼き芋 牛乳	りんご果汁 お菓子						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 388Kcal 19.4g 20.8g 2.0g	<未満児> 437Kcal 18.8g 16.5g 1.7g	<以上児> 421Kcal 23.8g 18.8g 1.7g	<未満児> 474Kcal 22.8g 14.1g 1.3g	<以上児> 350Kcal 24.7g 8.4g 1.6g	<未満児> 454Kcal 24.9g 10.1g 1.2g	<以上児> 440Kcal 19.5g 19.6g 1.7g	<未満児> 491Kcal 19.3g 15.8g 1.3g	<以上児> 520Kcal 21.3g 21.7g 2.7g	<未満児> 426Kcal 15.9g 15.7g 2.0g	<以上児> 322Kcal 17.0g 4.5g 1.4g	<未満児> 291Kcal 16.5g 3.4g 1.1g
日付	23日	24日 クッキング	25日	26日 クッキング	27日	28日						
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	ヨーグルト	りんご果汁	牛乳						
給食	豆腐のピザ焼き 磯香浸し 粉吹き芋甘辛和え みそ汁 果物	ローストチキン ポテトサラダツリー 茹でブロッコリー 南瓜のスープ 果物	味噌おでん 白菜の塩昆布和え 清まし汁 果物	根菜カレー 水菜ともやしのお浸し トマト スープ 果物	お弁当 	お弁当 						
おやつ	ホットケーキ 牛乳	プリンアラモード りんご果汁	スイートポテト 牛乳	豆腐のドーナッツ 以：牛乳 未：麦茶	牛乳 お菓子	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> 442Kcal 19.6g 18.0g 2.4g	<未満児> 490Kcal 20.1g 15.1g 1.8g	<以上児> 427Kcal 21.4g 17.7g 1.7g	<未満児> 505Kcal 21.6g 15.4g 1.3g	<以上児> 415Kcal 19.4g 13.7g 2.8g	<未満児> 443Kcal 17.9g 10.1g 2.0g	<以上児> 471Kcal 19.4g 13.7g 2.8g	<未満児> 471Kcal 17.0g 11.8g 1.3g	<以上児> 195Kcal 8.7g 5.3g 0.2g	<未満児> 185Kcal 8.0g 2.7g 0.2g	<以上児> 83Kcal 3.7g 0.2g 0.3g	<未満児> 139Kcal 6.8g 4.0g 0.3g

年末年始、長期のお休みに入ります。多
種の感染症も流行しておりますので、免
疫力を低下させないよう、生活リズムを
整え、偏った食事にならないよう、バラ
ンスの良い食事を心がけてください！



給食室からお知らせ

27日(金)、28日(土)は給食室の大掃除のため、おや
つのみ提供となります。登園予定のご家庭は、果物付
きのお弁当の準備をお願いします。また、年明け4日
(土)もお弁当となりますので、ご協力をよろしく
お願いします。おやつ発注の兼ね合いもあります
ので、お休みする場合は、早めの連絡を
いただければ幸いです。



キッズヤムニョムチキン

【材料】	【作り方】
●鶏肉(唐揚げ用) 50g	①鶏肉を、片栗粉以外の
●食塩 少々	調味料で下味をつけて
●にんにく 1かけ弱	おく。
●酒 少々	②①をフライパンで蒸し
●トマトケチャップ 小さじ弱	焼きにする。
●醤油・みりん・味噌 小さじ1/2	③水分が出るので、水溶き
●上白糖 0.8g	片栗粉でとろみをつけて
●片栗粉 2.5g	完成。

根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気にしてください。

ニンジン・カボチャ
粘膜を強くする
ビタミンAが豊富

レンコン・ジャガイモ
免疫力を高める
ビタミンCが豊富



糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

肥満



肥満や生活習慣病
のリスクが高まる

イライラする



血糖値の上がり
下がりの異常で
イライラする

乳歯の虫歯



永久歯の歯並び
や、そしゃくに
問題がでる

できることは
ごはん工夫

- 菓子パン・食パンに
菓子・カボチャ・サツマイモ・果物に
ジュース・野菜に
甘いお菓子・おせんべいに

