



令和7年12月1日（月）発行 中妻子供の家保育園 担当 永井



つんとした冷たい空気にひんやりとした風。もうすっかり季節は冬ですね。先月はインフルエンザが流行し、多大なるご心配ご迷惑をおかけしました。クラス閉鎖による家庭保育のご協力もありがとうございました。

今月はぱんだ組さんを中心に進めてきたクリスマス会があります。サンタさんにも会えるかな？楽しみです♪

まだまだ感染症が流行する時期ですので、ご家族のみなさまで予防の強化と早めの受診を心がけて、毎日元気に過ごしたいですね。

～12月の行事予定～

- 1日（月）安全点検、読み聞かせの会
- 8日（月）釜石中学校、保育体験（3年生）
- 9日（火）もうすぐ1年生（年長児）10時～、食育の日
- 10日（水）釜石中学校、保育体験（3年生）
- 11日（木）釜石中学校、保育体験（3年生）
- 12日（金）ミニコンサート（年長児）中妻地区生活応援センター
- 20日（土）クリスマス会
- 24日（水）5歳児クッキング
- 25日（木）誕生会
- 29日（月）～1月3日（土）年末年始休園



～子育て支援センター行事～

- 3日（水）クリスマスクッキング
- 10日（水）ママとともにえ先生のハンドメイド講座
- 17日（水）クリスマス会
- 24日（水）ママとともにえ先生のハンドメイド
- 25日（木）、26日（金）ワクワクスクール



～クリスマス会について～

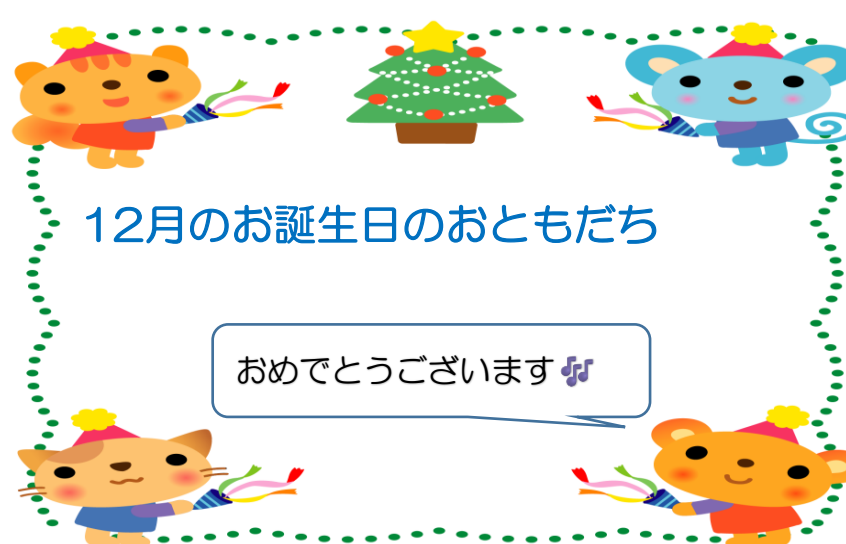
- 日時：12月20日（土） 登園9時、開園9時15分、終了予定11時頃
- ・第1部（各クラス毎、日ごろの遊びや生活の様子を紹介）
 - ・第2部（お楽しみ会）

場所：保育園ホール

駐車場：釜石中学校

持ち物：外靴を入れるビニール袋

※詳細は、後日キッズビューにてお知らせします。



12月のお誕生日のおともだち

おめでとうございます🎉

～表彰～

先日、交通安全の表彰を受け、賞状と盾をいただきました。これからも交通安全に気をつけましょうね！



～おしらせ～

1月20日（火）～29日（木）に個人面談があります。お忙しい中と思いますが日程の調節をお願いします。日頃のお子さんの様子を聞かせてくださいね！



- ・12月29日（月）～1月3日（土）は、年末年始のため、休園になります。また、26日（金）、27日（土）、1月5日（月）はお弁当の日となりますので、登園する場合は、果物付きのお弁当の準備をお願いします。
- ・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、持ち物すべての記名や、衣服のサイズは合っているかのご確認をお願いします。

～クラスだより～



《うさぎ・ぱんだ組》

ぱんだ組では、クリスマス会に向けて話し合いを重ねています。どうしたらみんなが楽しいクリスマス会になるか、時には意見が衝突してしまうこともあります。真剣に考えています。うさぎ組は、廃材製作を楽しむことが増え、段々自分がイメージしたものが作れるようになってきました。子ども達の意見や思いをしっかり受けとめながら、みんなが楽しいクリスマス会に向けて取り組んでいきたいと思います！

《りす組》

先月は色付いた葉や松ぼっくり、木の枝を拾いに出かけたり、秋の自然を感じて過ごしました。製作物に使うのが楽しみなようです!! 今月もうがいをしっかりして元気にクリスマス会に参加できるようにしたいと思います。

《ひよこ2組》

あたらしいお友達が加わり、13人となったひよこ2組さん。お話が上手になり、困っている人に自分から声をかけたり、玩具を貸してあげると『どうぞしたよ～!』となんだか嬉しそうな表情♡貸してもらったお友達もニコニコで、ほっこりする時間が流れています。今月のクリスマス会では普段遊んでいることや取り組んできたこととお見せできればと思います。

《ひよこ1組》

先月から誘導ロープに掴まって園内のお散歩を9名全員で行えるようになりました! 戸外遊びでは、大きいクラスのお友達を真似てみたり、以前よりもお喋りが上手になりお友達や先生と会話を楽しんだり成長している姿がたくさん見られていますよ! 気温も低くなり、寒い日が多くなってきましたが、体調に気をつけて元気に過ごしていきたいですね。



《ひよこ0組》

あたらしいお友達もだいぶ慣れておもちゃを持ちながら遊ぶ姿が見られるようになりました♪ちょっと先輩のお兄さんお姉さんは、おもちゃの取り合いもありますが、泣いているお友達をなでなでしたり顔をのぞき込んだりする優しい姿も見られました。今月も体調に気をつけてみんなで元気に過ごしたいですね♪



献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5	6
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	りんご果汁	ヨーグルト
給食	果ごもり卵 春雨の中華サラダ 粉吹き芋甘みそかけ スープ 果物	さばのカレー竜田揚げ ほうれん草のごま和え さつま芋のオレンジ煮 みそ汁 果物	五目納豆 すき昆布とひじきの炒め煮 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物	鶏ちゃん焼き 南瓜のパン粉焼き マカロニサラダ すまし汁 果物	すき焼きうどん きすの天ぷら 小松菜ののり醤油和え 果物 ご飯はいりません	ツナサンド スティックチーズ 牛乳 果物 ご飯はいりません
おやつ	きな粉ラスク 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ピザまん風蒸しパン 牛乳	キャラメル麩 ジョアストロベリー	南瓜スコーン 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 413 kcal 末 468 kcal 18.2 g 18.9 g 19.2 g 14.4 g 2.1 g 1.6 g	以 425 kcal 末 478 kcal 18.1 g 19.1 g 17.8 g 15.0 g 1.6 g 1.2 g	以 420 kcal 末 449 kcal 23.6 g 21.1 g 13.9 g 11.8 g 2.4 g 1.7 g	以 371 kcal 末 455 kcal 20.7 g 22.2 g 13.1 g 11.4 g 1.7 g 1.3 g	以 479 kcal 末 404 kcal 28.6 g 21.0 g 13.2 g 10.4 g 2.2 g 1.6 g	以 432 kcal 末 445 kcal 20.9 g 23.4 g 13.3 g 13.2 g 1.6 g 1.6 g
日付	8	9	10	11	12	13
未満児 おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	りんご果汁	ヨーグルト
給食	ふわふわ親子煮 ビーフンソテー ほうれん草の和え物 みそ汁 果物	麻婆豆腐 切干大根の炒め煮 もやしのナムル スープ 果物	揚げ魚の野菜あんかけ 糸コンと豚肉の甘辛煮 ブロッコリーのカレー和え みそ汁 果物	ひじき入りつくね 白菜のおかか和え さつま芋サラダ みそ汁 果物	きつねうどん マセドアンサラダ 鶏肉のさっぱり焼き 果物 ご飯はいりません	肉うどん 果物 ご飯はいりません
おやつ	シュガーごまトースト 牛乳	みそお焼き ジョア	さつまいもパイ 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	揚げあんぱん 牛乳	飲み物 お菓子
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 399 kcal 末 434 kcal 21.2 g 19.4 g 15.3 g 12.8 g 2.4 g 1.7 g	以 393 kcal 末 463 kcal 23.2 g 23.5 g 11.5 g 8.5 g 2.2 g 1.7 g	以 390 kcal 末 427 kcal 21.8 g 19.8 g 18.0 g 14.7 g 2.2 g 1.5 g	以 443 kcal 末 491 kcal 20.3 g 20.6 g 17.6 g 14.8 g 2.1 g 1.6 g	以 566 kcal 末 450 kcal 25.0 g 16.5 g 20.5 g 16.6 g 2.3 g 1.5 g	以 289 kcal 末 257 kcal 9.4 g 9.9 g 6.1 g 4.4 g 1.4 g 1.1 g
日付	15	16	17	18	19	20
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	りんご果汁	牛乳	ヨーグルト	クリスマス会
給食	キッズヤムニョムチキン バークドポテト 小松菜のサラダ みそ汁 果物	鯖の焼きおろし煮 春雨サラダ ほうれん草とコーンのお浸し みそ汁 果物	しめじと鶏肉のシチュー スパゲティナポリタン フレンチサラダ 果物	とり天 五目ひじき 中華胡瓜 みそ汁 果物	味噌ラーメン 南瓜のチーズ焼き 人参とコーンのごまマヨサラダ 果物 ご飯はいりません	
おやつ	バウムクーヘン ジョア	おからマフィン 牛乳	ーロバリバリピザ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	チョコチップクッキー 牛乳	基準値
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 377 kcal 末 451 kcal 25.8 g 25.4 g 11.0 g 8.2 g 2.3 g 1.8 g	以 426 kcal 末 453 kcal 22.1 g 20.0 g 21.3 g 16.5 g 2.4 g 1.7 g	以 475 kcal 末 516 kcal 21.2 g 18.0 g 23.5 g 17.3 g 2.4 g 1.7 g	以 416 kcal 末 472 kcal 30.2 g 27.5 g 14.9 g 12.9 g 2.2 g 1.7 g	以 567 kcal 末 457 kcal 21.9 g 19.3 g 21.4 g 15.6 g 1.8 g 1.5 g	以 430 kcal 末 480 kcal 23.0 g 20.0 g 15.0 g 14.0 g 1.6 g 1.4 g
日付	22	23	24 クッキング	25 クリスマス・誕生会	26	27
未満児 おやつ	りんご果汁	牛乳	牛乳	ヨーグルト	りんご果汁	ヨーグルト
給食	肉じゃが 五目きんぴら 春雨の三色甘酢和え みそ汁 果物	ミートボール 小松菜と人参の煮浸し パプリカソテー スープ 果物	根菜カレー ブロッコリーの胡麻和え スパゲティサラダ スープ 果物	鶏のから揚げ ポテトサラダ トマト スープ 果物 	お弁当 	お弁当 
おやつ	せんべい ソフルストロベリー	太芋ポテト 牛乳	りんごゼリー ハッピーターン	クリスマスケーキ りんご果汁	飲み物 お菓子	飲み物 お菓子
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 323 kcal 末 423 kcal 17.1 g 15.5 g 6.7 g 5.2 g 1.6 g 1.1 g	以 398 kcal 末 458 kcal 16.7 g 18.2 g 14.5 g 12.5 g 2 g 1.6 g	以 415 kcal 末 498 kcal 15.6 g 15.5 g 13.5 g 16.0 g 1.6 g 1.3 g	以 454 kcal 末 498 kcal 14.8 g 15.5 g 22.2 g 16.0 g 1.6 g 1.3 g	以 184 kcal 末 234 kcal 2.0 g 2.0 g 3.4 g 3.4 g 0 g 0 g	以 123 kcal 末 147 kcal 8.0 g 7.6 g 1.3 g 0.7 g 0.2 g 0.2 g

給食からお知らせ

- 📢 11月は都合による献立変更がありました。ご理解、ご協力ありがとうございます。今後子どもたちの安全を第一に努めていきますのでよろしくお願い致します。
- 📢 24日はぱんだ・うさぎ組のクリスマスクッキングを予定しています。感染症の状況を見て実施したいと思っています。
- 📢 26、27日は、給食室の大掃除のため、おやつのみ提供となります。登園の際は、果物付きのお弁当の準備をお願いします。1月5日（月）もお弁当対応とさせていただきますので、ご協力おねがいいたします。

おにぎりと味噌汁作り体験

ぱんだ組のお友だちが、米研ぎ炊飯をし、自分たちで選んで買い物をしてきた具を使っておにぎりを作りました。みそ汁も、出汁が入っている味噌汁と、味噌だけの物の飲み比べをし、出汁のおいしさに感動している様子でした♪ひよこ1組のお友だちも途中から参加し、一緒に食べて楽しいひと時でした☆



朝食欠食の改善

突然ですが・・・釜石市の平均寿命はご存じですか？R2年のデータだと男性79.4歳、女性86.5歳となっております。なんと、県内ワースト1, 2と、他人ごとではない現状となっております。この現状から脱却する一つの取り組みとして、乳幼児期からの食生活も大きく関わってくると思っています。一日を元気に健康的に過ごせる活力となるのが『朝食』です。朝食を食べたのと、食べないのとでは体と脳の働きの大きく変わってきます。望ましいのはたんぱく質、炭水化物、ミネラルが摂取できる『バランスの取れた食事内容』ですが、忙しい平日の朝は、なかなか難しい日もあると思います。鮭おにぎり一つにミカンやバナナを足すなど、簡単なメニューでも、まず『朝食を食べる！』を欠かさない事が大事です。朝食で体全体を目覚めさせ、保育園で元気いっぱい体と脳を活動させ、長生きできる体の土台を今から意識していきましょう♪