



R1. 12. 1 鶴住居保育園発行 担当 越田 未佐

日に日に気温が下がり、朝夕の冷え込みが一段と厳しくなり冬らしくなってきました。子ども達は、クリスマス発表会に向けて劇やダンスなど練習を頑張っています。大きな声で歌ったり、セリフのやり取りや小道具づくり等々お友だちや保育者と関わりながら楽しく進めています。そんな姿が微笑ましく、成長を感じます。保護者の皆様には、様々なご協力を頂きありがとうございます。今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始も楽しく迎えられるよう、体調には気を付けながら元気に過ごしていきましょう。

クリスマス発表会について

日時：12月14日(土)
8時30分登園 9時開始

場所：鶴住居保育園 ホール

※詳細はお便りをご覧ください。



お知らせ



☆12月30日(月)から、1月3日(金)まで、年末年始のため保育園は休園となります。お休みに入る前に、寝具類、靴、お着替えはお持ち帰りとなります。

☆1月20日(月)～1月31日(金)子育てトークがあります。後日、日程表を掲示しますので都合の良い時間にお子さんの名前を記入して下さい。ご家庭と園との様子を伝え合いながら、お子さんの成長や今後の保育に活かしていきたいと思います。全園児対象です。宜しくお願いします。

☆職場や連絡先が変更になった際は、必ずお知らせ下さい。

◆保育園行事◆

4日(水)東中3年てんでんこレンジャー来園
6日(金)発表会総練習
14日(土)クリスマス発表会
18日(水)体育教室
19日(木)もちつき会(青少年の家)4.5歳児参加
25日(水)避難訓練

26日(木)誕生会
27日(金)28日(土)1月4日(土)
お弁当の日

◆センター行事◆

5日(木)ひろば
19日(木)めだか



たんぽぽぐみ

11月から新しいお友だちが1名加わり、また賑やかになったたんぽぽ組です。

お名前を呼ぶと元気に返事をしたり、歩けるようになったり、どんどん成長しているお友だちです。発表会に向けて、劇ごっこを楽しんでいましたので、当日もかわいい姿を見てくださいね！

すみれぐみ

先月は保育参観に参加して頂きありがとうございました。一緒にお製作をしたり、体を動かしたり、子ども達や保護者の皆さんの笑顔も見られ楽しいひと時でした。

今月のクリスマス発表会に向けての活動では、ステージに立って張り切り、体を動かし楽しんでいる子ども達です。当日もそんな姿をお見せできると思います♪体調には十分に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。

こすもすぐみ

今月はいよいよクリスマス発表会です。毎日楽しみながらダンスやオペレッタの練習に取り組んでいるこすもす組です！当日は頑張っている子ども達の姿を温かく見守って欲しいと思います。今年も残り1ヶ月、体調に気を付けながら元気に過ごしていきましょうね！！

すずらんぐみ

発表会に衣装の準備、ご協力ありがとうございました！すずらん組ではかわいらしいダンスとオペレッタを行います。練習の時間も短くはない中、子ども達はみんな頑張っています！今月14日はいよいよ本番です。お楽しみに！

そして、気温も下がってきて、これから感染症も増えてくるので、衣服の調節やマスクの補充、ご家庭での手洗いうがいなど、ご協力お願いします。

ひまわりぐみ

保育参観の体育教室では、お忙しい中、たくさんのご参加ありがとうございました。身近にある新聞紙を使って、どんどん展開されていく遊びに親子で存分に体を動かすことができました。

クリスマス発表会に向けての活動では、みんなで力を合わせて日々、取り組んでいます。体調に気を付けながら元気に冬を過ごしていきましょう。

さくらぐみ

先月は、ニコニコ農園にいったさつまいも堀をしたり、幼稚園のお友だちと交流したり、楽しく過ごしました。

いよいよ今月は、保育園で最後のクリスマス発表会があります。毎日、「先生、劇やろう！」「ダンスしたいな」など意欲的に練習に取り組んでいる子ども達です。本番もクラスみんなで力を合わせて頑張ってくれることと思います。手洗い、うがいをし、インフルエンザや風邪予防にも心掛け、元気に過ごしましょうね！！



おめでとう！

釜石市「海の写真・絵画コンクール」で、ちゃんが『釜石海上保安部 特別賞』を受賞しました!! “ふねにのったおじいちゃん”を描きました。





予定献立表



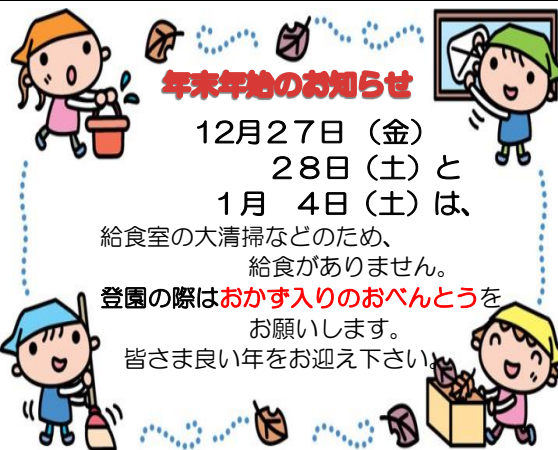
2019年度

433/430

446/460

鶴住居保育園

日曜	3歳以上児	以上児栄養量	3歳未満児	未満児栄養量	おやつ
2月	魚のマヨネーズ焼き ・ ブロッコリーとベーコンのソテー 切り干し大根の炒め煮 ・ なめこの清まし汁 ・ 果物	408 Kcal	左同 ・ ごはん	446 Kcal	お菓子 ・ 牛乳
3火	豆腐のピザ焼き ・ 大根とごぼうと豚肉の甘辛煮 青菜と金糸卵の辛子和え ・ 白玉麩と葱の味噌汁 ・ 果物	442 Kcal	左 同	476 Kcal	さつま芋とりんごの 重ね煮 牛乳
4水	卵の袋煮 ・ 法連草の海苔和え シルバーサラダ ・ みずす豆腐と若布の味噌汁 ・ 果物	467 Kcal	左 同 里芋ごはん	508 Kcal	ココア入り蒸しパン スキムミルク
5木	蒸し魚のタルタルソースかけ ・ ひじきの炒め煮 白菜のおかか和え ・ 豆腐のかき卵汁 ・ 果物	375 Kcal	左同 ・ ごはん	452 Kcal	ヨーグルト カルシウムせんべい
6金	すき焼きうどん ・ もやしとコーン甘酢和え ・ 金時豆の煮豆 ・ 果物	523 Kcal	左 同	431 Kcal	ごまめし ・ 麦茶
7土	ミニピーナッツパン ・ 牛乳 ・ チーズインかまぼこ ・ 果物	442 Kcal	左 同	367 Kcal	ゼリー ・ お菓子
9月	豆腐のカレースープ ・ ポテトサラダ キャベツのおかか和え ・ 果物	383 Kcal	左同 ・ ごはん	478 Kcal	プリン せんべい
10火	ポークビーンズ ・ 白菜のドレッシング和え 南瓜のパン粉焼き ・ 若布と葱の清まし汁 ・ 果物	386 Kcal	左同 ・ ごはん	475 Kcal	ピーナッツサンド 野菜果汁
11水	チーズコロッケ ・ にらともやしのお浸し ガンモの含め煮 ・ 白玉麩の味噌汁 ・ 果物	479 Kcal	左同 ・ ごはん	497 Kcal	豆腐団子のくるみ あん ・ 牛乳
12木	鯖の味噌煮 ・ ひじきとピーマンの胡麻炒め 磯香浸し ・ 豆腐とえのきの清し汁 ・ 果物	367 Kcal	左同 ・ グリン ピースと油揚げのご飯	465 Kcal	ヨーグルト ウエハース
13金	焼きそば ・ ブロッコリーのカレー和え カブのコンソメ煮 ・ なめこ汁 ・ 果物	414 Kcal	左 同	412 Kcal	若布とコーンの おにぎり 麦茶
14土	くりすますはっぴょうかい				???
16月	南瓜入りさつま揚げ ・ 春雨と胡瓜の酢の物 すき昆布の煮付け ・ 小松菜と豆腐の味噌汁 ・ 果物	386 Kcal	左同 ・ ごはん	462 Kcal	牛乳の簡単くずもち 風 麦茶
17火	ハムエッグ ・ ごぼうとコンニャクの甘辛煮 キャベツとりんごのサラダ ・ のっぺい汁 ・ 果物	568 Kcal	左同 ・ ごはん	569 Kcal	オレンジパンケーキ 牛乳
18水	ホッケの塩焼き ・ 小松菜のカリカリベーコンサラダ 五目納豆 ・ 玉葱と人参と若布の味噌汁 ・ 果物	478 Kcal	左同 ・ ごはん	525 Kcal	いがぐり坊や スキムミルク
19木	豆腐入りかき卵汁 ・ ピーマンの塩昆布和え 南瓜とごぼうのサラダ ・ 果物	451 Kcal	左 同 ニラ豚混ぜご飯	481 Kcal	ココアバナナケーキ 牛乳
20金	スープパゲッティ ・ ツナじゃが 青菜とハムの辛子和え ・ 果物	573 Kcal	左 同	459 Kcal	ミニアップルパイ 牛乳
21土	豚肉と糸コンの甘辛炒め ・ ブロッコリーの胡麻マヨ和え 豆腐と若布と油揚げの味噌汁 ・ 果物	357 Kcal	左同 ・ ごはん	417 Kcal	揚げせんべい 牛乳
23月	サンマの甘辛煮 ・ 卵スープ ・ ベーコンカレーポテト ・ 果物	501 Kcal	左同 ・ ごはん	562 Kcal	バウムクーヘン 牛乳
24火	さつま芋と鶏肉のシチュー ・ キャベツとみかんのサラダ レンコンと豚挽き肉のキンピラ ・ 果物	513 Kcal	左同 ・ ごはん	543 Kcal	グラノーラヨーグルト プルーン
25水	ごぼうドライカレー ・ もやしとハムのナムル 南瓜の蜂蜜煮 ・ 白菜と油揚げの味噌汁 ・ 果物	561 Kcal	左同 ・ ごはん	579 Kcal	トナカイさんケーキ 牛乳
26木	(お誕生会) タンドリーチキン ・ 雪だるまポテト 三色ライス ・ オニオンスープ ・ 果物	※ 以上児の皆さんも ご飯はいりません。		以601Kcal 未484Kcal	ロールパイ スキム ミルクティー
27金	おべんとうの日 (おかず入りのお弁当をお願いします。)	139 Kcal	おべんとうの日 (おかず入り のお弁当をお願いします。)	152 Kcal	お菓子 ・ ジョ ア
28土	おべんとうの日 (おかず入りのお弁当をお願いします。)	93 Kcal	おべんとうの日 (おかず入り のお弁当をお願いします。)	131 Kcal	クラッカー ・ 牛 乳



年末年始のお知らせ

12月27日(金)
28日(土)と
1月 4日(土)は、

給食室の大清掃などのため、
給食がありません。

登園の際は**おかず入りのおべんとう**を
お願いします。
皆さま良い年をお迎え下さい。

冬至にかぼちゃ

冬至は、北半球で太陽の高さが一年のうちで最も低くなり、
昼が短く、夜が一番長くなる日です。
無病息災を願い、かぼちゃやこんにやくを食べ、
ゆず湯に入る習わしがあります。
かぼちゃやゆずはビタミンが豊富で風邪予防の
効果があるので、寒い時季を健康に乗り
切るために考え出された知恵ともいえるで
しょう。今年の冬至は12月22日です。

塩分の取りすぎに注意

塩分の取りすぎは生活習慣病の原因になります。日々の食卓で塩分を減らす工夫をしていきましょう。調理の味付けは薄めにし、物足りなければ食べるときに調味料で調整します。調味料は食卓に置かず、おかずなどに直接かけないようにします。インスタント食品、スナック菓子などは食べ過ぎに注意しましょう。

お知らせ

26日(木)はお誕生会です。
また、今月の麺の日は、
6日(金) ・ 13日(金)
20日(金) です。
完全給食ですので、3歳以上児の
皆さんもご飯はいりません。

旬の食材

れんこん

蓮(はす)の地下茎ですが、根のように見えることから「蓮根(れんこん)」と呼ばれるようになりました。収穫が始まるのは秋口からで、正月料理で需要が高まる12月頃最盛期を迎えます。秋口の新しいれんこんは軟らかく、晩秋からは粘りが出て甘味が増します。食物繊維やビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防に効果があるといわれています。

冬場の食中毒に注意

冬はノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が発生しやすい季節です。感染者が調理をした食品を食べた場合や飛沫による感染が起こりやすいので、園では十分に注意しています。ご家庭でも手洗い、加熱調理などを心がけてください。**下痢・嘔吐の症状があるときは水分補給をしっかりとこない、医療機関を早めに受診しましょう。**