



園だより

R2. 12. 1 鶴住居保育園発行 担当 佐々木

今年も残り1カ月となりました。子ども達みんなクリスマスに大きな期待を膨らませ、どんなプレゼントをお願いしようか迷ったり、欲しいものを友だちに教えたりしながらわくわくの気持ちいっぱい過ごしています。

今月はいよいよクリスマス発表会がありますね。各クラスから子ども達の元気な歌声や楽器の音が聞こえてきます。毎日発表会へ向けた取り組みに一生懸命参加し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良いですね。

～12月の行事予定～

2日(水)…クリスマス発表会総練習

7日(月)…食育の日

12日(土)…クリスマス発表会

18日(金)…もうすぐ1年生撮影

22日(火)…もちつき会

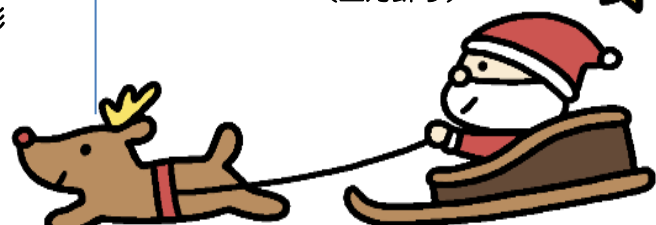
23日(水)…避難訓練

25日(金)…誕生会

センター

17日(木)…すまいるひろば

(正月飾り)



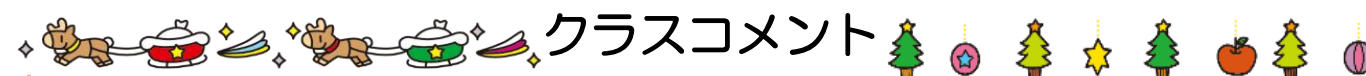
12月うまれのおともだち



おねがい

☆夕暮れが早くなりました。登降園時の安全には十分ご注意ください。お子さんから目を離さず必ず手をつなぐようお願いします。

☆気温が低くなり、雨天後や積雪の際には駐車場の路面の凍結が予想されます。登降園の際は十分ご注意下さい。



クラスコメント

～たんぽぽ組～

自分の名前が呼ばれるとニコニコ手をあげて返事をしているかわいいたんぽぽ組のみんなです。

高月齢のお友達はオムツ交換の際、自分でズボンを脱ごうとしたり、小さい赤ちゃんの頭をヨシヨシとなでてあげたりと成長を感じられるようになりました。低月齢のお友達もミルクをたくさん飲みスクスク成長中です！！

今月は発表会がありますね。体調に気を付けながらかわいい姿をお見せできればと思っていますのでよろしくお願いします。

～すみれ組～

保育参観では、お父さんお母さんと一緒にふれあい遊び等で楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

今、すみれ組では劇遊びを楽しんでいます。発表会ではいつものかわいい姿をぜひ見てあげてくださいね。

～こすもす組～

今月はみんなが楽しみにしているクリスマス発表会がありますね。こすもす組では毎日みんな張り切って練習に取り組んでいます。本番までぜひ楽しみにしていてください！

感染症対策をしっかりと行い、子どもたちと元氣よくこれからも頑張っていきたいと思います。

～すずらん組～

今年も残すところ1カ月となりました。そして12月は待ちに待ったクリスマス発表会ですね。毎日楽しみながらダンスの練習をしているすずらん組の子どもたちです。体調を崩さず元気に過ごし、当日を迎えたいと思います。暖かい応援と拍手をお願いします。

寒くなってきましたが、毎日手洗いうがいなどをして感染症予防をしていきたいと思っています。

～ひまわり組～

先月は野菜の収穫からクッキングまで体験し、自分たちが育てた野菜を食べる喜びを感じることができました。これからも食事を楽しみ、風邪などに負けない強い体づくりに繋げていきたいと思っています。

今月は発表会がありますね。ひまわり組らしく元氣いっぱい頑張りたいと思います。

～さくら組～

今年も残すところあと1カ月となりました。保育園での最後のクリスマス発表会ももうすぐです。最高の思い出となるよう、毎日みんなで力を合わせて練習に取り組んでいます。本番をどうぞ楽しみにしていて下さいね。

健康に留意しながら、家庭でも手洗いうがいをしっかり行い冬を元気に過ごしましょう。

～お知らせ～

☆12月29日(火)から1月3日(日)まで、年末年始の為、保育園は休園となります。お休みに入る前に、寝具、靴、お着替え等はお持ち帰りになります。

☆12月26日(土)、28日(月)、1月4日(水)はお弁当の日となりますので、宜しく願い致します。



予定献立表



2020年度

466/430

476/460

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	
1火	りんごバーグ ・ ブロッコリーのゴマ和え 大根サラダ ・ 南瓜スープ ・ 果物	508 Kcal	左 同 ・ グリンピース とハムのピラフ	572 Kcal	バナナケーキ スキムミルク	
2水	豆腐とひき肉のスープ ・ 鶏さつま ・ マカロニソテー ・ 果物	503 Kcal	左同 ・ ごはん	511 Kcal	りんごゼリー クラッカー ・ 牛乳	
3木	赤魚の煮魚 ・ じゃが芋のピザ焼き 三色お浸し ・ 若布とキャベツの味噌汁 ・ 果物	367 Kcal	左同 ・ ごはん	429 Kcal	ビスケット ジョア	
4金	キーマカレー ・ 人参とレーズンのサラダ ・ ナン えのきと若布の清まし汁 ・ 果物	487 Kcal	左 同	528 Kcal	おかかチーズ おにぎり ・ 牛乳	
5土	肉豆腐 ・ マセドアンサラダ ・ 小松菜のかき卵汁 ・ 果物	403 Kcal	左同 ・ ごはん	454 Kcal	せんべい 牛乳	
7月	鱈のケチャップあんかけ ・ 粉吹き芋の甘辛和え 白菜の塩昆布和え ・ みずす豆腐の味噌汁 ・ 果物	385 Kcal	左同 ・ ごはん	442 Kcal	グラノーラヨーグルト ト プルーン	
8火	ひじき入り卵焼き ・ 法蓮草とエノキ茸のお浸し れんこんと鶏肉のきんぴら ・ 白玉麩とニラの味噌汁 ・ 果物	443 Kcal	左同 ・ さつま芋と黒豆のご飯	504 Kcal	くるみ糖 牛乳	
9水	ミルクカレー ・ 金時豆とブロッコリーとパプリカのサラダ クリームコーンのスープ ・ 果物	537 Kcal	左同 ・ ごはん	542 Kcal	豆腐団子の醤油あん 牛乳	
10木	魚のコロッケ ・ すき昆布と豚肉の炒め煮 マカロニサラダ ・ 豆腐と葱の清まし汁 ・ 果物	524 Kcal	左同 ・ ごはん	540 Kcal	ココアちんすこう スキムミルク	
11金	肉味噌そば ・ 小松菜のきつね和え ・ 若布と卵のスープ ・ 果物	560 Kcal	左 同	440 Kcal	ふかし芋 牛乳	
12土	 くりすますはっぴょうかい 				???	
14月	かじきのさっぱり甘酢ソース ・ じゃが芋とグリンピースの甘煮 にらともやしのお浸し ・ なめこの清まし汁 ・ 果物	409 Kcal	左同 ・ ごはん	436 Kcal	マシュマロ玄米フレーク スナック ・ 牛乳	
15火	卵としめじのグラタン ・ 小松菜と油揚げの煮物 白菜の胡麻酢和え ・ じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ 果物	390 Kcal	左同 ・ ごはん	428 Kcal	南瓜もち スキムココア	
16水	高野豆腐団子の煮物 ・ ブロッコリーとトマトのマヨネーズサラダ 人参と糸コンのピリ辛炒め ・ 水菜とエリンギのスープ ・ 果物	420 Kcal	左 同 ・ コーン と若布のご飯	451 Kcal	煮りんご 牛乳	
17木	ウインナー入りポトフ ・ 法蓮草ともやしの菊花和え 魚の変わりパン粉焼き ・ 果物	466 Kcal	左同 ・ ごはん	492 Kcal	焼きドーナツ ジョア	
18金	カレーうどん ・ 金時豆の煮豆 ・ 大根のナムル ・ 果物	557 Kcal	左 同	437 Kcal	味噌焼きおにぎり 牛乳	
19土	豚肉と厚揚げの甘味噌炒め ・ 若布のスープ ブロッコリーのおかか和え ・ 果物	352 Kcal	左同 ・ ごはん	420 Kcal	ヨーグルト 甘辛せんべい	
21月	鯖の焼きおろし煮 ・ 春雨とカニかまの酢の物 南瓜としめじのソテー ・ 若布とキャベツの味噌汁 ・ 果物	408 Kcal	左同 ・ ごはん	460 Kcal	マラーカオ スキムミルク	
22火	(もちつき会) ～みんなでもちつきを行います～ きな粉 ・ あんこ ・ 胡麻 ・ 醤油もち ・ 松風焼き ・ 甘酢和え ・ 清まし汁 ・ 果物		※ 以上児の皆さんも ご飯はいりません。	以564Kcal 未433Kcal	ソフール カルシウムせんべい	
23水	豆腐のピザ焼き ・ すき昆布とれんこんのきんぴら ほうれん草とじゃこのお浸し ・ 白玉麩とにらの清まし汁 ・ 果物	424 Kcal	左同 ・ ごはん	471 Kcal	スイートポテト スキムココア	
24木	鮭のコーンフレーク揚げ ・ 洋風切り干し煮 五目納豆 ・ なめこと長芋の味噌汁 ・ 果物	509 Kcal	左同 ・ ごはん	530 Kcal	スノーボール クッキー ・ 牛	
25金	(お誕生会) カラフルピラフ ・ リースサラダ フライドチキン ・ マカロニスープ		※ 以上児の皆さんも ご飯はいりません。	549 Kcal	ココアブラウニーの クリームかけ ・ 麦茶	
26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。)	149 Kcal	牛乳 クラッカー
28月	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。)	159 Kcal	ビスケット せんべい ・ ジョア



年末年始のお知らせ

12月26日(土)と28日(月)と1月4日(月)は、

給食室の大清掃や準備などのため、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。また4日(金)・11日(金)・18日(金)・22日(火)・25日(金)が完全給食です。

以上児の皆さんもご飯はいりません。お箸・コップを忘れずに持たせて下さい。

皆さまよい年を

お迎え下さい。



根菜で体を温めよう

冬は、大根やれんこんなどの根菜がおいしい季節です。根菜に含まれるビタミンEやビタミンCには血行をよくする働きや、体を温める作用があるといわれています。

また薬味として使われる生姜は、少量でも体をポカポカにしてくれるようです。

温かい汁物や煮込み料理にもぴったりの根菜を上手に使って、冬を乗り切りましょう。



ブロッコリー

アブラナ科の野菜で、食用とされるのは花になる前のつぼみ(花蕾(からい))です。国内では晩秋から3月にかけて収穫されます。風邪予防に効果があるといわれるビタミンCが豊富で、妊娠前後の女性に必要な葉酸も含まれています。くせがなく、温かいシチューやスープの具にもよく合います。



子どもと台所で過ごす時間を

子どもには食べる喜びだけでなく、準備や後かたづけの仕方や、食にかかわる楽しさも知ってほしいですね。

食器を運ぶことや調理の手伝いなどは、少しずつ無理のない範囲でまかせていきましょう。小さなうちは台所で食材にふれるだけでも食への興味が深まるきっかけになります。親子の楽しい時間を台所で過ごせるといいですね。



冬の食中毒に注意しましょう



寒い時季は食材の腐敗が遅いの

で食中毒への注意がおろそかになりがちですが、冬はノロウイルスが原因の食中毒(感染性胃腸

炎)が非常に増える季節です。ノロウイルスはウイルスが付着した手でさわった食べもの、カキなどの二枚貝を食べた場合や、飛沫感染などで感染します。感染予防のために、手洗い・うがい

22日(火)はもちつき会です。

エントランスホールでおもちつきを楽しみます。ついたおもちで、お供えを作ったり、みんなで煮めたりします。

給食の時間に、きな粉もちやあんこもちなどにいただきます。

