

令和4年12月1日(木) 鵜住居保育園発行

早いもので今年も残り1カ月となりました。本格的な冬を迎え、新型コロナウイルスや季節性の感染症 対策へのご協力をお願いする中ではありますが、引き続き子ども達の健康管理に気を付けながら、成長を 見守っていきたいと思います。

今月はいよいよクリスマス発表会があります。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。毎日発表会活動に楽しく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 といいですね!



★12月の行事予定★

7日(水)クリスマス発表会総練習

17日(土)クリスマス発表会

20日(火) もちつき会

(陸中海岸青少年の家~4・5歳児)

21日(水)体育教室

22日(木)避難訓練

23日(金)誕生会

28日(水)お弁当の日

29日(木)保育園休園(1月3日(火)まで)

※1月4日(水)お弁当の日

★子育て支援センター行事★

1日(木) すまいるひろば 22日(木) 親子サークル

(めだかぐみ・とびっこ組合同)









★おたんじょうびおめでとう★

【すずらんぐみ】

【さくらぐみ】



★おしらせ★

☆12月29日(木)から1月3日(火)まで、年末年始のため、保育園は休園となります。 寝具・上靴・着替えなどは持ち帰りになりますので、お休みの予定を担任にお知らせ下さい。

☆12月28日(水)、1月4日(水)はお弁当の日となりますので、よろしくお願い致します。

























《さくら組》保育園最後の発表会に向けて、ピアニカ・合奏・劇・ダンスの練習に毎日取り組んでい ます。最高の発表ができるように、みんなで力を合わせて頑張りたいと思います。体調管理をよろし

《ひまわり組》クリスマス発表会に向けて、ダンスや劇の台詞を楽しみながら、毎日頑張って練習し ています。昨年よりもお子さんの成長を感じて頂けると嬉しいです。寒さがまた一段と厳しくなって きました。体調に気を付けながら、今年最後まで元気いっぱいに過ごしましょう。

《すずらん組》先月の保育参観では、親子のはじける笑顔が見られ、ふれあい遊びがとても充実した ものに感じました。ありがとうございました。発表会の練習が本格的に始まり、劇やダンスに張り 切って取り組んでいます。本番でどんな姿を見せてくれるのか楽しみですね。外は寒くなってきまし たが、元気に園庭遊びもしています。防寒着のファスナーを開閉する練習を、お家でもやってみて下 さいね。

《こすもす組》段々寒くなってきましたが、天気の良い日は外で元気に体を動かしています。また、 友だちと関わりながら、ごっこ遊びなどを楽しんでいますよ。発表会に向けて、衣装のご協力ありが とうございます。友だちと一緒に踊ったり、劇ごっこを楽しめたらいいなと思います!

《すみれ組》先月はお忙しい中、保育参観へ参加して頂き、ありがとうございました。園での様子や、 普段は見れない姿なども見ることができました。お家の方とのダンス、とっても楽しそうでしたね。 今月は発表会があります。最近はサンタクロースの絵本もお気に入りで、楽しんで見ている子ども達 です。今年も残りわずかとなりました。体調には十分気を付けながら、元気に年越しできるようにし たいですね。

《たんぽぽ組》先月の保育参観では、クリスマス製作を楽しんだり、朝の会や遊んでいる姿など、普 段の様子を見てもらうことができたのではないかと思います。お家の方と一緒に笑顔で過ごす姿が印 象的でした。ありがとうございました。今月はクリスマス発表会がありますので、O歳児なりに表現 遊びを楽しんでいきたいと思います。今月から新しいお友だちが1名増え、たんぽぽ組は5名となりま す。よろしくお願い致します。

だ



| | /* · · · · | | | | 2022年度 | 鵜住居保育園 |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 1 |
| 日付 | X E | X+X | p 2 | 1日 鶏ちゃん焼き | タンメン | 3日 コーンマヨトースト |
| 給食 | 大忙しの12月。 ・ パーティーの食 | 事の準備や台所 | | 南瓜のカレーパン粉焼き 切干大根の酢の物 すまし汁・果物 | ジャーマンポテト ブロッコリーの胡麻和え 果物 ご飯はいりません | 茹で枝豆 ゆで卵 牛乳・果物 |
| おやつ | ・・・・の人掃除なと、 ・★. 伝いをしてもら | 子どもにもお手 うよい機会です。 ができると、食 | 基準値 | ホットケーキ 牛乳 | たぬきおにぎり 牛乳 | ヨーグルト おせんべい |
| エネルギー たんぱく質 | 欲にもつながり | はす。 | 〈以上児〉 〈未満児〉 500Kcal 488Kcal 25.5g 20.7g | 24.3g 22.2g | 553Kcal 412Kcal 25.4g 19.0g | 466Kcal 472Kcal 18.9g 16.7g |
| 脂質 食塩相当量 | THE STATE OF THE S | 3 | 18.0g 13.0g 1.7g 1.5g | 15.5g 11.3g 1.9g 1.5g | _ | |
| 日付 | 5⊟ | 6⊟ | 7日総練習 | 88 | 98 | 10日 |
| 給食 | 肉豆腐 大根サラダ もやしのナムル みそ汁・果物 | サバの味噌煮 すき昆布と豚肉の炒め煮 ブロッコリーのカレー和え 芋の子汁・果物 | さつま汁 果物 ※全園児おにぎりの 持参をお願いします。 | もちもちシュウマイ キャベツののり醤油和え 蓮根のきんぴら みそ汁・果物 | 五目うどん さつま芋の天ぷら りんごサラダ 果物 ご飯はいりません | ハムチーズサンド フィッシュソーセージ ブロッコリーのおかか和え 牛乳・果物 |
| おやつ | きな粉トースト 以:牛乳 未:麦茶 | バナナケーキ スキムココア | 卵サンド 牛乳 | ソフール ウエハース | ジャムバターサンド 牛乳 | プリン クラッカー |
| エネルギー たんぱく質 胎質 食塩相当量 | 《以上児》 〈未満児〉 443Kcal 438Kcal 24.7g 18.6g 19.9g 16.4g 2.3g 1.5g | 420Kcal 460Kcal 27.0g 24.0g 15.7g 11.5g | 24.6g 19.3g | 18.8g 19.7g | 532Kcal 453Kcal 24.1g 20.7g 19.2g 15.5g | 450Kcal 474Kcal 19.0g 18.3g 16.7g 16.6g |
| 日付 | 12日 | 13日 | 14 0 | 15B | 16⊟ | 17日 |
| | 豆腐入りハンバーグ 小松菜と油揚げのお浸し 粉吹き芋の甘辛和え みそ汁・果物 | 鮭の唐揚げ野菜あんかけ キャベツの胡麻マヨ和え ひじきの炒め煮 みそ汁・果物 | 厚揚げの中華五目煮 マカロニサラダ もやしと水菜のツナ和え スープ・果物 | 目玉焼ココット風カレー味 切干大根の煮物 ほうれん草のコーン和え みそ汁・果物 | 麻婆ラーメン じゃが芋と豚挽き肉の煮物 キャベツの和え物 果物 ご飯はいりません | クリスマス 発表会 |
| おやつ | ココアケーキ 牛乳 | いもようかん 牛乳 | チョコクッキー 牛乳 | ごま団子牛乳 | キャロットケーキ スキムココア | |
| エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 《以上児》 〈未満児〉 442Kcal 454Kcal 22.0g 18.7g 21.5g 14.2g 1.9g 1.4g | 433Kcal 456Kcal 21.9g 19.1g 17.0g 11.7g | 16.3g 15.2g 18.5g 15.9g | 21.9g 19.2g 16.6g 14.6g | 571Kcal 437Kcal 28.0g 19.9g 16.2g 11.4g | |
| 日付 | 19⊟ | 20日もちつき会 | 21日 | 22⊟ | 23日誕生会 | 24⊟ |
| | 鱈の葱味噌焼き 南瓜のいとこ煮 れんこんと豚肉のきんぴら みそ汁・果物 | 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のなめ茸和え 豚汁 果物 | カツカレー ポテトサラダ トマト スープ・果物 | 卵グラタン カリフラワー青のり和え 金時豆の煮豆 スープ・果物 | スパゲッティナポリタン 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとトマトのサラダ スープ・果物 ご飯はいりません | 牛乳•果物 |
| おやつ | さつまいもパイ 牛乳 | 焼きうどん 牛乳 | ピザトースト | チーズチヂミ 以:牛乳 未:麦茶 | カップケーキ りんごジュース | ジョア バウムクーヘン |
| エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 《以上児》 〈未満児〉 451Kcal 495Kcal 23.8g 20.6g 15.4g 13.8g 2.2g 1.5g | 446Kcal 452Kcal 30.5g 23.0g 17.2g 10.9g | 23.8g 21.0g | 26.0g 19.9g | 582Kcal 475Kcal 25.4g 21.3g 29.8g 22.4g | 28.1g 25.3g 23.0g 20.1g |
| 台付給食 | 26日 肉じゃが シルバーサラダ 法連草の海苔和え みそ汁・果物 | 27日 チキン南蛮 キャベツのサラダ ベークドカレーポテト みそ汁・果物 | 28日 お弁当の日 手作りお弁当の 準備をお願いします。 | ・23日(金)は誕 ・2日(金)・9日 | おしらせ 生会です。 (金)・16日(金)は完まわり組・さくら組も | 全給食ですので、 |
| おやつ | 黒糖蒸しパン スキムミルク | フレンチトースト 牛乳 | 野菜ジュース クッキー・ハッピーターン | 7日(水)は全園20日(水)は7) | よわり祖・6くら祖も <u>児おにぎりの持参</u> をお まわり組・さくら組は | 願いいたします。 |
| エネルギー たんぱく質 | 〈以上児〉 〈未満児〉 389Kcal 437Kcal 23.3g 19.9g | 463Kcal 487Kcal | 〈以上児〉 〈未満児〉 172Kcal 175Kcal 22g 48g | もちつき会をし | | |

- もろつき会をしてきます。
- 28日(水)・1月4日(水)は手作りお弁当の用意を お願いいたします。

冬至をむかえます

19.9g

10.4g

27.5g

20.7g

2.1g

23.3g

14.5g

1.6g

今年は12月22日に冬至をむかえます。 日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、 ゆず湯に入ると健康によいという、いわ 🚄 れがあります。かぼちゃにはカロテン (ビタミンA) などが含まれているので、 ビタミン不足になりやすいこの時期には ぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食 べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽ かに温め、風邪を予防しましょう。

たんぱく質

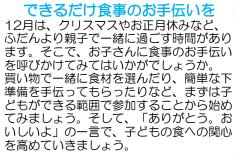
脂質

食塩相当量

23.3g

9.1g

1.8g













4.8g

7.2g

2.2g

6.7g

