



12月の園だより

令和7年12月1日発行 鶴住居保育園 担当 佐野

子ども達は、ワクワクドキドキしながら、みんなが楽しいクリスマス会！に向けて準備を進めています。子ども達のやってみたい！を盛り込んだ楽しい会にしたいと思います。お家の方も一緒に楽しんで頂けたらと思います。

今年も残すところ1カ月となりました。年末年始を楽しく迎えられるように、体調には気をつけて過ごしていきましょうね。



【園行事】

1日(月)	食育の日	5日(金)	「すまいるひろば」 ～クリスマスリース作り～
4日(木)	クリスマス会リハーサル	18日(木)	「親子サークル」 ～製作遊び～
13日(土)	クリスマス会	25日(木)	「ふれあいひろば」 ～クリスマス会～
19日(金)	誕生会		
26日(金)	お弁当の日（27日・5日）		
29日(月)	年末休み（～4日）		

【子育て支援センター】



おめでとう

★親子の歯のコンクール★
釜石市代表

★令和7年度幼児福祉絵画コンクール★
銀賞

おめでとうございます！

新しいお友だち

よろしくお願いします！



クリスマス会

日時：12月13日（土）

場所：鶴住居保育園ホール

詳細はキッズビュー「お知らせ」

をご覧ください。

【お知らせとお願い】★12月29日（月）～1月4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・着替え等持ち帰りますので、お休みの予定を担任までお知らせください。

★1月13日（火）～1月22日（木）子育てトークがあります。後日、日程表を掲示しますのでご都合の良い時間に、お子様の名前を記入してください。全園児対象となります。よろしくお願いいたします。

くらすのようす

【さくら組】先月は、家族の日や勤労感謝の日と、周りの方々に『ありがとう』の気持ちをたくさん伝えられた月でした。勤労感謝の日には、保育園に野菜をくださる近所の方にプレゼントを渡しに行ったことで、地域の方との交流を図ることが出来ました。今月はクリスマス会がありますね。子どもたちと一緒に考えた「みんなで楽しむ」を大切に、園全体で一緒に楽しみながら進めていければと思います。引き続き感染症予防を行いながら、本番に向けて体調を整えて行きましょう。

【ひまわり組】今月は、子ども達が楽しみにしているクリスマス会が行われますね。お部屋やホールでの自由遊び中にも、「パブリーカ♪」とロズさんだり、小さいお友だちと一緒に音楽に合わせて体を動かしたりと、楽しく参加していますよ。体調管理に気をつけて、クリスマス会を元気に参加できるようにしたいですね！

【すずらん組】先月は、さつまいものアイスクリームクッキングをしました！「アイス～」と喜んで作って、食べる姿が可愛らしかったです。「やってみたい！」の願いが叶ったり、廃材遊びを通して作れる物が増え、子ども達の意欲がさらに高まっています！今月は楽しみにしているクリスマス会があります。「サンタさんに届いてるかな？」と元気に歌っていますよ♪体調を整えて元気に参加できますように。

【こすもす組】今月は、ハロウィンの段ボール迷路から発展して、お部屋に段ボールでおままごとコーナーを作りました。また、家族の日や勤労感謝の日の製作では「ありがとう」の気持ちを持って製作を楽しみました。今月は、クリスマス会があるので、楽しい雰囲気を感じて活動していきたいです。

【すみれ組】クリスマス会に向けて、大きいクラスのお友だちが歌ったり踊ったりする姿を見ているうちに、一緒に踊り始める子ども達です♪ダンスや歌や楽器遊びが大好きなので、一緒に楽しんでいますよ。体調を整え、みんなで楽しく参加できるといいなと思います。

【たんぽぽ組】先月は、なかなか戸外遊びが出来ませんでした。お部屋でままごとをしたり、ホールで体を動かしたりと楽しく過ごしました。また、以上児のクリスマス会の取り組みを見学して、体を揺らしてリズムを取ったり、拍手する姿も見られました。今月はクリスマス会もあります。お兄さんお姉さん達や、お家の方と一緒に楽しく過ごしたいと思います。体調に気をつけながら、お正月を迎えましょう。



献立表



2025年度 鶴住居保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
給食	樂ごもり卵 春雨の中華風サラダ 粉吹芋甘みそかけ カブのスープ・果物	鯖のカレー立田揚げ 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	豆腐のカレースープ 果物 ※全園児おにぎりの 持参をお願いします。	すき焼きうどん すずの天ぷら 小松菜のりしょう油和え 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
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	揚げあんぱん ジョア	キャラメル麩 牛乳	ジョア まがりせんべい
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	〈以上児〉 416Kcal 18.2g 19.2g 2.1g 〈未満児〉 471Kcal 18.9g 14.4g 1.7g	〈以上児〉 422Kcal 18.1g 17.8g 1.6g 〈未満児〉 476Kcal 19.1g 15.0g 1.2g	〈以上児〉 420Kcal 23.4g 14.6g 2.2g 〈未満児〉 448Kcal 21.0g 11.8g 1.6g	〈以上児〉 366Kcal 22.4g 13.5g 1.2g 〈未満児〉 449Kcal 20.0g 9.8g 0.9g	〈以上児〉 487Kcal 30.7g 16.2g 2.3g 〈未満児〉 376Kcal 23.9g 12.6g 1.7g	〈以上児〉 432Kcal 20.9g 13.3g 1.6g 〈未満児〉 445Kcal 23.4g 13.2g 1.6g
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
給食	ふわふわ親子煮 ビーフンソテー 法蓮草のりしょう油和え みそ汁・果物	麻婆豆腐 切干大根の炒め煮 もやしのナムル ポテトコンソメスープ・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 鶏肉のさっぱり焼き マセドアンサラダ 果物 ご飯はいりません	クリスマス会
おやつ	シュガーごまトースト 牛乳	みそお焼き 牛乳	さつまいもパイ 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	南瓜スコーン 牛乳	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	〈以上児〉 403Kcal 21.2g 16.1g 2.4g 〈未満児〉 437Kcal 19.4g 12.8g 1.7g	〈以上児〉 395Kcal 21.7g 14.4g 2.3g 〈未満児〉 430Kcal 19.5g 10.1g 1.7g	〈以上児〉 392Kcal 21.8g 18.8g 2.1g 〈未満児〉 429Kcal 19.8g 14.7g 1.5g	〈以上児〉 480Kcal 22.9g 18.9g 2.2g 〈未満児〉 491Kcal 20.6g 14.8g 1.6g	〈以上児〉 542Kcal 22.6g 20.7g 2.3g 〈未満児〉 412Kcal 18.0g 14.2g 1.8g	
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
給食	キッズヤムニョムチキン ベーكد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 法蓮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 中華きゅうり 豚汁・果物	味噌ラーメン 南瓜のチーズ焼き 人参とコーンのゴマサラダ 果物 ご飯はいりません	焼きそばパン ミニトマト 牛乳 果物
おやつ	チーズいそベクラッカー ジョア	おからマフィン 牛乳	ーロパリパリピザ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	チョコチップクッキー 牛乳	ジョア ビスケット
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	〈以上児〉 370Kcal 25.2g 10.6g 2.2g 〈未満児〉 447Kcal 25.0g 7.9g 1.7g	〈以上児〉 429Kcal 22.2g 21.3g 2.2g 〈未満児〉 455Kcal 20.1g 16.5g 1.6g	〈以上児〉 478Kcal 21.2g 23.6g 2.4g 〈未満児〉 518Kcal 17.9g 17.4g 1.7g	〈以上児〉 427Kcal 27.7g 17.2g 2.2g 〈未満児〉 480Kcal 25.8g 14.6g 1.7g	〈以上児〉 607Kcal 23.6g 22.8g 2.0g 〈未満児〉 462Kcal 18.2g 15.9g 1.4g	〈以上児〉 399Kcal 18.0g 6.2g 1.5g 〈未満児〉 407Kcal 20.5g 5.4g 1.6g
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
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	ミートボールトマトソース 小松菜と人参の煮びたし 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	鶏の唐揚げ ポテトサラダ トマト スープ・果物	お弁当の日 お弁当の準備を お願いします。 (全園児)	お弁当の日 お弁当の準備を お願いします。 (全園児)
おやつ	きんぴらポテトもち 牛乳	大学ポテト 牛乳	りんごゼリー おせんべい	クリスマスケーキ りんご果汁	野菜果汁 バウムクーヘン	ジョア サブレ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	〈以上児〉 377Kcal 21.9g 11.6g 1.9g 〈未満児〉 418Kcal 19.9g 9.7g 1.4g	〈以上児〉 431Kcal 19.4g 15.4g 2.1g 〈未満児〉 457Kcal 18.2g 12.3g 1.6g	〈以上児〉 415Kcal 15.6g 13.5g 1.6g 〈未満児〉 449Kcal 16.3g 11.0g 1.2g	〈以上児〉 454Kcal 14.8g 22.2g 1.6g 〈未満児〉 502Kcal 15.0g 16.3g 1.3g	〈以上児〉 184Kcal 2.0g 3.4g 0.0g 〈未満児〉 234Kcal 2.0g 3.4g 0.0g	〈以上児〉 123Kcal 8.0g 1.3g 0.2g 〈未満児〉 147Kcal 7.6g 0.7g 0.2g



給食からお知らせ

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。

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が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♪

朝は時間で 簡単メニュー

朝ごはんは、一日のエネルギーの源。毎朝、バランスの整った朝食は難しくても、いつものメニューにプラス一品するだけで、とれる栄養価がグンとアップします！



目玉焼きと牛乳

お味噌汁に鉄分豊富なアサリやシジミを加えることで、不足しがちな鉄を補えます（アサリは水蒸気でOK）。油揚げや冷凍ほうれん草でも。



ワカメお味噌汁とごはん（アサリは水蒸気でOK）

甘くておいしい冬野菜

この時期に旬を迎える冬野菜。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をため込むため、糖度が高い野菜が多いもの。食べたときに甘く感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価も高い冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果あり！冬野菜をたっぷり使ったお料理で、寒い冬を乗りきりましょう。

冬が旬の食べ物

冬が旬の食材には体を温める効果が高いものが豊富です。鍋料理やスープなど、あったかメニューに取り入れてみましょう。



お詫び
給食担当職員が新型コロナウイルスに感染した為、11月25日（火）の給食提供が急遽中止となり、保護者の皆様にお弁当をご用意いただくこととなりました。ご負担とご迷惑おかけしましたこと、心よりお詫び申し上げます。