

すえさみこども園

12月の園だより



小松市日末町二 111-3

Tel (0761) 44-2074

令和2年12月1日

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。今年は新型コロナウイルス感染症が流行し、冬はインフルエンザなどの感染症も心配されます。急激に寒くなり、かぜで体調を崩す子も見られます。園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけ、予防に努めています。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

今年の冬至は12月22日です。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることでかぜを引かなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、かぜ知らずの健康な体を目指しましょう！

今月の後半には、3.4.5歳児が柚子味噌作りを見学する予定です。



日末町の川道様より大根とねぎをいただきました。給食室で調理し、みんなおいしくいただきました。ありがとうございます。



鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



先月の七五三詣りは、子ども達の健やかな成長を祈りお詣りしました。その後、お供え物をおやつのヨーグルト和えや昼食でいただきました。みんな元気に大きくなりますように。



行事予定

日	曜日	行事	備考
1日	火	お米の日(さくら・すみれ・たんぽぽ組)	一般児はお米一合を持たせて下さい。
2日	水	内科検診	午後からです。湊クリニックの先生が診てくださいます。
3日	木	保健の日(さくら・すみれ・たんぽぽ組)	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
4日	金	英語教室	
10日	木	スポーツ塾	
11日	金	英語教室	
17日	木	スポーツ塾閉講式	閉講式後、年長児の保護者のみ参観となります。(10:40~)
18日	金	英語教室 親子読書の日	
21日	月	未満児身体測定	
22日	火	一般児児身体測定 終園式	
24日	木	クリスマス会とお楽しみ会 クリスマス作品持ち帰り	お誕生日のお子さんをみんなでお祝いします。 サンタさんが来てくれるかもしれませんね！ 園で作った飾りを持ち帰ります。お楽しみに！
25日	金	英語教室	
29日	火	保育納め	

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

12月の園児数は87人です。

年末年始のお知らせ

12月29日(火) 保育納め
12月30日(水)～1月4日(月) 正月休み
1月5日(火) 保育始め 通常保育



12月 食事だより

令和2年12月1日 すえさみこども園

今年も残すところ1か月となりました。この一年、元気に過ごせましたか？
空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなる中、室内は暖房で空気が乾燥しますので、
小まめな換気を心がけ、感染症などにかかるないようにしたいですね。年末にかけてクリスマス、
大晦日、お正月と楽しい行事が続きます。風邪などで体調を崩すことがないよう、
睡眠と栄養をしっかり摂り、元気に過ごしましょう。

冬野菜は栄養いっぱい



見立
方表
だよ



未満児の朝のおやつ

昼食

全児の午後のおやつ

寒い季節、暖房や重ね着をすることで体の表面を温めることはできますが、体の中までは温まっていません。体の中が温まっていないと、抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。

冬の野菜の大根、かぶ、ねぎ、白菜などは寒くなると味が良くなります。それに加えてごぼう、里芋、れんこん、かぼちゃ、生姜などは体を中から温めてくれる作用があります。

野菜が苦手なお子さんも、汁物の具にしたり、カレー等の好きな料理に加えると食べやすくなります。星型や花型など少し手を加えてあげると楽しく食べられるかもしれません。いろいろな料理に使用して、たくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。



カブ
にんじん
はくさい
プロッコ
ねぎ
ほうれんそ
カリフラ
ごぼう

和食を知ろう～おせち料理～

日本各地で「文化」として色濃く残っているおせち料理。
地域ごとに様々な特徴がありますが、新年におせち料理を
食べることで健康長寿を願う点は共通しています。

重箱に彩りよく詰められた料理には、

黒豆「豆に過ごせますように」、

かずのこ「子孫繁栄」、

昆布巻き「喜ぶ」、

きんとん「金運」など、

一つひとつに様々な意味があり、願いがあります。

こども達と一緒に食べながら、伝えていきたいですね



12月21日は冬至です

冬至とは、1年で一番短くなる日のことです。
この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習
があります。冷蔵庫が無かった時代、保存がきくかぼちゃ
はビタミン源として重宝する野菜でした。冬が本格化する
この時期に、かぼちゃを食べて風邪等の病気を予防しよう
とする風習があったのです。

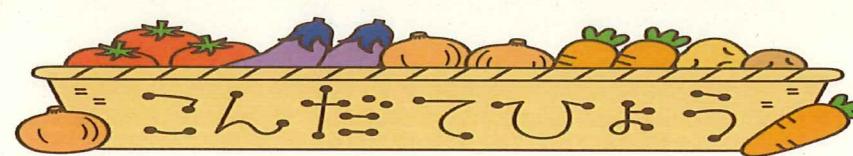
★園では21日に柚子味噌を作りみんなで食べてみたいと思います。



「ん」がつくものを食
べると運気が上がる
とされていました。



かぼちゃ＝なんきん



	1	2	3	4	5
	低糖ヨーグルト	牛乳 ポーロ	ジョア(マスカット) バナナ	お茶 チーズ	お茶 ウエハース
	豚肉と大根の煮物 ちらじゅごサラダ みかん	江戸っ子煮 小松菜のお浸し 北海道産かぼちゃプリン	味噌ラーメン 小松菜のツナ和え 甘辛肉団子	チキンカツ 和風サラダ 味噌汁	クロワッサン ホワイトミニー りんごジュース
7	牛乳 煙のたいやき(市制80周年記念)	アシドミルク65 大学いも	野菜ジュース ピスケット	牛乳 クラッカー	
8	せんべい	お茶 ポーロ	お茶 ピスケット	お茶 ウエハース	お茶 ウエハース
9	ホイコーロー 大根スープ	サーモンのベシャメルソース スパサラダ すまし汁	かぼちゃのそぼろ煮 揚げ大豆の小魚がらめ キヤベツの即席漬け	煮込みハンバーグ 粉ふきいも わかめスープ	肉じゃが 春雨のごま酢和え トマト
10	ヨーグルトあえ まめによろこぶ(一般児)	牛乳 ミシユケ	牛乳 チーズタルト	いちごミルク ベルギーワッフル	ジョア(いちご) せんべい
11					
12					
13	14	15	16	17	18
14	低糖ヨーグルト	お茶 ピスケット	牛乳 バナナのスティックケーキ	お茶 ボーロ	お茶 せんべい
15	マーポ豆腐 むしシュウマイ ナムル	ポークシチュー 蓮根のごまヨネーズ和え トマト	ちくわのいそべ揚げ プロッコリーのごま酢あえ 味噌汁	魚のケチャップがらめ 小松菜のごま浸し 豚汁	すきやき煮 梅ドレッシング くだものゼリー(もも)
16	牛乳 ドーナツ	牛乳 せんべい	野菜ジュース 生クリームあえ	牛乳 肉まん	アシドミルク110 ピスケット
17	21	22	23	24	25
21	アシドミルク65 せんべい	お茶 チーズ	お茶 みかん	お楽しみ会	お茶 せんべい
22	味噌おでん チキンサラダ みかん	ビーフカレー ドレッシングサラダ バナナ	スコッチフロス ちくわサラダ ポイルワインナー	チキンライス 鶏の立田揚げ トマトのごま酢かけ コロコロスープ	お茶 ロールパン
23	牛乳 クラッcker	牛乳 ピスケット	牛乳 せんべい	牛乳 クリスマスケーキ	アニマルチーズ りんごジュース
24					
25					
26					
27	28	29	30	31	
28	お茶 ボーロ	お茶 バナナ	雪	雪	
29	八宝菜 星形ポテト コマネーズ和え 野菜ジュース ウエハース	年越し肉うどん ひじきときゅうりの和え物 アニマルチーズ りんごジュース ピスケット	年末休み	年末休み	
30					
31					

オリンピック・
パラリンピック
を通じて、世界の
料理を味わおう！

スコッチフロス



オリンピック・パラリンピック給食
～イギリス編～

イギリスでは代表的なスープです。具沢山スープで肉や野菜、大麦や豆など穀物類がたくさん入った栄養たっぷりのスープです。大麦は小松市でも生産されていて子どもたちにも身近に感じる献立になっています。

栄養満点です！



ロンドンバス

