

すえさみこども園

12月の園だより

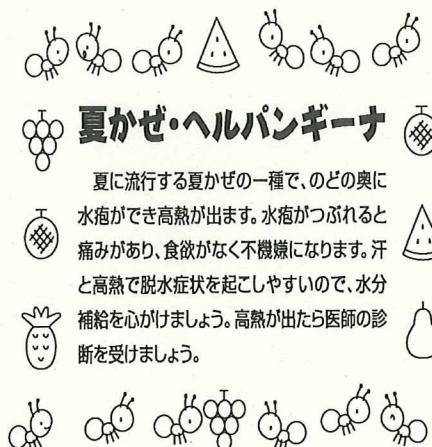
小松市日末町二 111-3

Tel (0761) 44-2074

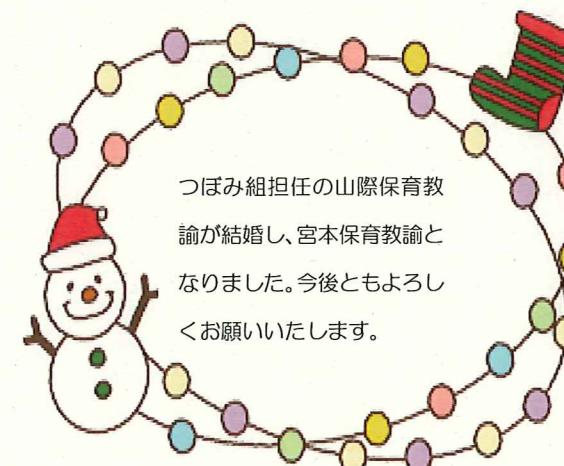
令和3年12月1日



今年も残り1ヶ月余りとなりました。新型コロナウイルス感染症の心配はつきませんが、冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症も心配されます。本来であれば夏に流行るヘルパンギーナや手足口病が今年は全国的にこの時期に流行りだしています。先月は県内周辺で感染者が多くみられたようです。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。体調が悪い時は無理をせず、家庭で安静に過ごして下さい。集団の場合は疲れやすく、感染が広がりやすいものです。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。



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、みんなでおいしくいただきました。ありがとうございます。



行事予定

日	曜日	行事	備考
1日	水	お米の日（さくら・すみれ・たんぽ組） 保健の日（さくら・すみれ・たんぽ組）	一般児はお米一合を持たせて下さい。 子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
3日	金	英語教室 布団持ち帰り	
6日	月	避難訓練	消防士の方がおいでます。消防車を見せていただく予定です。
7日	火	保育参観（さくら組）	
8日	水	保育参観（さくら組）	
10日	金	英語教室	
14日	火	いちごっこルーム	予約制です。未就園児対象の園開放です。
16日	木	保育参観（さくら組）	
17日	金	英語教室 親子読書の日 布団持ち帰り	
22日	水	未満児身体測定	
23日	木	一般児児身体測定	
24日	金	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ります。お楽しみに！
27日	月	終園式	
29日	水	布団持ち帰り 1月のお便り配信 保育納め	

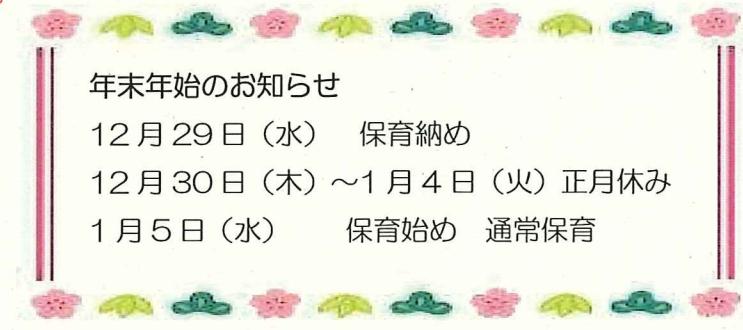
※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

12月の園児数は96人です。



年末年始のお知らせ

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



12月 食事だより

令和3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様にしたいですね。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



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。体の中が温まらないと、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。



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22日は冬至です

冬至とは、1年で一番昼が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。

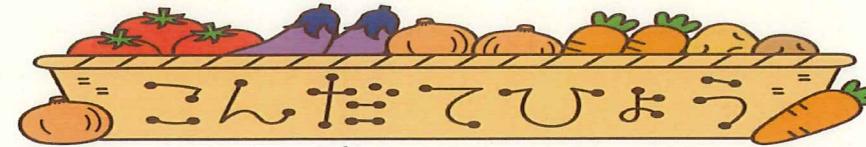
★園では22日に柚子味噌を作つてみんなで食べてみたいと思います。



「ん」がつくるものを食べると運気が上がるとされていました。



かぼちゃニ「なんきん」



献 見立 方表 だよ	未満児の朝のおやつ	1	2	3	4
		星食	牛乳 せんべい ホイコーロー ^{トマト} のっぺい汁 わかめスープ ヨーグルトあえ	低糖ヨーグルト 煮込みハンバーグ 星形ポテト わかめスープ 牛乳 アメリカンドッグ	お茶 チーズ 大根のそぼろ煮 トマトのコロコロサラダ 北海道産牛乳プリン
6	全児の午後のおやつ	7	8	9	10
		お茶 ピスケット 鶏肉のマーマレード煮 和風サラダ キャベツのスープ 牛乳 せんべい	お茶 ボーロ さけフライ ひじきサラダ 青菜スープ 以上児 アシドミルク 豆乳もち 未満児 アシドミルク ウエハース	お茶 せんべい ひじき入り肉じゃが パンサンスター りんご 低糖ヨーグルト 味付け小魚	お茶 ピスケット ビーフシチュー 蓮根のごママヨ和え 国産ももゼリー 牛乳 バームクーヘン
13	14	15	16	17	18
		お茶 せんべい かぼちゃのそぼろ煮 ポイルワイン キャベツのごま味噌和え 牛乳 クラッカー	お茶 みかん マーポ豆腐 むしシユーマイ ナムル ジョア(いちご) お米deさつま芋と栗のタルト	お茶 ボーロ 魚のチリソース 切干大根のゴマネース和え 味噌汁 牛乳 マカロニkinsな粉	お茶 ウエハース チキンポトフ ちりじゃこサラダ アニマルチーズ 牛乳 せんべい
20	21	22	23	24	25
		お茶 バナナ 魚の立揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁 牛乳 せんべい	低糖ヨーグルト チキンカツ ツナサラダ 味噌汁 牛乳 ウエハース	牛乳 せんべい 味噌おでん チキンサラダ トマト 牛乳 クラッカー	アシドミルク65 クラッカー 江戸っ子煮 小松菜のお浸し みかん 牛乳 バナナのスティックケーキ
27	28	29	30	31	
		お茶 ボーロ 年越し肉うどん ひじきときゅうりの和え物 バナナ 牛乳 ピスケット	お茶 せんべい ビーフカレー ドレッシングサラダ アニマルチーズ 牛乳 ラスク	お茶 クラッcker コーンチャウダー きりぼしサラダ ホワイトミニー りんごジュース せんべい	年末休み 年末休み

~冬至の夕食にいかがですか~

かぼちゃのシチュー

材料(子ども1人分)

鶏もも肉	20g
かぼちゃ	35g
玉ねぎ	30g
人参	20g
油(炒め用)	0.5g
薄力粉	4g
バター	4g
牛乳	50g
コンソメ	1g
生クリーム	2.5g
食塩	少々

作り方

- ①鶏もも肉は一口大、かぼちゃは2cmの角切り、玉ねぎ、人参は食べやすい大きさにカットする。
 - ②鍋に油をしき、かぼちゃいかりの①を入れて中火で炒める。
 - ③②にかぶるくらいの水を入れ、軽らかくなるまで煮る。
 - ④③に牛乳、コンソメ、かぼちゃを加え更に煮る。
 - ⑤別のフライパンでバターを溶かし薄力粉を加え、ルーを作つておく。
 - ⑥かぼちゃが軟らかくならないたら⑤を加えてよく混ぜとろみをつける。
 - ⑦生クリームと塩で味を調整したら出来上がり！
- ★フロッコリーやコーンなどを加えててもおいしそうですね♪

お米1合お願いします

(たんぽぽ・すみれ・さくらぐみ)

★都合により献立が変更になる時があります。

12月24日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません。

