

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4年12月1日

先月は、新型コロナウイルス感染症のため、家庭保育のご協力本当にありがとうございました。子どもたちは、Happyフェスティバルに向けて練習を重ねていました。大きな行事が延期になりましたが、無事に保護者の方に見て頂けることを祈っています。

12月には、子どもたちの大好きなクリスマスがあります。感染対策をしながら園でもクリスマスの製作をしたり、歌を歌ったりとクリスマスの雰囲気を楽しみたいと思います。

★ お知らせ ★

～予防接種について～

***予防接種を受けた当日の登園は、副反応がみれることもありますので、お家で様子をみてください。**

早退やお休みの日を利用して受けてくださるようご協力お願い致します。

MR1期・2期、ヒブ、肺炎球菌、四種混合追加、B型肝炎、日本脳炎など忘れていた予防接種はありませんか？
母子手帳を確認し忘れていたものがあれば接種してくださいね。



鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？
鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！
まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。また、頻りに鼻水を拭いていると、鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

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、鼻が詰まっていたり鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。



行事予定



日	曜日	行事	備考
1日	木	Happyフェスティバルリハーサル	
2日	金	英語教室 布団持ち帰り	
5日	月	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。
7日	水	保育参観 (さくら組)	
10日	土	Happyフェスティバル	詳しくは、先日お渡ししたお便りをご覧ください。
13日	火	保育参観 (さくら組)	
15日	木	避難訓練 きらくな里	消防士の方がおいでです。消防車を見させていただく予定です。 年長児が「きらくな里」の老人施設を慰問します。
16日	金	英語教室 いちごっこルーム 布団持ち帰り	予約制です。未就園児対象の園開放です。
19日	月	視力検査	
20日	火	視力検査	
21日	水	未満児身体測定	
22日	木	一般児身体測定	
23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 親子読書の日	お誕生月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！
26日	月	終園式	
29日	木	布団持ち帰り 1月のお便り配信 保育納め	



お知らせ

*3.4.5歳児のマスクの着用は、ご家庭の判断で着用して下さい。(強制ではありません)
保護者の方は、送迎時マスクの着用をお願い致します。

12月の園児数は89人です。

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

年末年始のお知らせ
12月29日(木) 保育納め
12月30日(金)～1月4日(水) 正月休み
1月5日(木) 保育始め 希望保育
(先月希望をとりました)





12月 食事だより



令和4年12月1日 すえさみこども園

今年も残すところ1ヶ月となりました。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、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。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。体調を崩すことがないように、睡眠と栄養をしっかりととり、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す。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たりす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たくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。



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、『かぼちゃのそぼろ煮』を食べます。



お買い物に行こう！

～一緒に選んで、一緒に作ろう～

クリスマスなど、お楽しみの食事は、子どもと一緒に作って楽しみましょう。

お買い物から一緒に行くと、作る前からワクワクしますよ。一緒に選んだ食材を使って、簡単なサラダや、具沢山のスープなど、ちぎったり、飾り付けたりするだけでも特別なごちそうになります。

クリスマスのから揚げは、鶏肉と調味料をビニール袋に入れて、袋の上から子どもに揉んでもらうなど、お手伝いでおいしさも増えます！

クリスマス料理



からあげ



サラダ



スープ

つくって
みてーい！



◆以上児栄養目標量	エネルギー396kcal	たんぱく質11.7～26.3g	脂質12.6～19.1g	食塩相当量1.6g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー401kcal	たんぱく質16.8g	脂質17.8g	食塩相当量1.5g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー505kcal	たんぱく質12.7～25.3g	脂質11.3～16.9g	食塩相当量1.6g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー473kcal	たんぱく質16.4g	脂質15.1g	食塩相当量1.4g未満
◆以上児 (3, 4, 5歳児)		◇未満児 (0, 1, 2歳児)		



こんだてひょう

※12月23日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※<>は未満児に対しての代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	木	お茶 せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 和風サラダ コロコロスープ	牛乳 ビスケット
2	金	お茶 チーズ	ごはん	スコッチブロス 甘辛肉団子 ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 ふかし芋
3	土	お茶 ビスケット	ロールパン	アニマルチーズ りんごジュース	
5	月	お茶 ポーロ	ゆかりごはん	ホイコーロー トマト 味噌汁	牛乳 ウエハース
6	火	お茶 ヨーグルト	ごはん	さけフライ(タルタルソース) ごま酢あえ 白菜スープ	牛乳 ビスケット
7	水	お茶 せんべい	カレーライス	ビーフカレーシチュー ドレッシングサラダ アニマルチーズ	牛乳 黒糖蒸しパン
8	木	お茶 クラッカー	ごはん	鶏の香り揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 チーズタルト
9	金	お茶 ウエハース	ごはん	ひじき入り肉じゃが 切干だいごんのゴマネーズあえ みかん	牛乳 せんべい
10	土	お茶 せんべい	クロワッサン	アニマルチーズ 野菜ジュース	
12	月	お茶 バナナ	ごはん	鶏の立田揚げ さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 パームクーヘン
13	火	お茶 せんべい	ごはん	すぎやき煮 れんこんのごまヨネーズ和え ホワイトミニ	牛乳 豆乳もち 《ビスケット》
14	水	お茶 ウエハース	ごはん	魚のカレー揚げ 小松菜のごま浸し 味噌汁	ジョア クラッカー
15	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	江戸っ子煮 バンサンスー トマト	牛乳 肉まん
16	金	お茶 ポーロ	わかめごはん	チキンポトフ マカロニサラダ りんご	牛乳 せんべい
17	土	お茶 ビスケット	ロールパン	アニマルチーズ 野菜ジュース	
19	月	お茶 クラッカー	ごはん	味噌おでん チキンサラダ トマト	牛乳 マカロニきなこ
20	火	お茶 せんべい	ごはん	ポークシチュー ツナサラダ バナナ	ヨーグルト ウエハース 《なし》
21	水	お茶 ウエハース	ごはん	魚の立田揚げ ほうれん草の納豆あえ 豚汁	牛乳 クロワッサン
22	木	お茶 バナナ	ゆかりごはん	かぼちゃのそぼろ煮 揚げ大豆の小魚がらめ キャベツの即席漬 《煮豆》	牛乳 せんべい
23	金	お茶 ビスケット	チキンライス	もみの木型ハンバーグ ブロッコリーのソテー たまごわかめのスープ	牛乳 メゾンドノエル 《クリスマスカップデザート》
24	土	お茶 ウエハース	クロワッサン	アニマルチーズ りんごジュース	
26	月	お茶 せんべい	ごはん	魚のかば焼き ひじきサラダ コーンかきたまスープ	ホットカルピス カステラ
27	火	お茶 ポーロ	ロールパン	さつまいもと青菜のクリーム煮 糸きりわかめサラダ トマト	牛乳プリン 味付小魚 《なし》
28	水	お茶 チーズ	食パン	年越し肉うどん ひじきときゅうりの和え物 バナナ	野菜ジュース ビスケット
29	木	お茶 ウエハース	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	りんごジュース せんべい
30	金		年末休み		
31	土		年末休み		