

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5年12月1日

今年も残り1か月余りとなりました。子ども達はハッピーフェスティバルにむけて踊ったり劇あそびを楽しんだり、毎日元気な声がホールから聞こえてきます。

冬はインフルエンザ等感染症が流行しやすい時期です。園でもこまめに手洗い、うがいを心がけていますが、ご家庭でもお子様の体調を見て具合の悪い時は無理をせず、家庭で安静に過ごしてくださいね。

★ 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、お家で様子を見てください。**

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。



行事予定



| 日 | 曜日 | 行事 | 備考 |
|-----|----|---|---|
| 1日 | 金 | 0歳児保育参加 保健の日 英語教室 | 詳しくは先日お渡ししたお便りをご覧ください。 子ども達と一緒に保健衛生について考えます。 |
| 5日 | 火 | ハッピーフェスティバルリハーサル | 4, 5歳児祖父母の方対象です。 |
| 6日 | 水 | ハッピーフェスティバルリハーサル | 2, 3歳児祖父母の方対象です。 |
| 7日 | 木 | ハッピーフェスティバルリハーサル | 4, 5歳児祖父母の方対象です。 |
| 8日 | 金 | ハッピーフェスティバルリハーサル 英語教室 布団持ち帰り | 2, 3歳児祖父母の方対象です。 |
| 9日 | 土 | ハッピーフェスティバル | 詳しくは、先日お渡ししたお便りをご覧ください。 |
| 11日 | 月 | いちごっこルーム | 予約制です。 |
| 12日 | 火 | 人権人形劇 | 小松人権擁護委員協議会の方が来園されます。 |
| 13日 | 水 | 視力検査 | 3, 4, 5歳児対象です。 |
| 14日 | 木 | スポーツ塾フォローアップ教室 | |
| 15日 | 金 | 英語教室 き楽な里クリスマス会 | 午後から年長児が「きらくな里」を慰問します。 |
| 18日 | 月 | 視力検査 一般児身体測定 0歳児保育参加 | 詳しくは後日お知らせします。 |
| 19日 | 火 | 避難訓練 未満児身体測定 | 消防の方がおいでます。消防車を見せていただく予定です。 |
| 20日 | 水 | 0歳児保育参加 視力検査 いちごっこルーム | 詳しくは後日お知らせします。 予約制です。 |
| 21日 | 木 | 0歳児保育参加 | 詳しくは後日お知らせします。 |
| 22日 | 金 | 英語教室 終園式 親子読書の日 布団持ち帰り | |
| 25日 | 月 | クリスマス会とお楽しみ会 クリスマス製作持ち帰り | 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！ |
| 29日 | 金 | 布団(着替え、ズック、帽子) 持ち帰り 保育納め 1月のお便り配信 | |

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、頻繁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。

年末年始のお知らせ

12月29日(金) 保育納め
12月30日(土)～1月4日(木) 正月休み
1月5日(金) 保育始め 希望保育
(先月希望をとりました)

※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93人です。



12月 食事だよ!



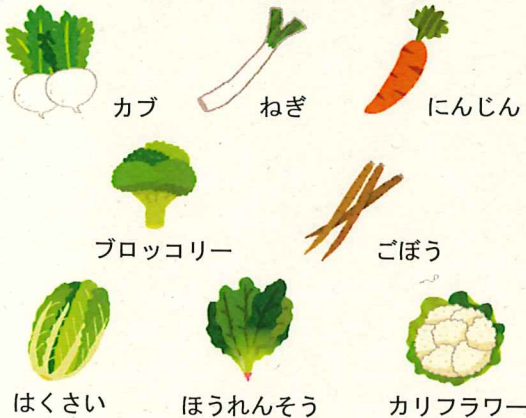
令和5年12月1日 すえさみこども園

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、睡眠と栄養をしっかりと、元気に過ごしましょう。



冬野菜は栄養いっぱい

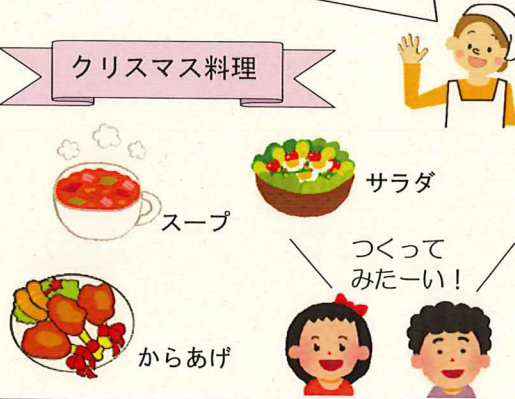
寒い季節、暖房や重ね着をすることで体の表面を温めることはできますが、体の中までは温まっています。体の中が温まっていないと、抵抗力が弱くなり、病気にかかりやすく、治りにくくなります。冬の野菜の大根、かぶ、ねぎ、白菜などは寒くなると味が良くなります。それに加えてごぼう、里芋、れんこん、かぼちゃ、生姜などは体を中から温めてくれる作用があります。野菜が苦手なお子さんも、汁物の具にしたり、カレー等の好きな料理に加えたりすると食べやすくなります。星型や花型など少し手を加えてあげると楽しく食べられるかもしれません。いろいろな料理に使用したくさん食べて、寒い冬を乗り越えましょう。



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。

クリスマス料理



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も揉んでもらうなど、お手伝いでおいしさも増えます!

| | | | | |
|------------------|--------------|------------------|--------------|-------------|
| ◆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418kcal | たんぱく質18.5g | 脂質19.0g | 食塩相当量1.6g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440kcal | たんぱく質17.0g | 脂質13.7g | 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25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 | 金 | お茶 ビスケット | ごはん | チキンポトフ マカロニサラダ 牛乳プリン | ジョア ウエハース |
| 2 | 土 | お茶 せんべい | クロワッサン | ロールパン アニマルチーズ りんごジュース | |
| 4 | 月 | お茶 ポーロ | ごはん | 魚の味噌煮 納豆あえ 味噌汁 | 牛乳 マカロニきなこ |
| 5 | 火 | お茶 チーズ | カレーライス | カレーシチュー (チキン) ドレッシングサラダ | 牛乳 せんべい |
| 6 | 水 | お茶 ヨーグルト | ゆかりごはん | 豚肉とれんこんの炒め物 ごま酢あえ 味噌汁 | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン |
| 7 | 木 | お茶 パナナ | ごはん | 鶏肉のマーレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ コロコロスープ | 牛乳 メープルマフィン |
| 8 | 金 | お茶 ウエハース | ごはん | 大豆ハンバーグ マセドアンサラダ 卵スープ | 牛乳 クラッカー |
| 9 | 土 | お茶 ビスケット | クロワッサン | ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース | |
| 11 | 月 | お茶 ヨーグルト | ゆかりごはん | 味噌おでん チキンサラダ | 牛乳 バームクーヘン |
| 12 | 火 | お茶 せんべい | ごはん | 江戸っ子煮 小松菜のごま和え みかん | 牛乳 ジャムサンド |
| 13 | 水 | お茶 クラッカー | ロールパン | さつまいもと青菜のクリーム煮 トマトサラダ | ジョア せんべい |
| 14 | 木 | お茶 りんご | ごはん | 魚の立田揚げ れんこんのごまマヨネーズ和え 味噌汁 | 牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》 |
| 15 | 金 | お茶 ポーロ | ごはん | ちくぜん煮 バンサンスー | 牛乳 さつまいもサンド |
| 16 | 土 | お茶 ウエハース | クロワッサン | ロールパン アニマルチーズ りんごジュース | |
| 18 | 月 | お茶 パナナ | ごはん | 魚のカレー揚げ きゅうりの昆布和え 味噌汁 | 牛乳 レーズンパン |
| 19 | 火 | お茶 せんべい | ごはん | ひじき入り肉じゃが 大根サラダ りんご | いちごヨーグルト 味付小魚 《なし》 |
| 20 | 水 | お茶 ビスケット | ごはん | チキンカツ ひじきときゅうりの和え物 白菜スープ | 牛乳 豆乳もち 《せんべい》 |
| 21 | 木 | お茶 ポーロ | ごはん | 豚肉と大豆の磯煮 きりぼしサラダ | 牛乳 チーズタルト |
| 22 | 金 | お茶 チーズ | わかめごはん | かぼちゃのそぼろ煮 揚げ大豆の小魚がらめ きゅうりの中華和え 《煮豆》 | 牛乳 ビスケット |
| 23 | 土 | お茶 せんべい | クロワッサン | ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース | |
| 25 | 月 | お茶 ポーロ | チキンライス | 鶏の唐揚げ ほうれん草のツナ和え わかめスープ | 牛乳 メゾンドノエル 《クリスマスカップデザート》 |
| 26 | 火 | お茶 ウエハース | ごはん | マーボー豆腐 むしシューマイ きゅうりの梅ドレッシング和え | 牛乳 せんべい |
| 27 | 水 | お茶 ビスケット | ごはん | 魚のホイル焼き ひじきサラダ チンゲン菜のスープ | 牛乳 クラッカー |
| 28 | 木 | お茶 みかん | 食パン | チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ アニマルチーズ | 野菜ジュース いちごのスティックケーキ |
| 29 | 金 | お茶 せんべい | ロールパン | 年越し肉うどん バンプキンサラダ | りんごジュース ビスケット |
| 30 | 土 | | | 年末休み | |
| 31 | 日 | | | 年末休み | |