

# すえさみこども園

小松市日末町二 111-3  
Tel (0761) 44-2074  
令和6年12月1日

## 12月の園だより

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して、毎日楽しそう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特に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。



### ～予防接種について～

\*予防接種を受けた当日の登園は、副反応があらわ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。



### ～12月のいちごっこ～

- \*17日(火) 9:30～10:00  
・音楽鑑賞 (消防音楽隊による演奏があります。)
- \*26日(木) 9:30～11:30  
・英語で遊ぼう ・身体測定  
※予約不要です。  
お気軽にお越しください。

**仕上げみがき、していますか？**

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。奥歯のすきまや奥の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

**いい歯を守ろう**

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ(上唇小帯)に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

**痛くないコツ**

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

## 12月行事予定

日	曜日	行事	備考
2日	月	避難訓練	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。
3日	火	0歳児保育参加 学校安全の日	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。
4日	水	0歳児保育参加	詳しくは、先日お渡ししたお便りをご覧ください。
6日	金	英語教室 布団持ち帰り	
11日	水	ハッピーフェスティバル(さくら組)	さくら組の保護者・祖父母の方対象です。
12日	木	ハッピーフェスティバル(すみれ組)	すみれ組の保護者・祖父母の方対象です。
13日	金	ハッピーフェスティバル(たんぼぼ組)	たんぼぼ組の保護者・祖父母の方対象です。
16日	月	一般児身体測定	
17日	火	消防音楽隊の演奏会 いちごっこ	消防音楽隊の方が来て、演奏していただきます。 予約はいりません。
18日	水	0歳児保育参加	詳しくは、後日お知らせいたします。
19日	木	スポーツ塾フォローアップ教室 未満児身体測定	
20日	金	視力検査 き楽な里訪問 親子読書 布団持ち帰り	3, 4, 5歳児対象です。 午後から年長児が「きらくな里」を慰問します。
23日	月	視力検査	3, 4, 5歳児対象です。
24日	火	視力検査 終園式	3, 4, 5歳児対象です。
25日	水	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!
26日	木	いちごっこ	予約はいりません。
27日	金	英語教室 1月のお便り配信 布団(着替え、ズック、帽子)持ち帰り	

※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  
83人です。



～～年始のお知らせ～～  
1月6日(月) 保育始め  
通常保育



# 12月 食事だより



令和6年12月1日 すえさみこども園



## こんだてひょう

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？  
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くなります。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。

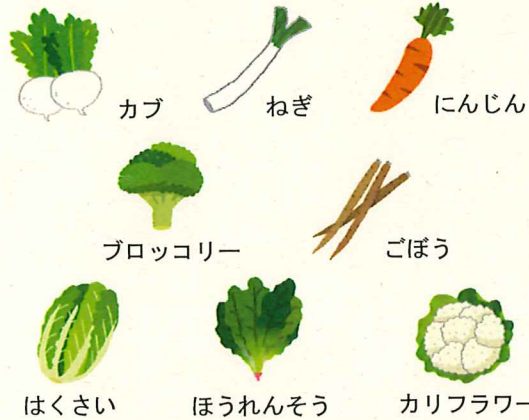


### 冬野菜は栄養いっぱい

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、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21日は冬至です

冬至とは、1年で一番昼の時間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、19日に『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揉んでもらうなど、お手伝いでおいしさも増えます！

#### 【園から提供する1日当たりの栄養量】

◆以上児栄養目標量	エネルギー418kcal	たんぱく質11.7～26.5g	脂質12.6～19.1g	食塩相当量1.7g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー386kcal	たんぱく質17.4g	脂質17.6g	食塩相当量1.5g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー499kcal	たんぱく質12.5～25.0g	脂質11.1～16.6g	食塩相当量1.7g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー457kcal	たんぱく質17.1g	脂質15.5g	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)		

※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
2	月	お茶 ビスケット	ロールパン	さつまいもと青菜のクリーム煮 ひじきナムル	ジョア せんべい
3	火	お茶 ポーロ	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ コロコロスープ	牛乳 ジャムサンド
4	水	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 きりぼしサラダ みかん	牛乳 バームクーヘン
5	木	お茶 ヨーグルト	ごはん	魚の味噌煮 小松菜のごま和え 味噌汁	牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》
6	金	お茶 ウエハース	ごはん	チキンカツ パンプキンサラダ 白菜スープ	牛乳 せんべい
7	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	牛乳 ビスケット
9	月	お茶 せんべい	ごはん	豚すき煮 じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
10	火	お茶 バナナ	ごはん	ちくわのいそべ揚げ 納豆あえ 味噌汁	牛乳 プチたい焼き
11	水	お茶 チーズ	ごはん	ポークシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 ビスケット
12	木	お茶 ビスケット	ごはん	白味噌ポトフ バンサンズー パナナ	飲むヨーグルト クラッカー
13	金	お茶 りんご	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	牛乳 せんべい
14	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 りんごジュース	牛乳 ウエハース
16	月	お茶 ポーロ	食パン	鶏肉のチリソース マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 せんべい
17	火	お茶 ウエハース	ゆかりごはん	味噌おでん チキンサラダ	牛乳 ミシュケ
18	水	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉とれんこんの炒め物 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	牛乳 バームクーヘン
19	木	お茶 チーズ	わかめごはん	かぼちゃのそぼろ煮 トマトのコロコロサラダ	牛乳 豆乳もち 《せんべい》
20	金	お茶 ポーロ	ごはん	ひじき入り肉じゃが ごま酢あえ パナナ	牛乳 ビスケット
21	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	牛乳 ウエハース
23	月	お茶 バナナ	ごはん	魚のカレー揚げ きゅうりの昆布和え 味噌汁	牛乳 マカロニきなこ
24	火	お茶 ウエハース	ごはん	大豆ハンバーグ 粉ふさいも 卵スープ	牛乳 ビスケット
25	水	お茶 せんべい	チキンライス	鶏の唐揚げ 大根サラダ わかめスープ	クリスマスカップデザート
26	木	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 ドーナツ
27	金	お茶 ポーロ	食パン	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	牛乳 ビスケット
28	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	牛乳 ウエハース
30	月			年末休み	
31	火			年末休み	