

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 7 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。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いといふ厚着をさせたくありませんが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを・・・という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

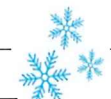


～～12月のいちごっこ～～

- * 15 日 (月) 9:30～11:30
・英語であそぼう ・身体測定
- * 19 日 (金) 10:00～11:00
・クリスマス会

※予約不要です。
お気軽にお越しください。

12月行事予定

日	曜日	行事	備考
1 日	月	消防立ち合い訓練	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。
2 日	火	学校安全の日	子ども達と一緒に保健衛生について考えます。
3 日	水	保育参加 0 歳児	詳しくは、後日お知らせ致します。
4 日	木	保育参加 0 歳児	詳しくは、後日お知らせ致します。
5 日	金	英語教室 布団持ち帰り	
9 日	火	英語教室	
11 日	木	ハッピーフェスティバル (たんぽぽ組、すみれ組) 10:00～	たんぽぽ組、すみれ組の保護者・祖父母の方対象です。
12 日	金	ハッピーフェスティバル (さくら組) 10:00～	さくら組の保護者・祖父母の方対象です。
15 日	月	一般児身体測定 視力検査 いちごっこ	3, 4, 5 歳児対象です。 未就園児対象です。予約はいりません。
16 日	火	おもいやり絵本読み聞かせ 未満児身体測定 き楽な里訪問	絵本読み聞かせの講師の方が来園され、絵本を読んでもいただきます。 午後から年長児が「きらくな里」を慰問します。
17 日	水	視力検査	3, 4, 5 歳児対象です。
18 日	木	英語教室	
19 日	金	クリスマス会とお楽しみ会 布団持ち帰り いちごっこ	お誕生月のお子さんをみなでお祝いします。 サンタさんが来てくれるかもしれませんね！
22 日	月	英語教室	
24 日	水	終園式	
29 日	月	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
75 人です。

Merry Xmas

～～年始のお知らせ～～

1 月 5 日 (月) 保育始め
通常保育

12月 食事だよ！

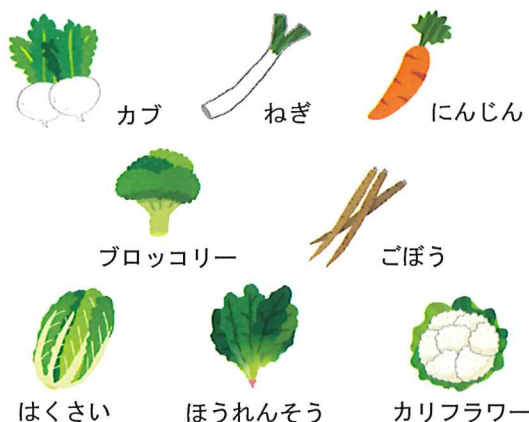
令和7年12月1日 すえさみこども園

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？
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、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、22日に『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、お楽しみのお食事は、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倍増します！

クリスマス料理



つくって
みたーい！

【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434kcal	たんぱく質12.1～27.3g	脂質13.0～19.7g	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402kcal	たんぱく質17.7g	脂質18.4g	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12.6～25.3g	脂質11.2～16.8g	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498kcal	たんぱく質19.2g	脂質16.8g	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19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	月	牛乳 ビスケット	ごはん	カレー肉じゃが 切干大根のゴマネーズあえ	牛乳 アメリカンドッグ
2	火	牛乳 ポーロ	ごはん	鶏の唐揚げ ひじきサラダ 味噌汁	牛乳 ウエハース
3	水	お茶 チーズ	ごはん	大豆ハンバーグ 粉ふきいも 卵スープ	牛乳 ビスケット
4	木	お茶 りんご	ごはん	江戸っ子煮 小松菜のごま和え	牛乳 豆乳もち 《せんべい》
5	金	お茶 せんべい	食パン	白味噌ポトフ スパサラダ	牛乳 バームクーヘン
6	土	ジョア 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 カステラ
8	月	お茶 ヨーグルト	カレーライス	カレーチキン(チキン) ドレッシングサラダ	牛乳 ジャムサンド
9	火	ジョア ポーロ	ゆかりごはん	味噌おでん チキンサラダ	牛乳 せんべい
10	水	牛乳 ビスケット	ごはん	岩手揚げ きゅうりの中華和え 豚肉とレタスのスープ	牛乳 クラッカー
11	木	お茶 パナナ	ごはん	豚肉のしょうが焼き マセドアンサラダ 味噌汁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン
12	金	お茶 ウエハース	ごはん	さけフライ (タルタルソース) パンプキンサラダ わかめスープ	牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》
13	土	ジョア 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 バームクーヘン
15	月	お茶 チーズ	食パン	さつまいもと青菜のクリーム煮 和風サラダ パナナ	ジョア ドーナツ
16	火	お茶 ビスケット	わかめごはん	ちくぜん煮 パンサンデー	牛乳 マカロニきなこ
17	水	お茶 ヨーグルト	ごはん	魚の立田揚げ 納豆あえ 味噌汁	牛乳 ビスケット
18	木	お茶 パナナ	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 フライドポテト
19	金	お茶 せんべい	チキンライス	もみの木型ハンバーグ ブロッコリーサラダ チンゲン菜のスープ	ショートケーキ
20	土	ジョア 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	牛乳 ドーナツ
22	月	牛乳 ポーロ	ごはん	かぼちゃのそぼろ煮 甘辛肉団子 マカロニサラダ	牛乳 ウエハース
23	火	お茶 ヨーグルト	食パン	鶏肉のマーメレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ コロコロスープ	牛乳 プチたい焼き
24	水	お茶 クラッカー	ゆかりごはん	卵とじ煮 れんこんきんぴら パナナ	飲むヨーグルト ビスケット
25	木	牛乳 せんべい	ごはん	ポークンチュー ちりじゃこサラダ アニマルチーズ	プリンアラモード
26	金	お茶 ウエハース	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 ごま酢あえ	牛乳 バームクーヘン
27	土	ジョア 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	牛乳 チーズタルト
29	月	お茶 チーズ	ロールパン	年越し肉うどん ひじきときゅうりの和え物 パナナ	りんごジュース カステラ
30	火		年末休み		
31	水		年末休み		