

12月の園だより

令和6年11月29日
一之宮愛児園

今年も残すところあと1ヶ月。園庭を吹き抜ける風が冷たくなり、木々の葉っぱも寒そうに揺れて舞うようになりました。焼き芋では、心も体もほっこり温かくなりました。

今月は楽しい行事が盛沢山です。手洗い・うがいをして元気に過ごしましょう。

《12月の保育目標》



乳児組 保育者や友だちと興味のある遊びを楽しむ

幼児組 様々な行事に喜んで参加し、年末の雰囲気を感じとる



12月の行事

2日(月) 身体測定(もも・うめ・さくら)

3日(火) 身体測定(たんぽぽ)

4日(水) もちつき 9:45頃～

5日(木) 身体測定(ちゅうりっぷ)

防犯教室(さくら)

6日(金) 身体測定(あか)

11日(水) リトミック教室(もも)

13日(金) 12月生まれの誕生会

18日(水) リトミック教室(もも・うめ)

20日(金) クリスマス会 9:50頃～

※12/30(月)～1/3(金)は、休園です

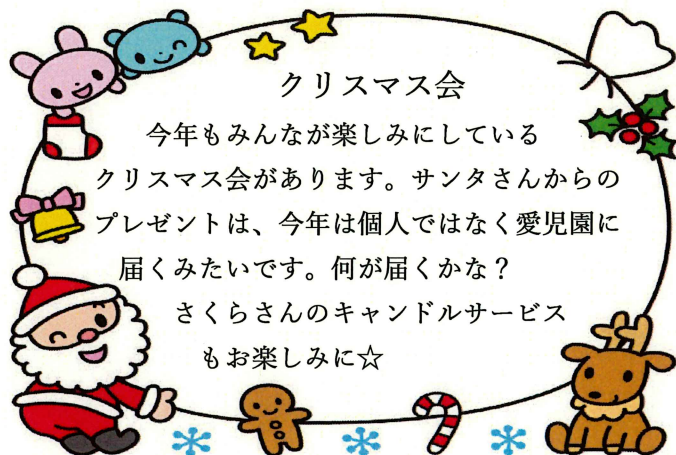
もちつき

「ぺったんこ ペったんこ」と歌いながら、子どもたちはもちつきをとても楽しみにしています。昔ながらの伝統行事に親しみ、おもちのできあがるまでの工程を楽しみたいと思っています。さくらさんにもついてもらいます。ついたおもちは、鏡餅にして、玄関に飾ります。



クリスマス会

今年もみんなが楽しみにしているクリスマス会があります。サンタさんからのプレゼントは、今年は個人ではなく愛児園に届くみたいです。何が届くかな？さくらさんのキャンドルサービスもお楽しみに☆



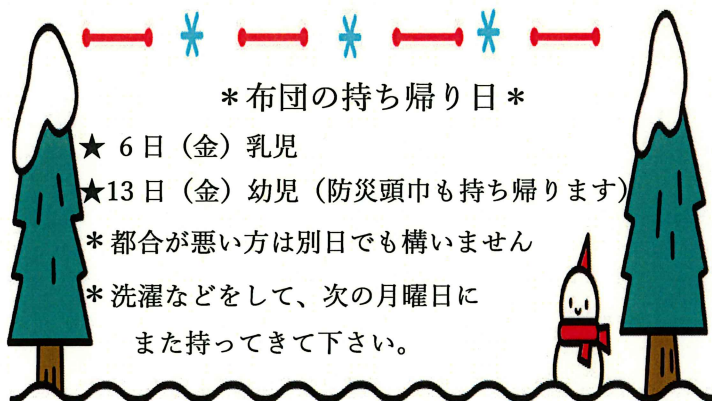
布団の持ち帰り日

★6日(金) 乳児

★13日(金) 幼児(防災頭巾も持ち帰ります)

*都合が悪い方は別日でも構いません

*洗濯などをして、次の月曜日にまた持ってきて下さい。





※門・駐輪場の工事では、ご不便をおかけして申し訳ございません。12月中には、完成予定ですので、もうしばらくお氣をつけてお通りください。

※駐車場には、愛児園ルールを使用させて頂いています。事故を防ぐためにも守ってください。ご協力よろしくお願いします。

※日が暮れるのが早くなり、夕方のお迎えの頃にはすっかり暗くなって、道路、駐車場は見えにくいことと思います。歩かれる方は、お子様の手をしっかりつなぎ、立ち話をしたり、遊んだりせずに帰りましょう。車を運転される方は、ウィンカーやハザードランプを使用して、事故にならないように十分お氣を付けください。

※インフルエンザなど感染症に氣を付けましょう。登園には、保護者の方に記入していただく治癒証明書があるので、提出していただきます。

《もも・うめ・さくら 保育発表会を終えて》

保育発表会には、たくさんの方にご参加いただきありがとうございました。リハーサルでは、全クラスの子どもたちや職員に観客になってもらいました。小さい頃から見ている子どもたちの成長した姿に、目頭を押さえる職員もいました。そして本番。緊張の中にも保護者の方に観ていただく喜びで、嬉しそうな表情は一層輝き、堂々とした姿がみられました。 温かい拍手とたくさんの感想をありがとうございました。

《1月の予定》

- 8日(水) 身体測定(もも・うめ・さくら)
- 9日(木) 身体測定(ちゅうりっぷ・たんぽぽ)
- 10日(金) 獅子舞い
- 14日(火) 身体測定(あか)
- 15日(水) どんど焼き
- 17日(金) ちゅうりっぷ懇談会・保育発表会
- 22日(水) リトミック教室(さくら)
- 23日(木) さくらお楽しみ会
- 24日(金) 1月生まれの誕生会
- 28日(火) たんぽぽ懇談会・保育発表会
- 29日(水) リトミック教室(もも・うめ)
- 30日(木) おやつクッキング(うめ)



★希望者個人面談★

◎1/14(火)～17(金)

たんぽぽ・うめ

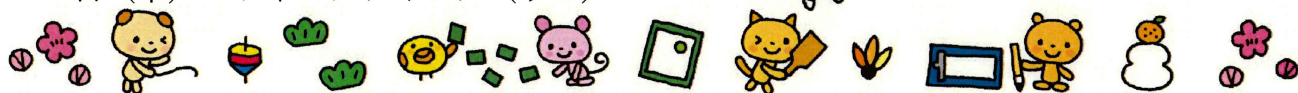
◎1/20(月)～24(金)

ちゅうりっぷ・もも

◎1/27(月)～31(金)

あか・さくら

 新年の年賀状による挨拶は、失礼させていただきます。よいお年をお迎えください。



2024年

12月の予定献立表

一之宮愛児園

にち 曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 およ び 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
2	かし	麦ご飯 ぶり大根	ぶり カニかまぼこ	米 麦	生姜 大根 ひじき きゅうり 人参	♪チャーハン	629(591) 27.1(24.9)	2日 幼児組
月	牛乳	ひじきサラダ みそ汁☆	油揚げ		コーン缶 もやし わかめ	牛乳	19.7(19.6) 3.0(1.8)	身体測定
3	かし	ご飯 煮込みハンバーグきのこソース	豚鶏ひき肉 卵	米 冷凍ポテト	玉葱 しめじ エリンギ 青のり	せんべい ウエハース	744(482)23.1(16.6)	3日 2才
火	牛乳	フライドポテト コーンクリームスープ	脱脂粉乳 豆腐	油	コーン缶	牛乳	29.1(12.1)1.8(1.5)	身体測定
4	かし	麦ご飯 鶏のから揚げ	豚肉 豆腐	米 もち米	大根 人参 ごぼう	せんべい クッキー	602(577) 22.5(21.4)	4日
水	牛乳	けんちん汁 酢の物 みかん	油揚げ	里芋 麦	葱 こんにゃく きゅうり わかめ みかん	牛乳	22.8(18.4) 1.9(1.1)	おもちゃつき
5	果物	ご飯 クリームシチュー	豚肉 ツナ缶 卵	米 油	玉葱 人参 しめじ	♪ミルククリームサン ドイッチ	578(529)22.9(21.6)	5日 防犯教室
木	豆乳	人参シリシリ ヨーグルト	脱脂粉乳 ヨーグルト	じゃが芋	グリーンピース	牛乳	16.4(16.0) 0.9(0.8)	ちゅうりっぷ組身体測定
6	かし	麦ご飯 野菜キッシュ風	豚挽き肉 卵 牛乳	米 麦	玉葱 人参 干しこんにゃく 切干大根 いんげん	♪サターアンダー ギー	558(534) 20.4(19.6)	6日 0才
金	牛乳	切干大根の炒り煮 オレンジ	油揚げ チーズ 生 クリーム	油	干しいたけ ブロッコリー ミニトマト オレ ンジ	牛乳	20.8(20.5) 1.1(1.0)	身体測定
7	かし	やきそば	豚肉	油	人参 もやし きゃべつ 青のり	バターロール	359(540) 16.3(22.2)	11日 3才 リトミック
土	牛乳	かぼちゃのみそ汁	豆腐	焼きそば	かぼちゃ 玉葱 わかめ	牛乳	12.5(17.6) 2.1(0.8)	
9	かし	麦ご飯 かわいいの煮つけ	かわいい	米 麦	ほうれん草 人参 きゃべつ ごぼう	♪おきつチーズ蒸し パン	573(541) 27.1(24.9)	
月	牛乳	ほうれん草のごま和え みそ汁☆	厚揚げ	すりごま	わかめ コーン缶 ひじき 白菜	牛乳	16.1(15.8) 2.8(2.5)	13日 誕生日会
10	かし	ご飯 マーボー豆腐	豆腐 ひき肉	米 ごま油	玉葱 人参 干しいたけ なら もやし	♪鮭わかめおにぎり	554(531) 21.7(20.6)	
火	牛乳	かぼちゃの素揚げ オレンジ		油	生姜 にんにく かぼちゃ オレンジ	牛乳	15.4(16.2) 1.0(0.9)	
11	かし	麦ご飯 松風焼き	鶏挽肉 豆腐	米 麦	玉葱 ごぼう 人参 干し椎茸	♪じゃこトースト	624(578) 25.1(21.3)	18日 3〜4才 リトミック
水	豆乳	マカロニサラダ パナナ	卵 ハム 牛乳	ごま マカロニ	きゅうり きゃべつ	牛乳	24.8(20.5) 1.4(1.0)	
12	かし	麦ご飯 ポークチャップ	豚肉 大豆	米 麦 油	玉葱 ひじき 人参 パイン缶	♪マカロニきなこ ミニ フィッシュ	586(557) 26.7(24.6)	
木	牛乳	ひじきの炒り煮 みそ汁☆	油揚げ	じゃが芋 はちみつ	グリーンピース 大根 わかめ きゃべつ	牛乳	20.5(20.3) 1.9(1.7)	20日 クリスマス会
13	かし	タレかつ丼	豚肉 卵	米 油 マカロニ	きゃべつ ブロッコリー 人参	ロールケーキ	629(566) 24.0(22.2)	
金	牛乳	ブロッコリーサラダ ABCスープ	油揚げ チーズ	麦 すりごま	コーン缶	白ぶどう	18.1(15.8) 1.4(1.3)	
14	かし	焼うどん	豚肉	油	もやし 人参 玉葱 わかめ	パン かし	420(527) 16.5(22.6)	20日 クリスマス会
土	牛乳	じゃが芋のみそ汁	油揚げ	うどん じゃが芋	きゃべつ	牛乳	11.3(22.8) 2.2(1.5)	
16	かし	麦ご飯 鮭の竜田揚げ	さけ	米 麦 ごま	ひじき 人参 れんこん いんげん	♪VPAアキハタ ウエ ハース	549(544) 24.7(23.4)	
月	牛乳	れんこんきんぴら みそ汁☆	厚揚げ	油 ごま油	白菜 わかめ	牛乳	17.9(18.1) 1.9(1.7)	18日 3〜4才 リトミック
17	かし	ご飯 大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉 卵	米 油	細切昆布 きゅうり 大根 ごぼう 玉葱	♪豚肉の生姜おにぎ り	581(553)26.1(24.2)	
火	牛乳	昆布の和え物 すまし汁☆	豆腐 カニかまぼこ		生姜 人参 わかめ えのきだけ	牛乳	15.5(16.3) 1.5(1.4)	
18	かし	麦ご飯 ひじきコロッケ	ひき肉 卵	米 油 麦 ごま油	ひじき 玉葱 人参 もやし	♪ジャム&マーガリンサ ンド	640(600)19.1(18.5)	20日 クリスマス会
水	豆乳	中華風酢の物 みかん	ハム	春雨 じゃが芋	グリーンピース きゅうり みかん	牛乳	18.6(17.6) 1.0(1.0)	
19	かし	ご飯 すき焼風煮 パナナ	豚肉	米 油	白菜 人参 干しシタケ しらたき	♪かぼちゃもち	601(544)22.8(20.2)	
木	牛乳	ごぼうの甘唐揚げ※さつま芋	焼き豆腐	さつま芋	ごぼう 長葱 春菊 えのきだけ パナナ	牛乳	15.7(21.2) 1.5(1.5)	20日 クリスマス会
20	かし	ご飯 チキンナゲット	鶏挽肉 豆腐	米 油	玉葱 人参 きゅうり ごぼう	いちごゼリー 量だべよ	615(585)22.0(20.9)	
金	牛乳	ツリイサラダ みかん	卵 脱脂粉乳 チーズ	じゃが芋	コーン缶 ミニトマト みかん	牛乳	22.0(20.5) 1.1(1.1)	
21	かし	スパゲティナポリタン	豚挽肉	油	人参 玉葱 かぼちゃ	パン かし	445(497)17.1(20.9)	20日 クリスマス会
土	牛乳	かぼちゃの甘煮		スパゲティ	しめじ グリンピース	牛乳	11.0(12.8) 1.0(1.4)	
23	かし	麦ご飯 鯖のりんごソースかけ	さば 卵 油揚げ	米 油 春雨	生姜 りんご 大根 人参	♪チーズ入りホット ケーキ	586(555)22.1(24.5)	
月	牛乳	大根と油揚げ酢の物 卵スープ	鶏肉	麦 じゃが芋	もやし 玉葱 きゅうり きゃべつ	牛乳	23.7(20.9) 1.6(1.2)	20日 クリスマス会
24	かし	ご飯 ユーリンチ	鶏肉 ツナ缶	米 油 ごま油 里芋	長ネギ りんご 生姜 きゃべつ 人参	♪マーブルむしパン	588(553)24.2(22.5)	
火	牛乳	きゃべつの胡麻和え みそ汁☆	油揚げ	ごま油 里芋	きゅうり わかめ	牛乳	24.1(22.3) 1.7(1.6)	20日 クリスマス会
25	果物	麦ご飯 豚肉の三色ロール	豚肉 ちくわ	米 油	生姜 人参 いんげん えのきだけ わかめ	♪野菜ポッキー	581(526)24.4(22.2)	
水	豆乳	ブロッコリーの胡麻酢和え みそ汁☆	厚揚げ		ブロッコリー カリフラワー	牛乳	21.6(19.9) 1.9(1.6)	20日 クリスマス会
26	かし	ホットパン ポークビーンズ	豚肉 大豆 しらす	パン 油	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	♪サラダおにぎり	543(530)25.0(23.6)	
木	牛乳	野菜サラダ ヨーグルト	ヨーグルト	じゃが芋	トマト缶	牛乳	14.9(15.7) 2.1(1.8)	20日 クリスマス会
27	かし	麦ご飯 マカロニグラタン	鶏肉 卵	米 油 ごま油	玉葱 人参 マッシュルーム缶 コーンクリーム	カステラ せんべい	609(594)20.4(24.3)	
金	牛乳	わかめサラダ オレンジ	脱脂粉乳	麦 マカロニ	グリーンピース 大根 れんこん わかめ オレ ンジ	牛乳	21.8(22.0) 2.1(0.9)	20日 クリスマス会
28	かし	カレーうどん	豚肉	油 さつま芋	玉葱 人参 しめじ 小松菜	せんべい クッキー	505(392) 16.2(15.6)	
土	牛乳	さつま芋の甘煮		干しうどん		牛乳	13.7(12.3) 4.0(2.9)	

～ さ お い ふ ゆ を 健 康 に す ご し ま し ょ う ～

かぜやインフルエンザの流行する時期です。かぜに負けない体力は毎日のリズムにそってきちんと規則正しく積み重ねることが大事です。

★ 無理に食べない ★

体調をくずした時は胃腸などの消化器も弱っています。むりをしてたくさん

食べると胃腸に負担をかけてしまいます。脱水には気を付けましょう。

★ 軟らかく消化のよいものを ★

食欲が出てきたら消化のよいものをとるようにします。

具材は小さめによく加熱して軟らかくするといいでしょう。



《 冬至のおはなし 》

一年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。ユズ湯には血行促進保温効果などの効果があるといわれています。

☆ 食生活 ☆

かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは保存が利くので、夏から冬至用としてとっておき、冬の貴重な栄養源としました。また「ん」の字が二つ付く食べ物(にんじん、れんこんなど)を7種類食べると幸運になるという説もあるそうです。



12月の3才以上児平均提供栄養量 (未満児: エネルギー570(545)・蛋白質23.4(21.2)・脂質18.2(17.9)・食塩1.8(1.6))

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の割合で献立を変更する場合があります。