



12月の園だより

2020年 12月

柿生保育園・柿生かきこ保育園

寒風が吹く日が増え、本格的な冬の訪れを感じる時期となりました。園庭に舞い散る落ち葉を、生き物係のお当番が友達と協力しながら掃き集めてくれています。当番活動を通して自分の役割を知り、責任感や思いやりの心もぐんぐん育っている子ども達です。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のために、保護者の皆様には沢山のご理解ご協力をいただき心より感謝申し上げます。いつも明るい子ども達の姿から元気をもらい、前向きな気持ちにさせてくれる大きな力を子ども達は兼ね備えていることを日々感じています。何気ない日常の中にも、ふとしたことで得られる心の充足を大切にしながら、今後も皆様が穏やかで安心できる毎日が過ごせるよう願っています。

今私達はコロナ禍のなかで生活の仕方を見直す貴重な機会を得ています。年末年始もゆとりのあるスケジュールと感染予防に努めながら、子ども達と一緒に心新たに新年を迎える準備をしていきましょう。

◆◆◆年末年始登園調査について◆◆◆

後日、年末年始の登園日を把握するための用紙を配布いたします。お手数ですが、お子さん一人につき一枚となっておりますので、期限までに担任までご提出ください。



◆◆◆年賀状について◆◆◆

新年のご挨拶としてお子さん一人ひとりに年賀状を差し上げたいと思います。喪中などご家庭の事情がある方は担任までお声掛け下さい。

◆◆◆これからの主な行事について◆◆◆

各クラス年度末懇談会について

1月と2月に予定しておりました各クラスの懇談会は、感染拡大防止の為に中止いたします。

お子さんの一年の成長を振り返りながら、皆様との情報交換が少しでも図れるよう、代わりとなる内容を検討中です。また、新年度移行準備や卒園に向けて、別途掲示やプリント配布などでお知らせする予定です。

卒園式について

3月13日(土)年長児 卒園式は、感染拡大防止の為に4歳児の参加はなし、といたします。当日は本園0～4歳児クラス、およびかきこ保育園は休園となりますのでご理解ご協力の程、宜しくお願いいたします。

新年度準備について 3月31日(水)は新年度準備の為に両園休園となります。

◆◆◆楽しかったね！かっきーおたのしみウィーク◆◆◆

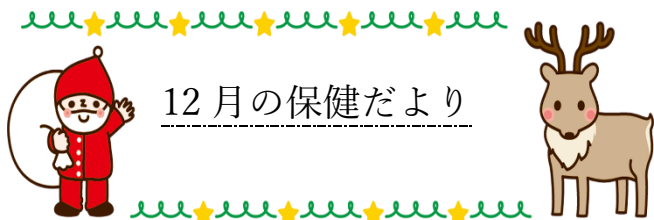
かっきーのお面をつけて楽しんだゲームやシアター。おうちでの子ども達の反応はいかがでしたでしょうか。近日その様子を綴った広報誌の特別号が父母会より発行されます。アンケートのご協力もどうぞ宜しくお願いします。



12月の行事予定

11/24 ～3	火 ～木	2歳児個人面談
11/24 ～4	火 ～金	フェリシア短期大学生実習
8	火	みんなの発表会(3, 4, 5歳児) 通し練習
10	木	健康の日
11	金	みんなの発表会(3,4,5歳児) ※通常保育の中で行います
15	火	防災の日 年長児卒園写真撮影
17	木	誕生会(各クラスで行います) 園医健診(2～5歳 10:00～) 職員会議
22	火	クリスマス会(各クラスで行います)
28	月	仕事納め
12/29～令和3年1/3まで休園		





12月の保健だより

2020年12月

柿生保育園・柿生かきっこ保育園

早いもので、今年も残すところ1か月となりました。子どもたちにとっては、クリスマスにお正月と楽しみがいっぱいの月です。年末年始は長いお休みに入り、生活リズムが乱れやすく、感染症も流行する時期です。体調管理には十分に注意していきましょう。

11月の欠席状況

溶連菌感染症 3名

突発性発疹 3名

発熱 11名

咳 15名

下痢 3名

鼻水 9名

怪我 1名

蜂窩織炎 1名

股関節炎 1名

その他 1名

(柿生保育園 160名、柿生かきっこ保育園 22名中)

うがいをして風邪予防！

風邪のウイルスは手の他にも喉にもたくさん付着しており、体の免疫が低下したときに体内に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ってきた際は、しっかりとうがいをしましょう。水のお茶のうがいも効果的です。

* うがいの方法：「ぶくぶくうがい」と「がらがらうがい」の2種類があります。



口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します



口に水を含み、そのまま顔を天井に向けて



「がらがら」と音を立ててうがいをします



口の中の水を吐き出します

* 乳児のうがい

乳児はまだうがい出来ません。しかし、飲み物でのどを潤すことで同じような作用が得られます。暖房を使っていると室内の空気が乾燥して、のどの粘膜が乾きがちですから、時々湯冷ましやお茶などエネルギーのない飲み物でのどを潤してあげましょう。



お正月休みの過ごし方

12月は楽しいイベントが盛りだくさんです。長いお休みの中で、つい夜更かしをしたり、食べすぎたりと生活リズムが乱れやすくなります。夜は決まった時間に布団に入るように心がけましょう。

また、今年は新型コロナウイルスが流行し、私たちの生活様式が大きく変化する年となりました。帰省時や初詣など混雑が予想されます。密を避けることや手洗い・うがいをして感染対策を徹底しましょう。



冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。まず、下着を着けて身体を冷やさないようにすることが大切です。次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。



給食だより

2020年12月

風邪予防の食べ物

風邪の多くは空気中にただよっているさまざまなウィルスが鼻やのどに入って、鼻水やのどの痛み、発熱や咳などがおこる症状です。

寒くなると体力も低下してきて、抵抗力も落ちてくるので、日常から栄養バランスよい食事や体を温める料理を取り入れ、風邪に負けない体力づくりを心がけましょう。



バランスのよい食事で 風邪をひきにくい体を作ろう！

【たんぱく質】体を温めて、体力を維持するために必要な栄養素です。



【炭水化物】発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。



【ビタミンA・C】

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。



栄養バランスもよく、
体もポカポカ♪

すいとん

- ① スkimミルク 30g に水 130cc を加えて溶かし、割りほぐした卵 1 個を加えて混ぜ合わせ、更に小麦粉 200g を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ② だし汁 1300cc に千切りにした人参 1/2 本と玉ねぎ 1/2 個を加えて煮立て、豚挽肉 100g を加えながら煮込み、しょうゆ大さじ 1/2、塩少々で調味する。
- ③ ②の汁に①の生地をスプーンで落とし入れて煮る。
- ④ 器に盛り、ほうれん草 1/4 束を茹でて一口大に切ったものを添える



風邪予防のポイント

① 栄養バランスのよい食事を3食とる



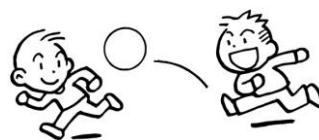
③ 十分な睡眠をとり、生活リズムを整える



⑤ うがい・手洗いを行う



② 外で元気に遊び体力をつける



④ 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



12がつのこんだて

1・15(火)	2・16(水)	3(木)	4・18(金)	5・19(土)
ごはん 魚のフライ スピナチサラダ 味噌汁 フルーツ 牛乳 マカロニのあべ川	ロールパン じゃがいものカントリー煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え 春雨スープ フルーツ 調整豆乳 サブレ 甘辛せんべい	ごはん 青菜とチーズのオムレツ ポテトサラダ 白菜のクリームスープ フルーツ 牛乳 りんごゼリー クラッカー	ごはん 豚肉の味噌炒め 里芋の煮物 清汁 フルーツ 牛乳 あんかけ焼きそば	ごはん 凍豆腐の卵とじ煮 じゃが芋の味噌炒め 清汁 フルーツ 牛乳 ぶどうパン せんべい
7・21(月)	8・25(火・金)	9・23(水)	10・24(木)	11(金)
ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきのナムル 味噌汁 フルーツ 牛乳 フライドポテト	ごはん カレー れんこんの酢の物 フルーツ 牛乳・黄名粉クッキー(8日) 牛乳・干いも ビスケット・揚げせんべい(25日)	ごはん 魚のグラタン 切り干し大根の和え物 味噌汁 フルーツ 牛乳 りんごジャムパン	ごはん 鶏挽肉のつくね焼き ほうれん草の胡麻和え のっぺい汁 フルーツ 牛乳 黒糖パン	ごはん レバーのカレー揚げ 甘酢和え 味噌汁 フルーツ 牛乳 おかかごはん
12・26(土)	14・28(月)	22(火)	17(木)お誕生会♪	
ごはん 中華風煮込み ブロッコリーの中華和え 味噌汁 フルーツ 牛乳 スナックパン せんべい	ごはん 肉ごぼう キャベツのおひたし 味噌汁 フルーツ 牛乳 ふりかけごはん	ごはん ローストチキン 人参サラダ コンソメジュリアン フルーツ 野菜フルーツジュース バナナ豆乳マフィン	クロワッサン チーズハンバーグ 野菜ソテー ミネストローネ デザート 牛乳 バウムクーヘン あられ	
◎発注の都合上により献立の変更がある場合がありますが、ご了承下さい。				
◎午前中、乳児のおやつには牛乳が付きまます。				
◎_____は、全園児主食提供です。				
◎フルーツはりんご、みかんの予定です。				

献立レシピの紹介



のっぺい汁

<材料> 4人分

人参	小1/2本	長ねぎ	1/2本
大根	4cm	油	小さじ1
鶏もも肉	50g	だし汁	800cc
里芋	4個	塩	小さじ1/2
板こんにゃく	1/6枚	しょう油	小さじ1
油あげ	1/2枚	かたくり粉	小さじ2

<作り方>

- ① 人参と大根はいちょう切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。里芋は厚めのいちょう切りにして、塩でもみぬめりを落とし、水洗いしておく。
- ② 板こんにゃくと油揚げは短冊切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、人参、大根、鶏もも肉、里芋、板こんにゃくを加えて炒め、だし汁を加えてアクを除きながら煮る。
- ④ ③にほぼ火が通ったら、長ねぎと油揚げを加え、一煮立ちしたら塩としょう油を加え味を調える。
- ⑤ 最後に同量の水で溶いたかたくり粉を加えて一煮立ちさせてとろみをつける。

体を温める野菜

寒さが厳しい季節になってきました。部屋の中を暖かくすることで体を温めることは可能です。でも、それでは体の中は温まっていません。体の中が温まっていないと、抵抗力が低くなってしまいます。一方で、冬野菜には体を温める作用があるといわれています。上手に冬野菜を摂り、体の中から温め、風邪を予防しましょう。

体を温める野菜

特徴：根菜類やイモ類、葉菜類で、土の中や表面で栽培され、冬に採れる野菜



ごぼう



だいこん



さつまいも



ほうれん草



小松菜

体を温める野菜の特徴

①水分の含有量が少なく、水の比熱作用による悪影響が出にくい

水分が多い食材は、いったん体が冷えてしまうと体が温めるのにより大きなエネルギーが必要となるので、水分の少ない食材は比熱を最小限で食い止めます。

②基本的に土の中で成長する野菜はミネラル分をたっぷり含んでいる

ミネラルはたんぱく質がエネルギーを作る手助けをします。

③繊維質なので腸の働きを良くして便秘解消につなげる

便秘を解決すれば、血液のめぐりも良くなり、体が温まります。

④ビタミンCやEが豊富

抵抗力を高めるビタミンCや血行を良くするビタミンEが豊富です。

