

クリスマス集会 23日(火) 今年は、蜜をさけるために全クラスでの集会はできませんが、少しでも雰囲気を出して楽しめるように乳児・幼児に分かれて行います。

- ◎ 今月の体操教室・スポーツ教室は、すすくすくランド・いずみこども園で行います。天候や行事の都合で場所が変わることがありますので、掲示板にてお知らせいたします。
- ◎ 寒くなって体操服の下にズボンやスパッツをはいて登園する子を見かけますが、運動中に暑くなってもすぐに脱げませんので着用しないようにお願いします。防寒用には、ハイソックス等を着用するようにしてください。
- ◎ ふじ組は、音楽フェスティバルに向けて、12月も合同練習を取り入れていきます。日程は、掲示板にてお知らせします。
- ◎ 年末は、28日までです。年始は、1月5日(火)から通常保育です。1月5日は、お弁当を持参してください。

 **12月**  生まれのおともだち

赤ちゃん	うめ 	ゆり • •
きく • 	さくら •	ふじ •

今月のねらい

- ・寒さに負けないで、元気に戸外で遊びましょう。
- ・手洗い・うがい・薄着の習慣をつけましょう。
- ・楽しく行事に参加しましょう。





# いずみこども園だより

12月号  
R2.11.25

厳しい冬に向かっていくときに、「小春日和」は暖かくホッとするものですが、今年は暖かすぎます。「小夏日和」と呼んだ方がよいような暖かさでしたが、さすがに月末ともなると初冬の寒さが始まりました。早いもので今年のカレンダーも最後の一枚となりました。

寒いとつい部屋の中で過ごしたくなるのは大人の感覚で、子どもはとにかく戸外が大好きです。天気の良い日はできるだけ戸外でしっかりと体を動かし、運動機能を高めたり、風邪などひかない元気な体を作って行きたいと思います。

コロナと共存する生活にも少しばかり慣れもでてきましたが、国内での流行は第3波を迎え、新規感染者数は連日過去最高を更新しています。寒くなるこれからはインフルエンザもありますから今一度気を引き締めていきましょう。



## お知らせとお願い

- ◇ 赤い羽根の貯金箱募金にご協力いただきましてありがとうございました。寄せられた募金は、5,062円でした。
- ◇ 寒くなってきて、コートやジャンパーを着てくるが増えますが、後ろ襟に引っ掛けられるような紐をつけてください。
- ◇ 12月10日に12月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いいたします。

日	曜	12月の行事予定
1	火	身体計測 サッカー教室
2	水	お誕生日会
3	木	
4	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	サッカー教室
9	水	
10	木	体操教室（きく）
11	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
12	土	
13	日	
14	月	お弁当日 歯ブラシ持参日
15	火	サッカー教室
16	水	
17	木	
18	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	避難訓練 サッカー教室
23	水	クリスマス集会
24	木	体操教室（きく）
25	金	体操教室（ふじ・さくら）
26	土	
27	日	
28	月	お弁当日 歯ブラシ持参日
29	火	冬季休園日
30	水	
31	木	



# いずみこども園 給食室だよ!

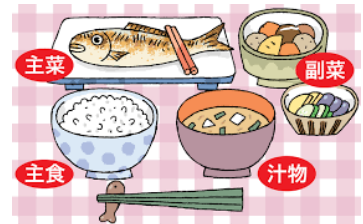


## 🔍 幼児期の食事について 🔍

幼児期の間は、食べる経験がまだ少ない時期なので、味の好みやこだわりが出てきて食事が進まないことがあります。「なぜ食べないのか」を見極めつつ、成長期に必要なエネルギーと栄養素をしっかりとっていきたいですね。

目標は「1汁2菜」です。「1汁2菜」とは、主食に汁物とおかず2品(主菜・副菜)を揃えた食事です。

- 主食** ……ごはん・パン・麺など
- 主菜** ……肉・魚・卵・大豆製品を主原料とした料理
- 副菜** ……野菜・芋・階層・きのこなどを主原料とした料理
- 汁物** ……味噌汁やスープなど



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事にする事で、バランスよく栄養や食品をとることができるので、献立を考えるときの基本になります。さらに幼児期は、汁気があるほうが食べやすいので、おかずにも水分が残るような調理法にするか、「汁物」をつけるとよいと思います。

園の給食では「高野豆腐と牛肉の煮物」「筑前煮」などの煮物が人気です。子どもには食べにくそうに思える和食ですが、柔らかく煮ると野菜に味が染みて美味しく食べる事ができます。これから寒くなる季節には「ポトフ」がおすすめです。大根・人参・さつまいも・ごぼう・レンコンなどの根菜を鶏肉や



ベーコンと一緒に汁気を多めにしてコンソメで味付けすると、体も温まり風邪予防にもなります。子どもは大人の3倍の味を感じると言われています。大人が「薄味かな?」と感じるくらいが食べやすいと思いますので、薄味を心掛けて作るようにしましょう。

## <旬の食材 長ネギ>

長ネギは、主に白い部分を食べる「根深ねぎ」と言います。ビタミン類が多く体の調子を整えてくれます。ネギに多く含まれる流加アリルは、血行を良くし、体を温め、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めます。加熱すると甘みが増し、煮込むとトロリとした食感になるので、すき焼きなどにおすすめです。風邪の予防にもなるので、ぜひお料理に取り入れてみて下さい!



がつ
こん
だて  
12 月 の 献 立

月                      火                      水                      木                      金                      土

		1	お誕生日会 2	3	4	5		
おやつ		ごはん	 ツナのクリームスパゲティ	里芋ごはん	ごはん	ワンタンラーメン		
		鶏肉のマーマレード焼き	ポテトスープ	おでん	豚肉の生姜炒め	大豆とひじきの煮物		
		マカロニサラダ		白菜の澄まし汁	ひじきと大豆のサラダ			
		大根の澄まし汁			かぶと油揚げの味噌汁			
		みかん・お菓子	ヨーグルト焼きケーキ	鮭雑炊	りんごゼリー・米菓子	お菓子		
		牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶		
		7	8	9	10	11	12	
おやつ		ごはん	ごはん	焼きうどん	ごはん	ゆかりごはん	大豆ごはん	
		鯖の塩焼き	チンジャオロース	わかめの澄まし汁	豆腐ハンバーグ	カレー肉じゃが	大根と豚肉の中華風煮物	
		白菜と平天のごま和え	中華風コンスープ		温野菜ブロッコリー	小松菜の味噌汁		
		かみなり汁			根菜のコンソメスープ			
		バナナ・お菓子 (幼児)ジョア(乳児)牛乳	ふかし芋・棒チーズ	ピザトースト	マカロニきな粉	ヨーグルト・米菓子	お菓子	
			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	
		14	15	16	17	18	19	
おやつ		ごはん	ごはん	ツナのクリームスパゲティ	里芋ごはん	ごはん	ワンタンラーメン	
		お弁当	鶏肉のマーマレード焼き	ポテトスープ	おでん	豚肉の生姜炒め	大豆とひじきの煮物	
		水筒(幼児のみ)	マカロニサラダ		白菜の澄まし汁	ひじきと大豆のサラダ		
			大根の澄まし汁			かぶと油揚げの味噌汁		
		おかかおにぎり	みかん・お菓子	ヨーグルト焼きケーキ	鮭雑炊	りんごゼリー・米菓子	お菓子	
		お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	
		21	22	23	24	25	26	
おやつ		ごはん	ごはん	ごはん	焼きうどん	ゆかりごはん	大豆ごはん	
		鯖の塩焼き	チンジャオロース	クリスマスマカロニグラタン	わかめの澄まし汁	カレー肉じゃが	大根と豚肉の中華風煮物	
		白菜と平天のごま和え	中華風コンスープ	キャベツとベーコンのスープ		小松菜の味噌汁		
		かみなり汁						
		バナナ・お菓子 (幼児)ジョア(乳児)牛乳	ふかし芋・棒チーズ	クリスマスココアケーキ	ピザトースト	ヨーグルト・米菓子	お菓子	
			牛乳	野菜ジュース	牛乳	牛乳	お茶	
		28	29	30	31			
おやつ		お弁当	冬季休園		冬季休園			
		水筒(幼児のみ)						
		おかかおにぎり						
		お茶						

※赤ちゃん(普通食・離乳食完了期)、うめ組、ゆり組は毎週水曜日と金曜日の朝おやつに牛乳100ccを飲みます。

※主食持参の方は麺を除いた献立になります。