

12月



園だより



【今月のねらい】

寒さに負けず、
戸外でおもいきり遊ぼう



社会福祉法人 羽犬塚福祉会

羽犬塚ナーサリー

<http://www.sougakuji-hoikuen.com/>





吹き抜ける風がますます冷たくなり、本格的な冬の季節を感じられるようになりました。元気な子ども達は、園庭で友達と一緒に身体を動かすことを楽しんでます。

コロナウイルスの影響により、運動会や作品展などの園の行事は例年通りには、いかないまでも、開催することができてよかったと思っています。コロナ前の日常が戻り、通常通りの行事の開催が出来ることが待ち遠しいですね。

来年2月には、おゆうぎかいが開催予定になっています。ご家庭と園で、引き続き連携を取りながら健康に留意していきましょう。子ども達の成長を見守り、保育者も一緒に子ども達と楽しみながら毎日を過ごしてき、おゆうぎかいに向けて練習を行ってまいります。



- 9日（金）避難訓練（地震）
- 14日（水）歯科検診（13：00～）
- 19日（月）身体測定（以上児）
- 20日（火）身体測定（未満児）
- 22日（木）誕生会
- 29日（木）～1月3日（火）年末年始休園

歯科検診はなるべくお休みのないようお願いします。



今月の音楽鑑賞曲♪

フランツ・シューベルト作曲「アヴェ・マリア」

シューベルトの「アヴェ・マリア」として知られるこの曲は、正式には「エレンの歌 第3番 作品52-6D、839」と言います。オーストリアの作曲家、フランツ・シューベルトが1825年に作曲した歌曲です。





- タイトを使用される場合は、制服に準ずるものとして、白、黒、紺、肌色の物を使用して下さい。
- 制服のズボンの紐が長いと、戸外遊びや活動時に動きづらくなっているようです。怪我に繋がる恐れもありますので、調節をお願いします。
- 女の子の髪の毛を結ぶゴムは、飾りのないリングゴムで結ぶようお願いします。破損やトラブルになることもありますので宜しくお願いします。
- ご家庭で怪我をされた場合は、病院での処置、通院など、クラス担任まで詳細をお伝え下さい。また、怪我の程度によっては、ご家庭で安静に過ごされて下さい。



今年も残すところ、あと1ヶ月になりました。寒くなってくるとインフルエンザや嘔吐下痢が流行ります。普段の食事にも気を配りながら、病気に負けない身体作りをしていきましょう。

《免疫力を高める栄養素》

- たんぱく質・・・肉・魚・卵・大豆・乳製品
- 鉄・・・緑黄色野菜・レバー・ひじき
- ビタミンA・・・緑黄色野菜・レバー・うなぎ
- ビタミンC・・・野菜・果物
- ビタミンB群・・・豚肉・豆腐・卵・レバー・魚・牛乳・納豆



冬至を迎えます

今年は12月22日に冬至を迎えます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。

かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽか温め、風邪を予防しましょう。



体を温める食べ物

鍋焼きうどん・雑炊・シチューなどは、体を温めてくれる定番メニュー。

長ねぎ・たまねぎ・しょうが・にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環が良くなると、免疫機能が高まり、風邪の予防になります。



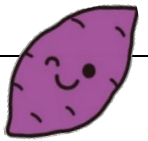


12月のこんだて





日	曜日	昼食	おやつ
1 15	木	かみかみバーグ ボイルキャベツ かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳 マカロニのきなこ和え
2 16	金	納豆の天ぷら トマト 野菜スープ	ホワイミルク あられ
3 17	土	焼きビーフン ヨーグルト	牛乳 バナナ クラッカー
5 19	月	豚肉の生姜焼き ほうれん草としらすのごま和え	スキムミルク 炒めそば
6 20	火	白身魚のケチャマヨソース焼き れんこんの甘辛炒め	豆乳 大学いも
7 21	水	カリフラワーのシチュー かぶのサラダ	スキムミルク にんじんゼリー ビスケット
8 22	木	厚揚げとキャベツの回鍋肉 清汁	スキムミルク ふわふわかぼちゃケーキ
9 23	金	タンドリーチキン ソテー チンゲンサイのスープ	プリン・ア・ラ・モード
10 24	土	肉うどん りんご	牛乳 かりんとう
12 26	月	鮭のごま揚げ ゆでブロッコリー さといものみそ汁	牛乳 シャムサンド
13 27	火	和風ブイヤベース 小松菜のオイスターソース炒め	スキムミルク パイ
14 28	水	すき焼き きゅうりとだいこんのカレーマリネ	スキムミルク シリアルスコーン



月曜日から金曜日まではごはんがです。

★咀嚼力、食事にかかる時間は子どものリズムを作る大事な要素です。よく噛み、適度な時間で食事が出るよう、ご家庭でも心がけて下さい。

