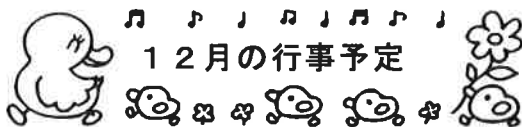




12月 園だより

平成29年12月1日発行 チャイルドスクエアそしがや NO.9

日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身にしみる季節となりました。年末に向かうこの時期は空気が乾燥し、かぜなどの感染症がはやりやすい時期です。ご家庭でも食事・睡眠・手洗いやうがいなど生活環境を整えて、新しい年を元気に迎えましょう。そしてこの一年間、保護者の皆様には温かいご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。



12月の行事予定

- 4日(月) 身体測定
~8日(金)
- 5日(火) 大根掘り(ぱんだ組)
- 7日(木) 大根掘り
(きりん組・ぞう組)
- 7日(木) 0歳児健診
- 16日(土) 親子で触れ合いマッサージ
- 20日(水) 誕生会
- 22日(金) 避難訓練
- 23日(土) 天皇誕生日
- 25日(月) クリスマス会
- 28日(木) 大掃除
年内保育終了
- 29日(金) 年末年始(休園)
~1月3日(水)
- 1月4日(木) 保育開始

今月の目標

- ・手洗い・うがいの大切さを知り、丁寧にする。
- ・生活の中で言葉のやり取りやごっこ遊びを楽しむ
- ・クリスマス会など季節の行事に参加する



お願い

- ・室内の室温調整に気をつけておりますが、お子様の衣類の重ね着にご注意ください。厚着は動きづらくなるだけでなく、汗をかいて身体を冷やす可能性もあります。調整できる衣類をご用意ください。
- ・持ち物にはすべて名前を記入してください。
- ・つめはこまめに切りましょう。
- ・年内保育終了時(12月28日)は、かごの中の荷物をお持ち帰りください。

♪ 今月のうた ♪

- ♪赤鼻のトナカイ
- ♪あわてんぼうのサンタクロース
- ♪ヤッター サンタがやってくる
- ♪クラリネットこわしちゃった
- ♪おもちゃのチャチャチャ
- ♪お正月
- ♪こぎつね



ご家庭でも一緒に歌って楽しんでくださいね

♡ 12月生まれのお友達 ♡



風間が一番短い日：冬至

日に日に太陽が沈むのが早くなってきましたね。

もうすぐ一年で風が最も短い冬至です。

今年12月22日です。

この日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないと言われています。

日本の伝統を伝えるよいチャンスです。お子さんと



かぼちゃは保存がきくので夏から冬用として保存しておき、貴重な冬の栄養源とされていたようです。ビタミン、βカロチン、鉄分など豊富な栄養素を含んでいます。

湯船に3~4個浮かべたり、半分に切って目の細かいネットにいれてお風呂に入れて、ゆず湯を楽しんでみてはいかがでしょうか。



ご意見・ご要望などございましたら、お気軽にお申し付けください。「ご意見箱」もご利用下さい。



12月のほけんだより



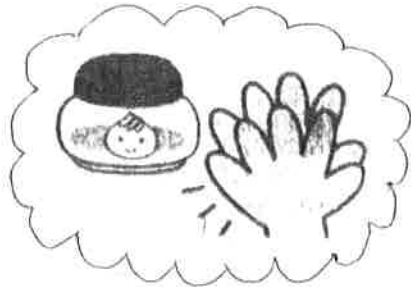
平成29年12月1日

チャイルドスクエアそしがや No.9



今年も残すところ後一か月になりました。

子ども達は友達との関わりが増え一緒に遊んでいる姿がとても微笑ましいです。寒さも厳しくなり、風邪や感染症が流行しやすい季節です。栄養と休息をしっかりとり、体調の悪い時は早めの受診を心がけて、元気に新しい年をむかえましょう。



スキンケアの基本は、 清潔と保湿

清潔と保湿が、健康な皮膚を作る基本です。毎日の入浴では、基本的に大人が洗ってあげ、特に耳の後ろや顎の下など洗い残さないようにしましょう。お風呂上りには保湿クリームを付け、朝保育園に登園する前にもクリームを付けましょう。



もしががってしまったら・・・

インフルエンザ

- できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
- 睡眠をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくいときは、15～20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20～22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60～70%くらいにしましょう。

ノロウイルス、ロタウイルスに要注



冬場が増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、感染者のおう吐物、排泄物からうつる2次感染のケースが多いようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら水分を補給しながら回復を待つしかありません。

予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際にはせっけんでよく手を洗う、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

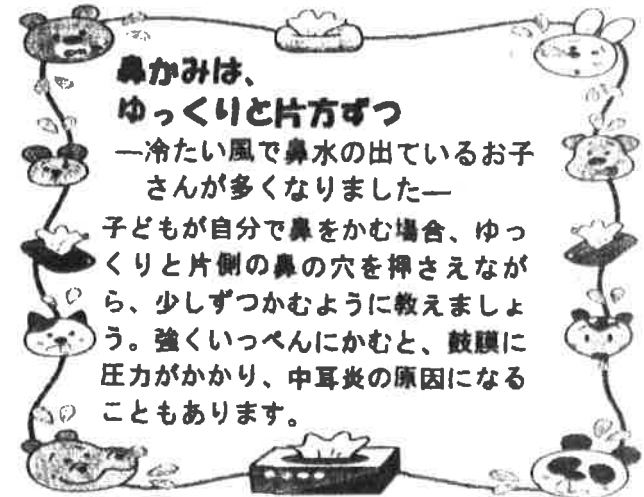
感染者は症状が回復しても、その後1週間～1か月間、排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれています。発症から1か月ほどは排泄物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

<11月に発症した感染症—0名>

鼻かみは、 ゆっくりと片方ずつ

—冷たい風で鼻水の出ているお子さんが多くなりました—

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側の鼻の穴を押さえながら、少しずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。



室内はインフルエンザ だいじょうぶ?

インフルエンザウィルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう(加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなど)。



平成 29年 12月 献立予定表



チャイルドスクエアそしがや

| 日 | 献立名 | おやつ | 主材料 | 栄養価 | 日 | 献立名 | おやつ | 主材料 | 栄養価 |
|----------|---|-----------------------------------|---|--|---------|--|--|--|--|
| 月 | | | | | 月 | | | | |
| 11 25 | ・ご飯 ・豚肉のケチャップソテー ・大豆とひじきの煮物 ・ゆでブロッコリー ・味噌汁 | ・牛乳 ・パンケーキ (ジャムサンド) ・みかん | ・米 ・豚肉、片栗粉、ケチャップ、ピーマン 人参、玉葱 ・大豆(缶)、ひじき、人参、ちくわ こんにゃく、ブロッコリー ・もやし、キャベツ、かぶ、煮干し、味噌 ・ホットケーキの素、ジャム、みかん、牛乳 | カロリー510kcal タンパク質20.4g 脂質 14.9g | 4 18 | ・魚蒲焼き丼 ・ナムル風煮びたし ・昆布豆 ・トマト ・味噌汁 | ・牛乳 ・ふかし芋 ・りんご | ・米、魚、片栗粉、醤油、砂糖 ・ほうれん草、人参、もやし、油揚げ ごま油、酢 ・大豆(缶)、昆布、トマト ・かぼちゃ、玉葱、煮干し、味噌 ・さつまいも、りんご、牛乳 | カロリー530kcal タンパク質20.2g 脂質 11.1g |
| 火 | | | | | 火 | | | | |
| 12 26 | ・そぼろごはん ・人参としらす干し 炒め煮 ・ほうれん草の あえ物 ・のっぺい汁 | ・スキムミルク ・手作り肉まん ・干しぶどう | ・米、豚肉、人参、焼き海苔 ・ほうれん草、もやし、かつお節 ・人参、大根、牛蒡、里芋、長ねぎ 油揚げ、煮干し、鶏肉 ・ホットケーキの素、小麦粉、豚肉、玉葱 スキムミルク、レーズン | カロリー525kcal タンパク質 20.0g 脂質 13.4g | 5 19 | ・ツナとしめじの 炊き込みご飯 ・かぼちゃ甘煮 ・納豆餃子 ・ポパイスープ | ・飲むヨーグルト ・きな粉パン ・みかん | ・米、ツナ、しめじ、人参 ・かぼちゃ ・餃子の皮、納豆 ・ほうれん草、コーン、玉葱、椎茸 キャベツ、昆布 ・飲むヨーグルト、パン きなこ、みかん | カロリー510kcal タンパク質17.3g 脂質9.0g |
| 水 | | | | | 水 | | | | |
| 13 27 | ・里芋とじゃこご飯 ・大根と豚肉の煮物 ・白菜のお浸し ・すまし汁 | ・牛乳 ・ピザパン ・みかん | ・米、里芋、じゃこ ・大根、豚肉、こんにゃく、椎茸、 グリーンピース(冷) ・白菜、人参、きゅうり、かつお節 ・豆腐、長ねぎ、青菜、昆布 ・食パン、チーズ、ピーマン、ハム、ケチャップ ・みかん、牛乳 | カロリー 528kcal タンパク質22.7g 脂質 15.8g | 6 20 | ・ご飯 ・肉豆腐 ・かぶの酢の物 ・キャベツのお浸し ・味噌汁 | ・野菜ジュース ・かぼちゃ蒸しパン ・バナナ | ・米、豆腐、豚肉、もやし、えのき 白菜、こんにゃく、青菜 ・かぶ、人参、わかめ、きゅうり、酢 ・キャベツ、コーン、かつお節 ・じゃがいも、人参、煮干し、味噌 ・野菜ジュース、かぼちゃ ホットケーキの素、バナナ | カロリー 530kcal タンパク質18.8g 脂質 12.4g |
| 木 | | | | | 木 | | | | |
| 14 28 | ・ご飯 ・魚コロッケ ・牛蒡とコーンの サラダ ・ミニトマト ・味噌汁 | ・牛乳 ・カリカリトースト ・リンゴ | ・米 ・ツナ(缶)、じゃがいも、玉葱、小麦粉 人参、グリーンピース、パン粉、油 ・牛蒡、コーン、人参、ハム、ごま、 マヨネーズ、トマト ・白菜、ワカメ、煮干し、味噌 ・パン、マーガリン、リンゴ・牛乳 | カロリー 556kcal タンパク質17.0g 脂質14.8g | 7 21 | ・こぎつねごはん ・魚のピカタ ・お花畑のサラダ ・味噌汁 | ・牛乳 ・アップルパイ ・みかん | ・米、油揚げ、人参、ごま ・魚、卵、小麦粉、牛乳、油 ・じゃがいも、さつまいも ほうれん草、マヨネーズ ・白菜、玉葱、かぼちゃ、煮干し、味噌 ・春巻きの皮、アップルジャム、みかん 牛乳、バター・リンゴ | カロリー571kcal タンパク質20.8g 脂質 14.1g |
| 金 | | | | | 金 | | | | |
| 1 15 | ・かやくご飯 ・魚の味噌焼き ・根菜ソテー ・きゅうり浅漬け ・すまし汁 | ・豆乳入り人参パン ・バナナ ・牛乳 | ・米、牛蒡、人参、油揚げ、干し椎茸 グリーンピース(冷) ・魚、味噌、砂糖、醤油 ・人参、ハス、大根 ・きゅうり、ごま ・麩、玉葱、青菜、昆布 ・豆乳、人参ジュース ホットケーキの素、バナナ・牛乳 | カロリー519kcal タンパク質19.7g 脂質 11.9g | 8 22 | ・ご飯 ・豆腐ハンバーグ ・コーンスープ ・カリフラワー カレー炒め ・しらす干し 青菜あえ物 | ・野菜ジュース ・コーンフレーク ヨーグルトかけ ・りんご | ・米、豆腐、豚肉、玉葱、人参 ピーマン、椎茸、片栗粉、白菜、しめじ クリームコーン(缶)・カリフラワー キャベツ、人参、カレー粉 ・青菜、しらす干し、人参 ・野菜ジュース、りんご、コーンフレーク ヨーグルト | カロリー620kcal タンパク質 21.0g 脂質 10.5g |
| 土 | | | | | 土 | | | | |
| 2 16 | ・納豆ごはん ・クリームシチュー ・さつまいもと リンゴの煮物 | ・野菜ジュース ・クロワッサン ・みかん | ・米、納豆、焼き海苔 ・鮭(缶)、じゃがいも、人参、玉葱 キャベツ、小麦粉、バター、牛乳 ・さつまいも、リンゴ ・野菜ジュース、クロワッサン、みかん | カロリー 656kcal タンパク質21.5g 脂質 16.4g | 9 23 | ・けんちんうどん ・ブロッコリー おかか合え ・煮豆 ・トマト | ・飲むヨーグルト ・チーズサントパン ・バナナ | ・茹でうどん、鶏肉、大根、さつまいも 人参、牛蒡、玉葱、味噌、昆布 ・ブロッコリー、かつお節 ・うずら豆、トマト ・飲むヨーグルト、チーズ パン、バナナ | カロリー526kcal タンパク質23.5g 脂質 11.5g |

※ 午前中に1歳児、2歳児は牛乳を飲んでいきます。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。

※ 誕生会の午後のおやつは、"おたのしみ、"となります

12月の食育便り



12月の食育活動

12月5日 7日(予定)
ばんだ組・きりん組・ぞう組
大根掘りに出かけます。

12月15日 19日
クリスマスのお弁当をつくります。

12月25日
クリスマスのお楽しみご飯とおやつです

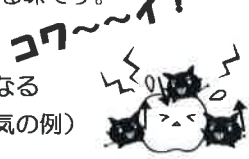
甘味ってなに？

エネルギーの供給源です。甘味成分は体内ですばやく吸収されるため脳や身体をすぐにリフレッシュさせてくれる味です。
しかし、とりすぎると…

★虫歯・肥満・糖尿病になる
(糖の摂りすぎによる病気の例)

★ビタミンB1やB2が不足する
疲れやすくなるなどの影響が…

摂取量には十分注意が必要です。
とりすぎには注意しましょう。



なぜおやつを食べるの？

★子どものおやつは、食事の一部です。
★子どもに楽しみや満足感を与え、情緒の安定と水分補給を図ります。

だからこそ、おやつの質や量、与え方には十分な配慮が必要です。



おやつの 組み合わせ例
例えば・・・

ケーキを3分の1にして、みかんと牛乳をプラス！
ポテトチップスの量を減らしてぶどうと牛乳をプラス！



12月の食育活動報告

11月9日 ひよこ組・りす組・うさぎ組
11月10日 ばんだ組・きりん組・ぞう組

実物のお魚(そい、かます、鯛、秋刀魚、いわし、いか、えび)に触れ、形・臭い・感触を感じました。怖がることもなく、みんな興味津々。魚の口、歯や目に興味をもっていました。背びれを伸ばしてみたり、いかの足の本数も数えました。ばんだ組・きりん組・ぞう組では、鯛で魚拓をとりました。墨を塗って紙をかぶせ、魚の形が浮かびあがった時に不思議そうな顔をしていたのが印象的でした。また、魚を解体し骨も見ました。



ひよこ組さん
ちょっと怖そうにしていますが、目を見たり、口を触ったりしました。



観察した後は
お魚屋さんに変身?()



えびの背ワタを
観察中



調味料に頼らず、今こそ挑戦！

持ち味クッキング！

さとうきびやビート(サトウダイコン)から作られた甘味料が砂糖です。フルーツには果糖、肉や魚や野菜にはブドウ糖があります。牛乳を飲むと甘く感じるのは乳糖が入っているからです。大麦の芽には麦芽糖が含まれています。砂糖を使わなくても、素材の甘味を味わう工夫をしましょう。

カギ

おかずに
柿と大根のサラダ

柿： 1cm 角切り
大根： 輪切りにして塩もみ
↓
マヨネーズで和える

おやつに
そのまま味わって

柿の白和え
白和えの中に、柿の薄切りを入れてみてください。
美味しいですよ

サツマイモ

おかずに サツマイモの昆布煮

さつま芋の昆布煮
サツマイモは2cmの輪切りにして水にさらす。
きざみ昆布は洗って水でもどす
水・みりん・しょうゆ・塩で煮詰める

おやつに きざみ昆布 知っていますか？
サツマイモを小さく切って、ふかしてきな粉をかける。保育園のおやつで人気メニューです。

甘味的作用

甘味は酸味や苦味を和らげる作用があります。砂糖の多い味付けは、子どもの満足感を高めてしまうため、味覚発達上問題です。

大さじ1杯とは

さとう 9グラム
みりん 18グラム
だいたいこの量を知っておきましょう。

