

すこやかだより 12月

2019. 11. 27

認定こども園 せんだの森

日付		行 事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	日					
2	月	はついく けいそく 発 育 計 測	ごはん	しろみざかなのいそべあげ ごもくきんぴら ゆでやさい みそしる ばなな	まかろにの あべかわふう	ようふうおこし
3	火		ゆかり おにぎり	おやこうどん えのきときゅうりのすのもの おれんじ	わらびもち	すいーとぽてと
4	水	ひなんぼうはん あんぜん しどう 避難防犯 安全 指導	ごはん	ちーずおむれつ けちやつぶいため べじたぶるすーぶ ばなな	やさいじゅーす かんでん	やさいちっぷす
5	木	とと さいじ せんだの重 (5歳児)	むぎ ごはん	さかなのごまみそやき ゆでやさい きりぼしだいこんのにつけ すましじる かき	ぼんでけーじょ	やきそば
6	金	ふとん も かえ 布団持ち帰り	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる おれんじ	くらっかー じゃむさんど	ますかつと ぜりー
7	土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ ばなな	ほっとけーき	おからいり けーき
8	日					
9	月		ごはん	やさいのかきあげ すのもの すましじる みかん	きなこらすく	まーらーかお
10	火	さいじ せいかつはっぴようかい 1,2歳児生活 発表会 ぜんたいれんしゅう 全体 練習②	ごはん	にくみそどん あまずはくさいのかりかりじゃこのせ ばなな	りんごじゅーす	たこぼーる
11	水		むぎ ごはん	さかなのわふうまよねーずやき いなかじる こまつなのめかぶあえ おれんじ	さつまいもの おーぶんやき	ぴーちぜりー
12	木		ごはん	にくときやべつのいためもの ばなな じゃがいものおーぶんやき もずくすーぶ	かわりくずもち	そーせーじばい
13	金	しやどうしどう さいじ 書道指導 (5歳児)	ごはん	ればーのごまみそあえ すましじる きやべつのおこんぶづけ りんご	わふうぽてと	こーんまよ とーすと
14	土	さいじ せいかつはっぴようかい 1,2歳児生活 発表会	ごはん	たにんどん もやしのあえもの ばなな	りんごじゅーす	どらやき
15	日					
16	月		ごはん	さかなのゆうあんやき みそしる だいこんとあつあげのもの おれんじ	とうにゆうくずもち	いもけんぴ
17	火	たんじょうび かい 誕生日 会	びらふ	ささみのふらい ぽてとさらだ ゆでやさい やさいすーぶ りんご	くだもの& せんべい	ばるみえ
18	水	ほけんしよく しどう 保健食育 指導	ごはん	れんこんのふわふわぼーる みそしる きやべつのゆかりあえ おれんじ	りんご かんでん	ぴざとーすと
19	木		むぎ ごはん	さかなのさいきょうやき いときりこんぶのにつけ にんじんのあまに けんちんじる ばなな	じゃがいもち	こざかな& ほっとけーき
20	金	かい クリスマス会 ふとん も かえ 布団持ち帰り	けちやつぶ らいす	はんばーぐorえびふらい(せんたくめにゆー) すばげていさらだ ゆでやさい はくさいのすーぶ りんご	じゃむさんど	ろーるけーき
21	土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき ばなな	しゅがーばい	しょーとぶれっど くつきー
22	日					
23	月	こうつう あんぜん しどう 交通 安全 指導	ごはん	さかなのてりやき ひじきのなむる わんたんすーぶ ばなな	おさつごまやき	とうふどーなつ
24	火		ろーる ぼん	ぼーくびかた まかろにさらだ ゆでやさい かれーすーぶ おれんじ	きやろっとけーき	たきこみごはん
25	水		むぎ ごはん	さかなのあまずづけ うのはないり きゅうりのゆかりづけ かぼちゃじる ばなな	せさみとーすと	おれんじぜりー
26	木		ごはん	おでん ぶろっこりーのおかかあえ りんご	もちもちばん	あずきばい
27	金	ふとんも かえ 布団持ち帰り げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り	ごはん	とりのゆかりてんぷら ほうれんそうのごまあえ のっぺいじる みかん	ぐれーぶ かんでん	いそまよとーすと
28	土	きぼう ほしいく 希望保育	ごはん	はっしゅ・ど・びーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの& びすけっと	せんべい
29	日					
30	月	ねんし がつ か ど 年始は1月4日(土)からです。				
31	火					

寒さがどんどん増してきて、ずいぶん冷え込むようになりました。早いもので、今年も残すところ一カ月となりました。一年を締めくり新しい年を迎える12月。私たち大人にとっては何かと気ぜわしく、あわただしい季節ですが、子どもたちにとってはクリスマスにお正月・・・と、ハラハラ、ワクワクするようなイベントがめじろおしの季節です。今年も園の遊戯室に大きなもみの木を飾る予定です。これから子どもたちがどんな素敵なクリスマスツリーに飾りつけしてくれるか楽しみです。

一年間、元気に過ごせたことをみんなで喜び合いながら自信と期待をもって新しい年を迎えられるよう、今年最後の一カ月を大切に過ごしていきたいと思います。

また、発表会に向けて毎日活動していますので、しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい園に来てくださいね。

●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●

さて、12月の食育指導のテーマは「旬の食べ物を知ろう(冬季)」です。

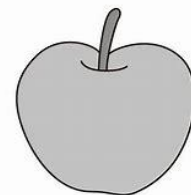
旬の食べ物は私たちの体と密接に関係しており、その季節を元気に過ごすために欠かすことのできない栄養がたくさん含まれています。また、冬野菜には体を温める効果があるので、これから訪れる冬を元気に乗り切るために、栄養たっぷりの旬の食べ物をしっかり食べて寒さに負けない体をつくりましょう。

こまつな



ビタミンCが豊富で風邪予防や骨が強くなる効果がある

りんご



食物繊維が豊富でおなかの調子をととのえる作用がある

●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●—*—○—*—●

感染性胃腸炎に気をつけましょう！！

毎年冬季を中心に、ノロウイルスなどを原因とする「感染性胃腸炎」が流行します。主な症状は、嘔吐、下痢などで、特に抵抗力の弱い乳幼児やお年寄りが感染すると、脱水症状など重症化する恐れがあるのでご家庭でも注意してください。

* 家庭でのノロウイルスの予防のポイント

手洗い



帰宅時、調理・食事の前やトイレの後は、特にせっけんでしっかりと手を洗いましょう。

加熱



食材(特に貝類)は中心部までしっかり加熱しましょう。

消毒

～家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方～

- ①普段のおもちゃ、調理器具などの消毒
0. 02%の消毒液で拭く
⇒ 2リットルのペットボトルに
キャップ2杯分の原液+ペットボトル
いっぱいの水
- ②便やおう吐物が付着した床などの消毒
0. 1%の消毒液で拭く
⇒ 500ミリリットルのペットボトル
キャップ2杯分の原液+ペットボトル
いっぱいの水