

すこやかだより 12月

2020. 11. 26

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	火	ぜんたいれんしゅう 全体 練習②	ごはん	たにどん じゃべつのおこんぶづけ ばなな	りんごじゅーす	ぼぱいどーなつ
2	水	はついくけいそく 発育計測	むぎ ごはん	さかなのさいきょうやき さつまいものあまに さりぼしだいこんのにつけ すましじる みかん	ちーず とーすと	まどれーぬ
3	木		ごはん	おこのみやき ぶろっこりーのゆかりあえ ばなな	ぼんでけーじょ	おれんじゼリー
4	金	しょうどう 書道指導(くま組)	ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに ゆでぶろっこりー こんそめすーぶ おれんじ	わらびもち	くつきー
5	土	せいかつはつぱうかい 生活 発表会 (ひよこ組・こあら組)	ごはん	にくみそどん もやしのあえもの ばなな	りんごじゅーす	どらやき
6	日					
7	月		ごはん	さかなのむにえる すばげいてそー ゆでやさい かれーすーぶ おれんじ	まかろにの あべかわふう	こさかな& ほっとけーき
8	火	たの えんそく ぐみ お楽しみ遠足(くま組)	ゆかり おにぎり	にくうどん かぶのそくせきづけ ばなな	ちーず じゃがいももち	ねぎまよ とーすと
9	水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防災安全指導	ごはん	とうふのまりあげ はくさいとおおなごまあえ わかめじる おれんじ	しゅがーとーすと	りんごゼリー
10	木		むぎ ごはん	ぶたにくのうめみそやき みそしる じゃがいものおーぶんやき りんご	とうにゆうくずもち	くわいちっぶす
11	金	こうつうあんぜんしどう 交通安全 指導 も かえ ふとん持ち帰り	ごはん	さかなのあますづけ かみかみあえ さつまじる ばなな	おれんじかんてん	しおやきそば
12	土		ごはん	こうやとうふのそぼろどん すのもの おれんじ	せさみばい	すいーとぽてと
13	日					
14	月		ごはん	かにたま ひじきのなむる ちゅうかすーぶ ばなな	かるしうむ とーすと	いもけんぴ
15	火		びらふ	ちーずはんばーぐ まかろにさらだ ゆでやさい べじたぶるすーぶ おれんじ	じゃがいもの おーぶんやき	びーちゼリー
16	水	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	れんこんのふわふわぼーる けんちんじる こまつなのなめたけあえ ばなな	よーぐるとあえ	ばるみえ
17	木		ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる りんご	おさつごまやき	じゃこわかめ ごはん
18	金	しょうどう 書道指導(くま組)	ごはん	さかなのいそべあげ じゃべつのおかりあえ かきたまじる ばなな	りんごかんてん	ようふうおこし
19	土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	ほっとけーき	ちーずけーき
20	日					
21	月		ごはん	さかなのごままよねーずやき ひじきのにつけ きゅうりのおかかあえ かぼちやじる ばなな	わふうぽてと	あめりかんどつく
22	火	たんじょうびかい 誕生 日会	たきこみ ごはん	きつかしゅーまい はるさめさらだ もずくすーぶ りんご	ぐれーぶかんてん	ここあけーき
23	水	かい クリスマス会	ろーる ぼん	からあげ まかろにぐらたん ゆでやさい ぼとふ おれんじ	くらっかーびざ	ぐりすますけーき
24	木		むぎ ごはん	おでん ぶろっこりーのおかかあえ ばなな	もちもちばん	かりんとう
25	金	ふとん 持ち帰り	ごはん	やきざかな じゃこさらだ いなかじる おれんじ	かわりくずもち	ますかつとぜりー
26	土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ ばなな	くだもの& うえはーす	まーぶるけーき
27	日					
28	月	げっかんえほんも 月刊絵本 持ち帰り	ごはん	さつまあげ こまつなのめかぶあえ みそしる ばなな	やさいじゅーす かんてん	こーんまよ とーすと
29	火	きぼうほいく 希望保育	ごはん	かれーらいす だいこんとつなのさらだ みかん	くらっかー じゃむさんど	おさつばい
30	水	ねんし がつ か げつ 年始は1月4日(月)からです。				
31	木					

寒さがどんどん増してきて、ずいぶんと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か月となりました。一年を締めく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っています。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、今年最後の一か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
トイレの後には、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
までしっかりと加熱しましょう。

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
○. 0.2%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
○. 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