

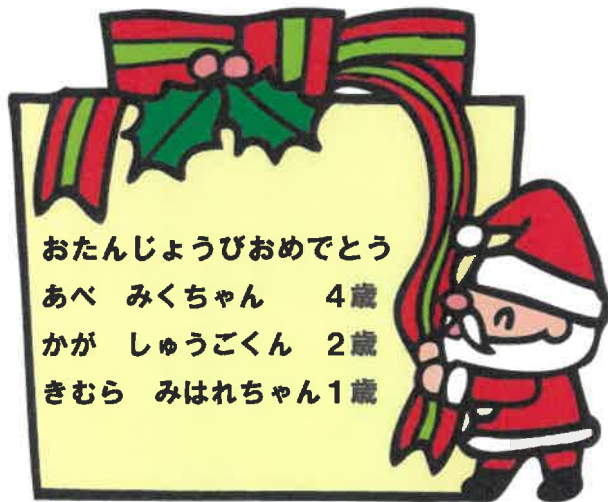


令和5年度 大野保育園

街ではクリスマスソングが流れ、クリスマスツリーやイルミネーションがキラキラ輝きワクワクします。保育園では子ども達が、目をキラキラ輝かせお遊戯会の練習を頑張っています。そして、サンタさんからのプレゼントは何か？と楽しみにしています。

今年も残り1ヶ月となりました、この1年間を振り返ると行事が制限なくできるようになり、たくさんの保護者の方に参加していただくことができました。職員一同喜びでいっぱいです。保護者の皆さまのご理解とご協力ありがとうございました。お遊戯会で子ども達が笑顔で発表する姿を楽しみにしたいと思います。

**今月の目標** お遊戯会に楽しんで参加する



**今月の予定**

- 1日(金) 身体測定
- 5日(火) 3・4・5歳児お遊戯会総練習
- 6日(水) 0・1・2歳児お遊戯会総練習  
★写真撮影・ビデオ撮影があります
- 9日(土) お遊戯会 9:00開始
- 13日(水) 避難訓練
- 14日(木) 施設訪問(5歳児)
- 20日(水) 12・1月お誕生会
- 27日(水) 年末集会
- 12月29日～1月3日 年末年始休園



★継続調査の書類を配布しました★

保育園への書類の提出期間：12月1日(金)～20日(水)の朝まで。

※記入漏れなどがなければ確認し、必要書類を揃えて保育園に提出してください。

※電子申請をした場合は、保育園へお知らせください。(二重申請のないようにしてください)

※民生委員の用紙が必要な方はお知らせください。



**お願い・お知らせ**

- ・今月の保護者会費袋は、15日(金)に配布、20日(水)までの集金になります。夕方と土曜日の集金は行なっていませんので、18日(月)19日(火)20日(水)の朝、3日間になります。お忘れのないようお願いします。
- ・ジャンパーや帽子的掛け紐がついているか、名前を記入しているか確認してください。ついていない場合は掛け紐、記名をお願いします。

**ほけんだより**

- ・冬の服装について 寒くなるにつれ着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗をかきやすいので大人より1枚少ない服装を心がけましょう。薄手の服を2枚重ねる方が空気の層ができて暖かくなります。
- ・溶連菌感染症・インフルエンザ・お腹の風邪など感染症が出始めています。園においても、こまめな換気や消毒などを行っていますが、ご家庭でも手洗い・うがいなど感染症対策をしっかりして、年始年末を楽しく過ごせるように体調管理に気をつけましょう。



2023年度  大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	金	とり天 添え野菜 果実缶 さつま芋とチーズのサラダ みそ汁(もずく・豆腐)	鶏肉 生姜 天ぷら粉 キャベツ さつま芋 きゅうり チーズ もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
2	土	野菜タンメン ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 キャベツ 人参 もやし 木耳 なると たまご きゅうり 塩こんぶ	バナナ お菓子
4	月	赤魚の西京焼き 大根おろし りんご ひじきの炒め煮 みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 ひじき 豚肉 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 枝豆(冷) なめこ 豆腐 長ねぎ	牛乳 お菓子
5	火	かに玉あんかけ ブロッコリー チーズ フルーツゼリー ちくわサラダ オニオンスープ	たまご カニフレーク 長ねぎ 干し椎茸 グリンピース ブロッコリー チーズ ちくわ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
6	水	デミグラスハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ マカロニサラダ たまごスープ 果実缶	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 人参 ブロッコリー マカロニ きゅうり ソーセージ たまご わかめ	ショア お菓子
7	木	コーンクリームシチュー チーズ 豚肉と春雨の甘辛炒め 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 コーン缶 チーズ 豚肉 春雨 いら	牛乳 オレオマフィン
8	金	味噌カツ 添え野菜 みかん ほうれん草のしらす和え みそ汁(厚揚げ・野菜)	ヒレカツ(冷) キャベツ ほうれん草 白ごま しらす(冷) 人参 大根 長ねぎ 笹がきごぼう えのき 厚揚げ	牛乳 お菓子
9	土	お遊戯会	おみやげ 	
11	月	いわしの梅煮 添え大根 果実缶 炒り豆腐 みそ汁(玉ねぎ・人参・油揚げ)	いわしの梅煮(冷) 大根 豆腐 豚ひき肉 人参 ちくわ ごぼう 干し椎茸 たまご 玉ねぎ 油揚げ	ヤクルト お菓子
12	火	麻婆大根 チーズ りんご ツナ入り厚焼き玉子 えのきスープ	大根 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺菜 万能ねぎ チーズ たまご ツナ えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
13	水	避難訓練 肉豆腐 フルーツゼリー ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(しめじ・えのき・わかめ)	豚肉 豆腐 白菜 人参 糸こんにゃく 長ねぎ 干し椎茸 ほうれん草 もやし 白ごま しめじ えのき わかめ	りんごジュース お菓子
14	木	ハヤシライス チーズ ポテトサラダ 牛乳 バナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム チーズ 人参 じゃが芋 マカロニ ソーセージ きゅうり	牛乳 クリームクッキー
15	金	ちくわ納豆磯辺揚げ 添え野菜 みかん 大根サラダ 白菜スープ	ちくわ 納豆 青のり 天ぷら粉 キャベツ 大根 きゅうり ソーセージ 白菜 人参 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
16	土	焼きそば フルーツゼリー わかめサラダ たまごえのきのスープ	焼きそば麺 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ もやし レタス きゅうり わかめ えのき たまご	バナナ お菓子
18	月	さばの味噌煮 添え大根 バナナ すき昆布の炒め煮 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	さばの味噌煮(冷) 大根 すき昆布 人参 豚肉 糸こんにゃく 干し椎茸 キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
19	火	ベーコンエッグ 添え野菜 トマト チーズ 和風マカロニサラダ ポトフスープ 果実缶	たまご ベーコン キャベツ トマト チーズ マカロニ ウインナー 鯉節 ほうれん草 人参 玉ねぎ じゃが芋 万能ねぎ	野菜ジュース お菓子
20	水	お誕生会 手巻き寿司(納豆・たまご・かにかま・きゅうり・ツナ) もみの木ハンバーグ トマト ブロッコリー 人参グラッセ すまし汁 クリスマスデザート	白米 海苔 納豆 たまご かにかま きゅうり ツナ ブロッコリー トマト 人参 もみの木ハンバーグ(冷) 五目しんじょ 椎茸 そうめん 万能ねぎ	牛乳 チョコクレープ
21	木	エッグカレー チーズ バナナ 大根とわかめのサラダ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 たまご チーズ 大根 わかめ ツナ	牛乳 イギリストースト
22	金	豆腐の五目揚げ ブロッコリー みかん 春雨の中華サラダ 大根スープ	豆腐 鶏ひき肉 人参 しらす ひじき ブロッコリー 春雨 きゅうり ソーセージ 木耳 大根 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	元氣ヨーグルト お菓子
23	土	ほうれん草のクリームスパゲティ フルーツゼリー たまごサラダ コンソメスープ	スパゲティ ほうれん草 ベーコン しめじ 玉ねぎ レタス きゅうり ロースハム たまご	バナナ お菓子
25	月	赤魚のから揚げ 添え野菜 トマト 果実缶 小松菜の塩昆布和え みそ汁(白菜・人参・油揚げ)	赤魚(冷) から揚げ粉 キャベツ トマト 小松菜 もやし 塩こんぶ 白菜 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
26	火	凝製豆腐 ブロッコリー りんご もやしともずくのナムル 大根と豚肉のスープ	たまご 豆腐 鶏ひき肉 人参 ほうれん草 干し椎茸 もやし もずく きゅうり 白ごま 大根 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
27	水	年末集会 豚肉のピカタ ブロッコリー フルーツゼリー 白菜のなめ茸和え もずくスープ	豚肉 パセリ たまご ブロッコリー 白菜 なめ茸 ほうれん草 人参 もずく 万能ねぎ	牛乳 お菓子
28	木	天ぷらうどん ゆでたまご みかん ほうれん草のごまマヨ和え	うどん 玉ねぎ 人参 桜えび 春菊 万能ねぎ かまぼこ たまご ほうれん草 ツナ 白ごま	ミルージュ お菓子

12/29~1/3 冬季休園



【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

朝夕の寒さが厳しくなり、冬の寒さを肌で感じるようになりました。空気が乾燥し始め、風邪をひきやすい時期です。体を温めてくれる根菜類やビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこ等を使ったスープやお鍋を食べて風邪を予防しましょう。クリスマスにお正月休みと、楽しみがいっぱいの12月です。普段の食事に気を配りながら、風邪に負けない体作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。





2023 年度

大人が忙しい時期は、子どもも寝るのが遅くなったり、生活リズムが乱れがちになります。乾燥の季節ですので、インフルエンザや風邪、コロナ予防のためにも、食習慣を意識しましょう。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンを多く含んだ葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこ類がオススメです。

## 丈夫な体の応援団 根菜類

体を温めてくれる根菜類は、ウイルスから体を守ってくれる「免疫機能」を高めてくれます。また、血行が良くなり、毛細血管を元気にしてくれるので、強い体づくりにうってつけです。

**ニンジン・カボチャ**  
粘膜を強くする  
ビタミンAが豊富

**レンコン・ジャガイモ**  
免疫力を高める  
ビタミンCが豊富



## 冬至のお話

冬至は1年で一番昼が短く、夜が長い日です。古くから、冬至の日にはカボチャを食べてユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。保存のきくカボチャと、香りもよく体が温まるユズ湯で健やかに過ごそうという古来の知恵です。

**カボチャ**  
冬に不足しがちな  
カロテンがたっぷり!

**ユズ湯**  
強い香りで邪気を払い、  
体も温まるよ



## リンゴクイズ

【問題1】時々、リンゴの果の表面がテカテカとツヤが見えることがあります。これはいったい何でしょう?

- (1) ツヤ出しのワックス
- (2) 防腐剤
- (3) リンゴの自然な成分

【問題2】リンゴを含め、果物にはカリウムが豊富で、体の中の塩分の量を整えてくれます。では、リンゴには他にどんな栄養が含まれているでしょう?

- (1) カルシウム
- (2) 食物繊維
- (3) 鉄分

【答え】問題 1…(3) 問題 2…全部

## 年越しそば

昔から大晦日におそばを食べる習慣がありますが、そこに込められた思いは知っていますか?

- 一年の厄を断ち切る意味を込めて  
→ほかの麺類よりも切れやすいことから
- 新年を健康に迎えられるように  
→昔からそばは体に良いものとされていることから
- 長寿を願って  
→細長い見た目から



江戸時代からの習慣だよ!  
よい一年になりますように。

12月  
31日