１２月　えんだより

令和８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な？と楽しみにしています。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。
今年も残り１ヶ月となりました、振り返ると子ども達が笑顔で遊ぶ姿、真剣な表情で活動に取り組む姿がありました。その１日１日が成長に繋がっていくのだと実感しています。
今年も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。来年もどうぞ宜しくお願い致します。

今月の目標　お遊戯会に楽しんで参加する

たんじょうびおめでとう

かが　しゅうごくん	５歳
きむら　みはれちゃん	４歳
やまだ　ひろとくん	４歳
なら　りつきくん	２歳
ながさわ　ましろちゃん	１歳

今月の予定

１日（火）お遊戯会総練習（ばら・ゆり・さくら組）
　　身体測定
２日（水）お遊戯会総練習（つくし・たんぽぽ・すみれ組）
　　★写真撮影・ビデオ撮影（DVD の販売はございません）
５日（土）お遊戯会
９日（水）施設訪問（さくら組）
１６日（水）避難訓練
２４日（木）お誕生会
２５日（金）年末集会



１２月２９日（火）～令和９年１月３日（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（火）～２５日（金）の朝までにお願いします。
※記入漏れなどがないか確認し、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）

お願い・お知らせ
・今月の保護者会会費袋は、１８日（金）配布、２３日（水）の朝までにお願いします。
　夕方と土曜日の集金は行なっていませんので、お間違えのないようにお願いします。
・ジャンパーや帽子の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 寒くなるとつい着込みがちですが、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。
・空気の乾燥や寒さが厳しくなるこの時期は、ウイルスが活発になります。現在青森市内でもインフルエンザが流行しており、新型コロナウイルス感染症とあわせて引き続き注意が必要です。
　クリスマスやお正月など楽しい行事が続く、年末年始を元気に過ごせるよう、ご家庭でも手洗いうがいの感染対策を心がけましょう。

食育だより

令和８年度
12月号

今年も残すところあと１か月。これから寒さも本格的になってきます。12月は一年の中でも特に気温が低く空気が乾燥し体調を崩しやすい時期です。栄養をしっかりとって寒い冬を乗り切りましょう！

１２月２２日は冬至

一年で最も昼の時間が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。

昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると、風邪をひかないといわれます。かぼちゃと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。

ゆず湯は、ゆずの強い香りで邪気を払うとされています。ゆずの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

おめでたい餅料理

日本ではお祝いの席に欠かせない餅。年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。年末についた餅で、新年のお供え餅を作ります。

餅はあんこ・きな粉・しょうゆ・のりのほか、ピザ風やバターしょうゆなどの洋風アレンジもおいしいものです。

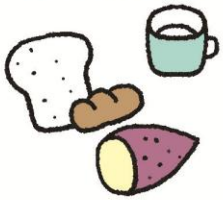
子どもが餅を食べるときは、のどに詰まらないよう小さくして、ゆっくりよく噛んで食べるよう、必ず大人がそばについて注意しましょう。



０・１・２歳児以上でも注意！ 誤えんにつながる食材

食べ物による誤えんの事故があとをたちません。気をつけたい食材を確認し、５歳の子であっても、大人が一緒に食べて見守るようにしたり、水分と一緒にとるようにしたりしましょう。

パサつく物



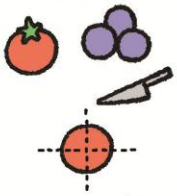
パン類、芋類など。
水分と一緒にとって。

弾力性のある物



しらたきなどは
小さく切って。

丸く、つるっとした物



ミニトマトやブドウは
1/4に切って出す。
白玉も要注意。

丸くて固い物



ナッツや固い豆類は
５歳頃までとらない
ようにする。

食事のときの姿勢も大事

眠くなったら
食事は中止



よい姿勢で
誤えんを防ぐ

