

12がつ 三永太陽だより

令和4年12月1日
三永太陽保育園
TEL 082-426-2177
080-2939-5361

赤や黄色で彩られていた木々の葉もいつの間にか散って、本格的な冬を迎えました。

今年もあと一枚と薄くなったカレンダーとは反対に、子どもたちと過ごした楽しい日々が心のカレンダーとして膨らんでいます。12月はクリスマス・年末行事などいろいろな楽しいことがあり、子どもたちはこの時季を楽しみにしています。この時季ならではの遊びを楽しみながら、訪れてくる新しい年に喜びと期待が持てるよう保育を進めていきたいと思ひます。



12月の予定

- 1日(木) 避難訓練
- 1日(木) ~ 7日(水) 身体計測
- 7日(水) サッカー教室
- 13日(火) 体操教室
- 16日(金) 誕生会
- 20日(火) 不審者対策訓練
- 22日(木) ケーキ作り
- 23日(金) お楽しみ会
- 26日(月) ~ 27日(火) 大掃除
- 28日(水) 保育納め

22日のケーキ作りはマスカット組の活動です。エプロンと三角巾を持参してください。

年末年始の休み

保育園は、12月29日(木)~1月3日(火)はお休みです。布団や着替えなどの持ち物を確認して持ち帰りましょう。長期間の休みになりますが、体調を崩さないよう元気に過ごしてくださいね。



マスカット組
福成寺!天文台!鯉の餌やり!
楽しかった!最高の日じゃった!



みかん組
かわ公園の遊具楽しかったね!



メロン組:さつまいもを収穫したよ!

わあー!大きい!



クラスだより:みかん組

生活発表会も終わり、みかん組での生活も後半に入りました。

自分でできることを頑張ってやり切ろうとする姿が増え、難しいことは保育士や友達に「手伝って」「一緒にしよう」と言えるようになってきました。友達との関わり方にも変化が見られ、どうすれば仲良く遊べるのかを考えることができ始めています。これからも言葉で伝えることの大切さを日々の保育の中で伝えていきたいと思ひます。

11月から始めた帰りの集いで、一日の振り返りをしたり、翌日にすることを伝えていくことで、見通しをもって登園し、その日の行動ができるようにしています。メロン組に向けて見通し持った保育園生活を過ごせるよう、みかん組全員で毎日を楽しみたいと思ひます。





12月のほけんだより

令和4年12月1日 三永太陽保育園



シングルベルが響いてくる季節です。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます。しかし、寒さと共にインフルエンザなどの感染症の流行が始まりやすくなります。クリスマスや年末年始など、楽しい行事を元気に過ごせるよう、感染症対策を徹底していきましょう。



インフルエンザかも?と思ったら...

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がない時は、ふつうの風邪ではなく**インフルエンザ**かもしれません。インフルエンザは感染力が強く、流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と登園を再開できる目安が決められています。

① 受診しましょう

39℃前後の高い熱、頭痛、関節痛や筋肉の痛みなどが出ます。症状が出てすぐだと、正しい検査結果でないことがあります。「いつからどんな症状が出たか」「身近に同じ症状の人がいないか」など詳しく伝えましょう。

**インフルエンザと診断を受けたら
保育園まで
連絡をお願いします**



② しっかり休んで治しましょう

インフルエンザの薬はありますが、症状が治まり、元気になるまではしっかり休みましょう。

診断がついた翌日に熱が下がっても「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。

★登園の際はインフルエンザの登園届(保護者が記入するもの)を提出してください。

登園の目安が決まっています

- ・熱が出て（発症から）5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日経っている

Aくんの 場合	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	発症	解熱	1日目	2日目	3日目		

熱が下がっても5日は必ずお休み

Bちゃんの 場合	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
	発症	発熱		解熱	1日目	2日目	3日目		

5日過ぎていても解熱後3日は必ずお休み

新型コロナウイルス感染症後の登園についてのお願

コロナ感染後10日間は感染力があります。保育園に通う子どもさんは幼く、マスク着用の徹底や自主的な感染対策を徹底させることが難しいため、コロナ発症後10日間お休みいただくようご協力をお願いします。登園の際は「新型コロナウイルス登園届(保護者が記入するもの)」をご提出下さい。

12月 給食だより

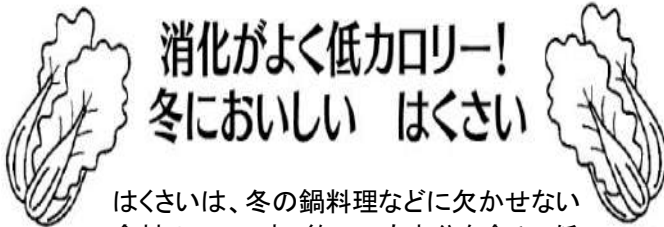
三永太陽保育園 2022. 12. 1



12月に入りますます寒さが厳しくなってきましたが、そんな寒さに負けず子ども達は天気の良い日には園庭で元気よく走ったり、遊具で楽しく遊んでいる姿を見かけます。

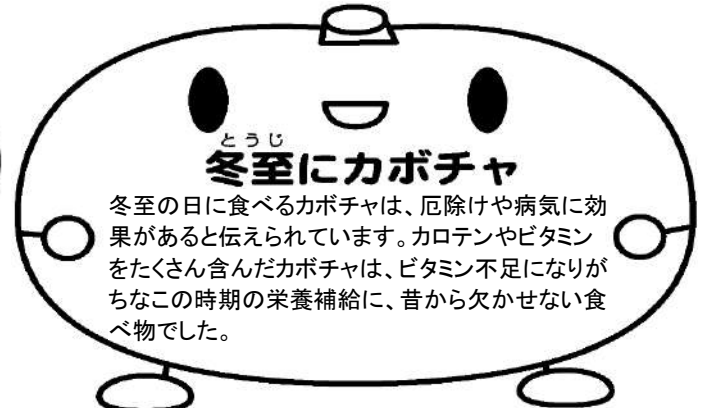
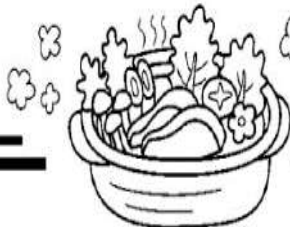
冬といえば、白菜やほうれん草・大根といった根野菜や緑黄色野菜がおいしい季節です。ビタミンなどの栄養素もたっぷり含まれています。風邪予防のためにもしっかりと冬野菜を食べましょう。

12月22日(木)にマスカット組さんが「ケーキクッキング」を予定しています。爪を短く切って、エフロン・マスク・三角巾を忘れずに持たせてあげてください。



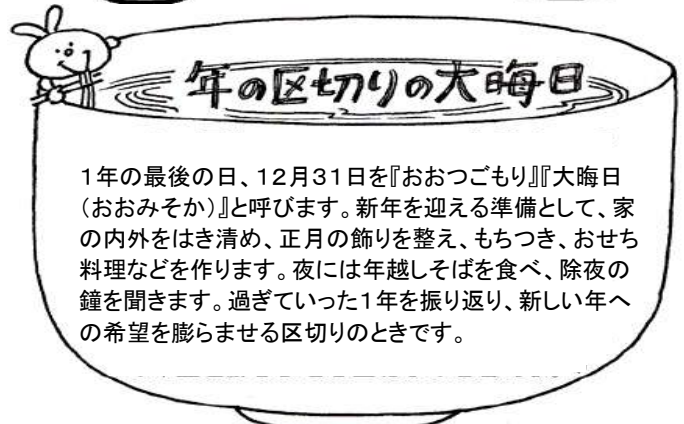
消化がよく低カロリー! 冬においしい はくさい

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



とうじ 冬至にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロテンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物でした。



年の区切りの大晦日

1年の最後の日、12月31日を『おおつごもり』『大晦日(おおみそか)』と呼びます。新年を迎える準備として、家の内外をはき清め、正月の飾りを整え、もちつき、おせち料理などを作ります。夜には年越しそばを食べ、除夜の鐘を聞きます。過ぎていった1年を振り返り、新しい年への希望を膨らませる区切りのときです。



旬の食材



《れんこん》

れんこんには、食物繊維・タンニン・ビタミンC・カリウムなどが豊富に含まれています。不溶性・水溶性両方の食物繊維を含むため、便秘予防にも効果的です。

タンニンとビタミンは抗酸化作用が期待でき、シミ・そばかす・老化などを防ぐことができます。また、カリウムによって塩分を排除する作用があり、高血圧を予防できます。

冬が旬のれんこんは、粘りがあり甘みが増していておいしいです。厚切りや薄切り・すりおろしたりと、調理法によって食感が変わり色々な料理を楽しむことができます。

《その他の旬》

野菜・・・白菜、大根、カリフラワーなど
果物・・・みかん、レモン、りんご、ゆずなど
魚介類・・・タラ、ブリ、カキなど



★11月誕生会献立紹介★



★献立★ 《お昼ご飯》

- ・おにぎり
- ・から揚げ&卵焼き
- ・ポテトサラダ&付け合わせ
- ・すまし汁
- ・みかん

《3時のおやつ》

- ・レアチーズケーキ
- ・牛乳