



早いもので、今年ももう12月です。寒さは増してきましたが、子ども達は園内や園庭で様々な遊びを繰り広げ、元気に遊んでいます。1・2学期にたくさんの活動を経験した子ども達は、その年齢、月齢なりに、自分で考えて行動したり、友達と協力して活動したりすることの大切さ、楽しさにも気付いてきたようです。そんな子ども達の成長は、発表会にむけた活動の中でも見られます。

12月は、クリスマス、餅つきなど、子ども達が楽しみにしている園内行事が多い月です。感染症などに気をつけながら、楽しい園生活が送れるようにしましょう。

 園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
・正装—12/4 (予行練習)、12/8 (ｷｷｷ発表会) 12/21 (終業式) ※必ず名札を付けてください ・12/15～12/24 インターネット写真販売 (運動会・キラキラ発表会)					1	2
3	4 予行練習 正装 (以上児)	5	6	7 三歳児発表会 (5歳児) リハーサル	8 ｷｷｷ発表会 (以上児)	9
10 発育測定 (未満児) 体育教室	11 発育測定 (以上児) 体育教室	12 防犯訓練 子育て応援サークル	13 もちつき	14 避難訓練	15 写真販売 (～12/24)	16
17 交通安全指導	18 誕生会 10:30～	19 クリスマス会	20	21 終業式 午の保育 (1学期末) 終業式準備中	22	23
24 振替休日	25 冬休み (1号認定)	26	27	28	29 年末保育	30
31	～1月の行事予定～ ・1/9(水) 始業式 ・1/24(木) 誕生会 ・1/28(月) 体育教室			※お願い (以上児) 12/7 リハーサル (ラポール) 体操服で登園してください。 制服はいりません。		



# (0. 1. 2歳)

☆給食だ～いすき!!☆  
うさぎ・あひる組 (2歳児)

うさぎ・あひる組の子ども達は食べることが大好き!朝は必ず「先生、今日の給食は何?」と確認するほどです。食べる意欲に比例し、食べこぼしも少なくなり上手に食べられるようになってきました。今使っているおしぼり、エプロンは1月より使いません。



～おねがい～

\* 今月も天気の良い日は、園庭で遊んだり散歩に行ったりしたいと思います。コートの着用をよろしくお願ひします。また、コート掛けに掛けやすいように襟の部分に紐をつけてください。大きくわかりやすい所に名前の記入もよろしくお願ひします。



\* お部屋は暖房をつけ、温かい気温を保っています。薄着や調節しやすい服装をこころがけましょう。

\* 風邪やインフルエンザが流行る季節です。手洗い・うがいの習慣をご家庭でもよろしくお願ひします。また栄養をしっかりとり規則正しい生活をこころがけましょう。



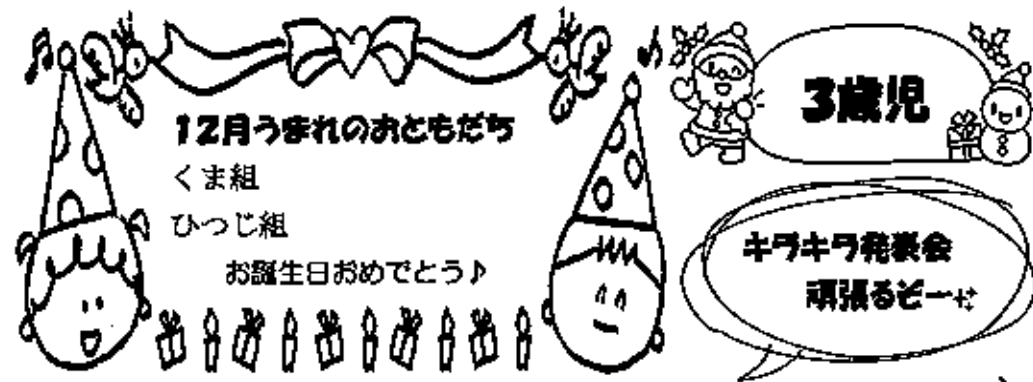
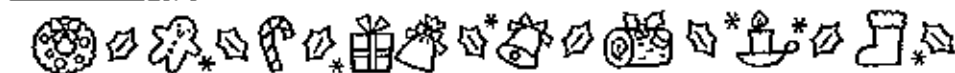


早いもので、今年ももう12月です。寒さは増してきましたが、子ども達は園内や園庭で様々な遊びを繰り広げ、元気に遊んでいます。1・2学期にたくさんの活動を経験した子ども達は、その年齢、月齢なりに、自分で考えて行動したり、友達と協力して活動したりすることの大切さ、楽しさにも気付いてきたようです。そんな子ども達の成長は、発表会にむけた活動の中でも見られます。

12月は、クリスマス、餅つきなど、子ども達が楽しみにしている園内行事が多い月です。感染症などに気をつけながら、楽しい園生活が送れるようにしましょう。

 園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
・正装—12/4(予行練習)、12/8(袴袴発表会) 12/21(終業式) ※必ず名札を付けてください ・12/15~12/24 インターネット写真販売 (運動会・キラキラ発表会)					1	2
3	4 予行練習 正装 (以上児)	5	6	7 三つ葉のクリスマス (5歳児) リハーサル	8 キラキラはっぴよう会 (以上児)	9
10 発育測定 (未満児) 体育教室	11 発育測定 (以上児)	12 防犯訓練 <small>下着での履き替え</small>	13 もちつき	14 避難訓練	15 写真販売 (~12/24)	16
17 交通安全指導	18 誕生会 10:30~	19 クリスマス会	20	21 終業式 <small>午後保育(1学期型) 特別保育(申込み要)</small>	22	23
24 振替休日	25 冬休み (1号認定)	26	27	28	29 年末保育	30
31	~1月の行事予定~ ・1/9(水) 始業式 ・1/24(木) 誕生会 ・1/28(月) 体育教室			※お願い(以上児) 12/7 リハーサル(ラポール) 体換服で登園してください。 制服はいりません。		



年少組さんにとって、はじめてのキラキラ発表会!

お部屋では、ドドソソララソ〜♪と「きらきら星」のメロディーを楽しそうに口ずさむ声が聞こえてきます。そして、子ども達はお友達が弾くメロディーを聞いたり、リズムを合わせたりしながら、一人一人が真剣な表情で練習に取り組んでいます。また、遊戯では音楽に合わせてながら、張り切って踊るかわいい姿が見られます。他のグループの踊りや曲を覚えた子もいるみたいですよ!当日は、大きな舞台とキラキラ輝くライト、そしてたくさんのお客さん…ドキドキがいっぱいです。これまで頑張ってきた子ども達の姿を温かく見守っていただきながら、大きな拍手をよろしくお願いします◎

### 《おねがい》

- 登降園時に制服の半ズボンやスカートでは寒いと思われる方は、スパッツやレギンスを着用してください。(あまり華美でないもの)
- 登降園時に着用してきた防寒着は、階段下にある各クラスのかばん掛けにかけてください。お子さんがかけやすいように、襟のところに紐をつけてください。名前も必ず書いてください。



### 12月は楽しいことがいっぱい!

もちつきにクリスマス会…と楽しいイベントが盛りだくさんです!みんなでクリスマス飾りを作ったり、歌を歌ったりしながらこの季節ならではの行事をみんなで楽しみたいと思います。サンタさん、来てくれるかなあ~?





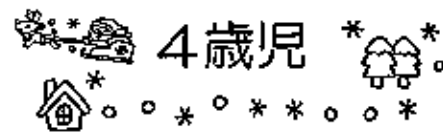
平成30年度  
認定こども園太閤山あおい園  
えんだより・なかよし

早いもので、今年ももう12月です。寒さは増してきましたが、子ども達は園内や園庭で様々な遊びを繰り広げ、元気に遊んでいます。1・2学期にたくさんの活動を経験した子ども達は、その年齢、月齢なりに、自分で考えて行動したり、友達と協力して活動したりすることの大切さ、楽しさにも気付いてきたようです。そんな子ども達の成長は、発表会にむけた活動の中でも見られます。

12月は、クリスマス、餅つきなど、子ども達が楽しみにしている園内行事が多い月です。感染症などに気をつけながら、楽しい園生活が送れるようにしましょう。

園長 上田 雅裕

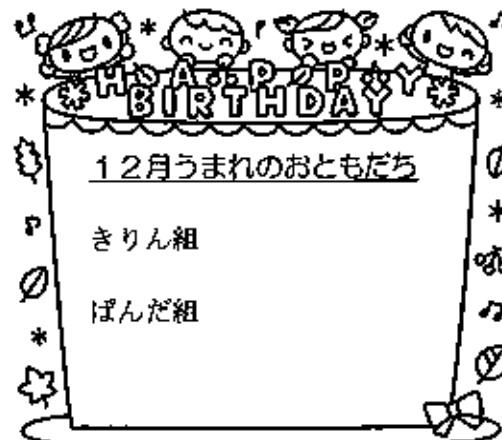
月	火	水	木	金	土	日
・正装—12/4 (予行練習)、12/8 (予行発表会) 12/21 (終業式) ※必ず名札を付けてください ・12/15~12/24 インターネット写真販売 (運動会・キラキラ発表会)					1	2
3	4 予行練習 正装 (以上児)	5	6	7 5歳児リハーサル (5歳児)	8 6歳児リハーサル (以上児)	9
10 発育測定 (未満児) 体育教室	11 発育測定 (以上児)	12 防犯訓練 子育て応援サークル	13 もちつき	14 避難訓練	15 写真販売 (~12/24)	16
17 交通安全指導	18 誕生会 10:30~	19 クリスマス会	20	21 終業式 予行練習 (1号園児) 特別保育室込み練習日	22	23
24 振替休日	25 冬休み (1号認定)	26	27	28	29 年末保育	30
31	~1月の行事予定~ ・1/9(水) 始業式 ・1/24(木) 誕生会 ・1/28(月) 体育教室			※お願い (以上児) 12/7 リハーサル (ラポール) 体操服で登園してください。 制服はいりません。		



4歳児

行事のお知らせ

- 4日 (火) 発表会予行練習  
(あおい園にて)  
※発表会当日同様、正装で登園。
- 21日 (金) 終業式  
※正装で登園。



12月うまれのおともだち

きりん組

ぼんだ組

楽しい行事がたくさん!!

☆クリスマス会☆

☆キラキラ発表会☆  
難しいリズムに挑戦したり、役になりきり友だちと一緒に劇あそびを楽しんだりする姿をお楽しみに!



クリスマス製作をしたり、楽しい会食をしたりします! 1番の楽しみはサンタさんに会えることかな? 今からとっても楽しみにしている子ども達です。

☆もちつき☆

福祉会の方々をお招きして、遊戯室でもちつきがあります。みんなでおいしいお餅をいただきます。



鼓隊の練習がはじまります

運動会でのカッコいい年長組さんの姿を見て、憧れでいっぱいの子も達です。1月には鼓隊指導の西方先生にも教えていただきます。カッコいい年長組さんを目指してみんなが頑張ります!

チューリップの球根を植えました

自分たちで好きな球根を選んで植えました。どんな色の花が咲くのかな? 春になって咲く頃にはみんなは年長組さん! 子ども達の成長とともに、チューリップの生長もみんなで見守っていきましょう!





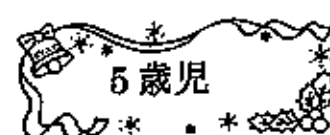
平成30年度  
認定こども園太閤山あおい園  
えんだより・なかよし

早いもので、今年ももう12月です。寒さは増してきましたが、子ども達は園内や園庭で様々な遊びを繰り広げ、元気に遊んでいます。1・2学期にたくさんの活動を経験した子ども達は、その年齢、月齢なりに、自分で考えて行動したり、友達と協力して活動したりすることの大切さ、楽しさにも気付いてきたようです。そんな子ども達の成長は、発表会にむけた活動の中でも見られます。

12月は、クリスマス、餅つきなど、子ども達が楽しみにしている園内行事が多い月です。感染症などに気をつけながら、楽しい園生活が送れるようにしましょう。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
・正装—12/4(予行練習)、12/8(キラキラ発表会) 12/21(終業式) ※必ず名札を付けてください ・12/15~12/24 インターネット写真販売 (運動会・キラキラ発表会)					1	2
3	4 予行練習 正装 (以上児)	5	6	7 三日月の夜(5歳児) リハーサル	8 キラキラ発表会(以上児)	9
10 発育測定 (未満児) 体育教室	11 発育測定 (以上児)	12 防犯訓練 <small>子育ての夜サークル</small>	13 もちつき	14 避難訓練	15 写真販売 (~12/24)	16
17 交通安全指導	18 誕生会 10:30~	19 クリスマス会	20	21 終業式 <small>午の保育(1時退席) 保育料引き落とし 認定保育中心が関係有</small>	22	23
24 振替休日	25 冬休み (1号認定)	26	27	28	29 年末保育	30
31	~1月の行事予定~ ・1/9(水) 始業式 ・1/24(木) 誕生会 ・1/28(月) 体育教室			※お願い(以上児) 12/7 リハーサル(ラポール) 体操服で登園してください。 制服はいりません。		



5歳児

園生活最後のキラキラ発表会。子ども達は張り切って練習に取り組んでいます。合奏「新世界」は個人練習、パート練習を重ね、全体練習でみんなの音が合わさり、曲が出来上がってくると気持ちも高まり、練習が楽しくなってきました。劇「しらゆきひめ」では、セリフを覚えて自信がついてくると、役になりきって演じることができるようになり友達の演技を褒めあう姿も見られます。一人ひとりが輝ける、ステキな発表会になるよう、みなさん応援よろしくお願いします。

~楽しいがいっぱい!~

12月は、もちつきやクリスマス会など、楽しい行事が盛りだくさんです。10月に収穫したさつまいものつるを使ってクリスマスリースの製作を予定しています。お家から飾りに使用する毛糸やリボン、大きめのビーズ、まつぼっくりなどを持ってきてください。

自分で持ってきた物を使用します。  
期間10日(月)~12日(水)  
よろしくお願いします。

~12月生まれのお友だち~

(らいおん組)

(ぞう組)



お誕生日おめでとございます!



《お知らせ》

7日(金)に、太閤山コミュニティーセンターで行われる『三世代ふれあい餅つき』に参加します。地域の方が作って下さる、つきたてのお餅と、豚汁、みかんをご馳走になります。地域の方に、歌のプレゼントをして楽しい時間を過ごしたいと思います。



園で給食は食べませんので、主食はいりません。





いよいよ2学期最後の月となりました。

今学期は、運動会、作品展、発表会と多くの行事があり、それらの経験を通して、子ども達の成長する姿を見ることが出来ました。



### ◎保護者の皆さんと共に…

各園が12月8日(土)に発表会を行います。

子ども達が自己表現を発表する場として行ってきた、発表会を含めた活動の数々。得意なことを張り切っている姿は微笑ましいものです。同時に困難なこと、苦手なことを克服しようと努力する姿も尊いものです。

行事に向かう子ども達には、その両方の姿を見る事が出来ます。

ご家庭でお子さんを見守ってきて下さった保護者の皆様にも、それを感じて頂ければ…と思っております。

保護者の皆様には、出来映え、結果だけを見るのではなく、これまで積み重ねてきた過程を大切にしていきたいと思えます。

又、「上手下手」や「誰かと比べる」のではなく、一人ひとりの成長を見守り、私達教職員と保護者の皆様とが「感動を共感する」間柄でありたいと願っております。

子ども達の持っているすばらしい「可能性」を、より大きく広げ、日々の活動に意欲的に取り組めることが出来るよう、保護者の皆様と共に子ども達の成長を応援し、見守りたいと思えます。



### ◎12月の行事

各園ともクリスマス会やお餅つきなどの行事が園内で行われます。

その中で、日本の伝統的な行事や文化のすばらしさの一端を、子ども達に伝えていけたら良いと思っています。

そして何より、子ども達の「楽しかった」の声が聞けるように、笑顔が沢山見られるように、活動を計画しています。



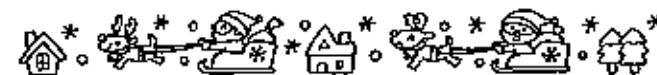
### ◎園における宗教的教育について

当園では、仏教的情操教育を行っております。

その目的は、園児に「命の尊さ・友達を思いやる心」などの一人の人間として成長するための基礎部分を育てたいという思いからです。

決して特定の宗教を教え込むものではありません。

「仏教園なのにクリスマス？」と思われるかも知れませんが、すでに国民的行事となっているクリスマスは、子どもが喜び、楽しさを味わう一つの機会です。園児が楽しく過ごせるよう実施しております。



### ◎子ども達の健康を守るために

冬の健康生活に必要な手洗い、うがい等の習慣は、寒いとおっくうになりがちですが、守るよう言葉がけをしましょう。

園では、子ども達自身の健康管理と、一緒に過ごすお友達との関係にも意識を持って欲しいと思っています。

マスクを下さい。手を洗いなさい。とだけ言うのではなく「マスクをするのはなぜ?」「手を洗うのはなぜ?」等、理由を伝える事で、納得して行動出来る様になるのではないのでしょうか。

自分で考え行動出来るよう促すのも、大人のつとめです。



### ◎保育料について

12月20日(木)に引き落としとなります。



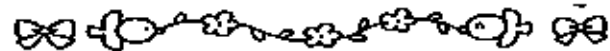
# 太閤山 あおいっ子の12月





## 基本理念

～生かせいのち～

一人ひとりを共にいかします  
すべては 人に対する思いやり いたわりの心から生まれます  
私たちは一人ひとりの命を慈しみ 命から学び 共に生きていきます



	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育者の簡単な言葉を理解し、喃語で答えたり、身振りで伝えたりしながら、やりとりを楽しもう</li> <li>マットやトンネル遊びを通して、保育者と一緒にたくさん体を動かして、元気に過ごそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>寒さに負けず、戸外で思いきり体を動かして元気に過ごそう</li> <li>友達と関わりながら、遊びを楽しもう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>寒さに負けず、戸外で体を動かす遊びを楽しもう</li> <li>様々な冬の行事に喜んで参加し、楽しい雰囲気を楽しもう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キラキラ発表会に向けて、表現することを楽しもう</li> <li>冬の生活を知り、元気に過ごそう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な行事に興味・関心を持ち、楽しんで参加しよう</li> <li>寒さに負けず、戸外で体を動かして元気に遊ぼう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>行事を通して、自分の力を発揮し、友達と協力してやり遂げる達成感を味わおう</li> <li>人の話をよく聞き、自分の思いや考えを相手にわかるように話をしよう</li> <li>年末年始や冬休みの過ごし方を知り、3学期や就学に期待が持てるようにしよう</li> </ul>
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>名前を呼ばれると返事をしたり、手をあげたりすることを楽しもう</li> <li>手づかみやスプーンを使って楽しく食べよう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育者に見守られながら、自ら進んで衣服の着脱をしようとする</li> <li>楽しい雰囲気の中で、自分で食べようとする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>フォークや箸を正しく持ち、お皿に手をそえて、こぼさないように食べる</li> <li>簡単な衣服の着脱を自分でしようとする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>防寒着の着脱や始末の仕方を知り、自分で着脱をしてみよう</li> <li>寒さに負けないよう、薄着で過ごせるようにしよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>元気に過ごせるよう、手洗い・うがいの大切さに気づいて、丁寧にしよう</li> <li>友達の気持ちに気づいたり、自分の気持ちを伝えたりしながら楽しく過ごそう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の着替えや持ち物の準備を進んでしよう</li> <li>時間の見通しを持って、食事ができるようにしよう</li> </ul> 
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>ブロック</li> <li>マット・トンネル遊び</li> <li>リズム体操</li> <li>ボール遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>散歩</li> <li>ままごと</li> <li>パズル</li> <li>サーキット遊び (くぐる、とぶ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸外遊び (砂遊び・ボール遊び 三輪車・ミニバイク)</li> <li>散歩</li> <li>サーキット遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸外遊び</li> <li>鬼ごっこ</li> <li>簡単なルールのある遊び</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>氷鬼</li> <li>ごっこ遊び (ままごと)</li> <li>縄跳び</li> <li>工作遊び</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>劇遊び</li> <li>オセロ</li> <li>トランプ</li> <li>こま回し</li> <li>縄跳び</li> <li>ドッジボール</li> </ul> 
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>手・足形スタンプ遊び</li> <li>シール貼り遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリスマス製作 (ちぎってみよう、はってみよう)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はさみ・のりを使って製作遊び</li> <li>クリスマス製作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリスマス製作</li> <li>折り紙遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリスマス製作</li> <li>オリジナルカルタ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリスマスリース</li> </ul>
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤鼻のトナカイ</li> <li>ジングルベル</li> <li>きらきら星</li> <li>アンパンマン体操</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤鼻のトナカイ</li> <li>ジングルベル</li> <li>おもちゃのチャチャチャ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤鼻のトナカイ</li> <li>ジングルベル</li> <li>あわてんぼうのサンタクロース</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>もちつき</li> <li>クリスマスソング</li> <li>虹の向こうに</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クリスマスの歌</li> <li>もちつき</li> <li>お正月</li> <li>十二支の歌</li> <li>虹の向こうに</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>虹の向こうに</li> <li>赤鼻のトナカイ</li> <li>あわてんぼうのサンタクロース</li> <li>もちつき</li> </ul>

## 保育目標

- \*いのちを大切にする子 ～思いやり いたわりの心をもって～
- \*元気な子 ～心身共に 丈夫で強く～
- \*自分で考え頑張る子 ～あきらめない～





# 12月 献立カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
<b>【お知らせ】</b> ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつの日です。 ・◎印は「きときとの日」です。 食材は、6日(木)は大根、10日(月)は白菜です。				日付 主食 午前おやつ ● (3歳未満児) (全児) 昼食献立 (全児) 午後おやつ	1 幼児牛乳 お菓子 (パン) おさかなのウィンナー ビビビチーズ ゼリー・幼児牛乳	2 幼児りんご お菓子 スバグティ おさかなウィンナー チーズ ゼリー・お茶 幼児牛乳・お菓子
3 (ごはん) 牛乳 どうぶつころのゆめ 鶏肉のから揚げ ほうれん草のなめ茸和え 大根のみそ汁 お茶・☆みたらし団子(赤ちゃんせんべい)	4 (ごはん) 幼児牛乳 クラッカー ハンバーグ カラフルポテト チンゲン菜のスープ 牛乳・ミニドーナツ	5 (ごはん) 牛乳 えびタイム いかのかりん揚げ 青菜の炒り卵和え 里芋のみそ汁 牛乳・ハーベスト	6 ◎きときとの日 (ごはん) 牛乳 ソフトせんべい 豚肉と野菜のみそ煮 のり和え すまし汁 幼児牛乳・☆麩ラスク	7 (ごはん) 牛乳 さかなの学校 春巻き 春雨サラダ 中華スープ きになる野菜・ぼかうけ	8 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	9 幼児りんご お菓子 スバグティ おさかなウィンナー チーズ ゼリー・お茶 幼児牛乳・お菓子
10 ◎きときとの日 (ごはん) 牛乳 お米すなっく えびふらい グリーンサラダ クリームシチュー 牛乳・星たべよ	11 (ごはん) 牛乳 マンナウエファー いわしの梅煮 はりはり漬け すいとん汁 お茶・☆揚げパン	12 (ごはん) 牛乳 マリービスケット 蒸し魚のタルタルソースかけ きゅうりのたまり漬け わかめスープ 牛乳・じゃがりこbit	13 (ごはん) 牛乳 がんばれ野菜 雷豆腐 青菜のコーン和え みそ汁 幼児牛乳・☆小松菜の蒸しパン	14 (ごはん) 牛乳 たべっこBABY コロッケ 人参サラダ ワンタンスープ 牛乳・源氏パイ	15 幼児牛乳 お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子	16 幼児ぶどう お菓子 スバグティ おさかなウィンナー チーズ ゼリー・お茶 幼児牛乳・お菓子
17 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) 幼児りんごせんべい さばの味噌煮 三色和え 豆腐のすまし汁 オレンジジュース・ソフトサラダ	18 ● 牛乳 やわらかサブレ バターロール オムレツ ミートスパゲッティ コンソメスープ ☆合わせるゼリー	19 ● クリスマス会 牛乳 ベビーせんべい パン ハンバーグ・ウィンナー グリーンサラダ・スープ クリスマスデザート 牛乳・おとっと	20 (ごはん) 牛乳 パナナ ちくわの磯辺揚げ チンゲン菜のごま酢和え 油揚げとわかめのみそ汁 牛乳・瀬戸の汐揚	21 (ごはん) 牛乳 鉄の国のアリス わかさぎフリッター かぼちゃと小豆のいとこ煮 貝だくさん汁 ☆ホットココア・おにぎりせんべい	22 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ゼリー・幼児牛乳 オレンジジュース・お菓子	23 オレンジジュース お菓子 スバグティ おさかなウィンナー チーズ ゼリー・お茶 幼児牛乳・お菓子
24 振替休日 オレンジジュース お菓子 スバグティ おさかなウィンナー チーズ ゼリー・お茶 幼児牛乳・お菓子	25 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) 幼児りんごソフト 豚肉のすき焼き煮 大根とコーンの甘酢漬け 味噌汁 野菜生活・お米deスティックケーキ	26 (ごはん) 黄桃缶 鶏肉の香味焼き ぼてちっちサラダ 小松菜のスープ ☆ココアプリン	27 (ごはん) 牛乳 ルヴァン えびしゅうまい さつまいものサラダ かき玉スープ 牛乳・まがりせんべい	28 (ごはん) 牛乳 ビスコ 年越しうどん ポイルウィンナー 兄弟和え あんぱんまんりんご・ムーンライト	29 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	30 幼児りんご お菓子 スバグティ おさかなウィンナー チーズ ゼリー・お茶 幼児牛乳・お菓子
31 幼児牛乳 お菓子 スバグティ おさかなウィンナー キャンディーチーズ ゼリー・幼児牛乳 野菜生活ジュース・お菓子						





子どもが保育園などに通い、集団生活をおくる中でウイルスに感染することが多くなります。子どもが風邪を引くことで、家庭内でも蔓延してしまうことがあるので、できることならば子どもには風邪に負けない強い身体になってもらいたいですよね。今回は子どもが風邪を引きにくい身体を作る方法について、まとめてみました。

## ①正しい食生活をおくる

☆栄養バランスが整った食事を摂ると、免疫力が上がり、ウイルスにも打ち勝つ身体作りに繋がります。

⇒好きなものに偏らず、栄養のバランスが取れた3食の食事が大切です。身体の土台となる筋肉を発達させるため、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）もしっかり摂りましょう。



## ②生活リズムを整える

☆早寝早起きをすることで、成長ホルモンが正常に分泌され、体調が整いやすくなります。

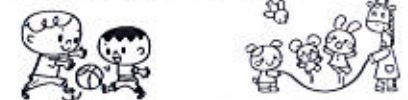
⇒寝不足になると、免疫力が低下し体調を崩しやすくなります。毎日早く寝るだけで、朝からすっきりと目覚めることができ、頭の回転もスムーズになります。



## ③しっかり身体を動かす

☆適度な運動は筋肉を動かし、体の中から温めるので、新陳代謝・免疫力アップに繋がります。

⇒「体温が1度上がると免疫力は約30%高くなる」と言われています。「体温」は「筋肉量」と比例しているため、日常的に身体を動かして筋肉をつけ、免疫力を高めましょう。



### きときとの日



### 今月の食材：白菜

白菜を主に生産している地域は茨城県と長野県で、その両県で全国の約半分を賅っています。白菜が最も美味しい季節は霜が降りる頃から冬にかけての11月から2月頃になります。

美味しい白菜を選ぶポイントはしっかりと上が閉じていてずっしりと重いもの。カットされているものは、断面が平らで、中の葉が黄色みを帯びているものが美味しいです。

栄養価については、約9割が水分で比較的カリウムやミネラルを多く含みます。

### 今月のレシピ：「豚肉のすき焼き煮」

#### ●材料（1人分）

- ・豚肉 40g
- ・米油 1.5g
- ・焼き豆腐 40g
- ・たまねぎ 40g
- ・しらたき 5g
- ・白菜 20g
- ・しょうが 2g
- ・料理酒 2g
- ・みりん 2.5g
- ・さとう 3g
- ・しょうゆ 6g

#### ●作り方

1. 豚肉を油で炒める。
2. 焼き豆腐としらたきは一口大に切る。
3. たまねぎはくし切り、白菜は3cm幅に切る。
4. しょうがはすりおろす。
5. 鍋に水を入れ、2と3を入れ白菜が柔らかくなるまで煮込む。
6. 5に4とAの調味料を上から順に入れ、味を染み込ませ、最後に1の豚肉を入れ軽く煮込む。



【クイズ】白菜は中国生まれの野菜ですが、中国から伝わり日本で作られるようになったのはいつ頃でしょうか？

- ①奈良時代 ②安土桃山時代 ③明治時代

※答えは下にあります。

【答えは③】 明治時代で、日清・日露戦争時に兵士達が中国で白菜を食べて持ち帰ったのが始まりと言われています。