



令和7年度 あおい幼稚園
えんだより・あおいっ子
今月の行事予定

☆未満児とは1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

月	火	水	木	金	土	日
1 防犯訓練 発育測定	2 避難訓練 誕生会	3 交通安全指導 射水市 運動教室 (年長・年中) (AM)	4	5 体育教室 (年長・年中) (AM)	6	7
8 年長児 発表会 記念撮影	9 年長児 交流会(AM) 年長児 BBTお正月 CM撮影(PM) 年長児制服着用	10	11	12 年長児 発表会 リハーサル	13 年長児 キラキラ 発表会	14
15	16 もちつき	17 年長児 スイミング 教室(AM) さくらんぼ クラス (未就園児対象)	18 クリスマス会	19 終業式 以上児制服着用 1号認定午前保育 個別懇談会 (PM)	20	21
22 個別懇談会 (AM)	23 個別懇談会 (AM)	24	25 特別保育 申込締切日	26	27	28
29	30	31	【今後の予定】 1/9 3学期始業式(1号認定午前保育) 1/16 全クラス記念撮影(AM)(年長児個人) 1/30 未満児なかよし発表会(AM) 2/14 以上児キラキラコンサート(AM) 2/26 以上児保育参観 2/27 未満児保育参観 			

9日 富山テレビ CM 撮影 PM (年長児)

制服着用ネクタイ・ブラウス・紺ハイソックス

年始に BBT の CM で放送される CM 撮影を午後に行います。撮影対象児は年長きく組さんです。年長さんは制服で登園してください。撮影は午後からになるため、体操服を忘れずに持たせてください。

あおい幼稚園 きく組

からすの
パンやさん



13日 年長児キラキラ発表会

あおい幼稚園きく組・第三あおい幼稚園あじさい組、年長児合同の『キラキラはっぴょうかい』をアイザック小杉文化ホールラポールで開催いたします。詳しくはおたよりをご確認ください。

(衣装を着ての記念撮影を 12/8AM に、リハーサルは 12/12 ラポールにて1日行います)

第三あおい幼稚園 あじさい組

うらしまたろう



19日 終業式 (1号認定午前保育)

以上児制服着用

2学期の終業式です。
以上児さんは、制服(ブレザー・イニシャル入りブラウス・ネクタイ・紺ハイソックス)。

※1号認定のお子さんは
午前保育です

18日 クリスマス会

未満児さんは、たんぽぽ組さんとかな組さんと一緒に、以上児さんは異年齢グループで手作り飾りを作り、クリスマスムードになった幼稚園でクリスマス会を行います🎵

今年もサンタさんが来てくれるかな?どんなプレゼントを持ってくるのかとても楽しみです。

19pm/22am/23am 個別懇談会

お子様のよりよい成長を願ってご家庭と園がともに理解しあうために、全クラスを対象に懇談会を行います。日程につきましては、配布済みのお知らせをご確認ください。

『おしらせ』
と
『おねがい』



令和8年度の4月から、通園方法(バスから保護者送迎、保護者送迎からバス)に変更がある方は、1/9の3学期始業式までに必ずお知らせください(厳守)

ティッシュ 1箱
ご寄付ください



やってみよう！

たんぽぽぐみ

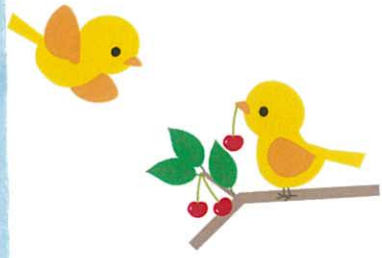
- ごっこ遊びやつもり遊びなど、遊びを通して簡単な言葉のやりとりや模倣を楽しもう。
 - 簡単な身のまわりのことに興味を持ったり、挑戦したりしてみよう。
- ～自分のエプロンがわかるかな？
自分でエプロンを片付けてみよう！～

かなぐみ

- 絵本のお話や友だちとのやりとりから、言葉で想像しながらやりとりをする楽しさを味わおう。
- 友だちとのかかわりを通して、自分の気持ちを大切にしながら、友だちにも気持ちがあることを知ろう。



さくらぐみ

- 友だちと一緒に遊ぶ中で、ルールや決まりを理解して守ってみよう！
 - 異年齢の友だちと一緒にクリスマス会や餅つきなどの行事を楽しもう！
 - 食事後、自分の使った場所を綺麗にしよう！
～上手く、雑巾を絞って拭けるかな？～
- 

すみれぐみ

- 年長組への期待感をもち、張り切って様々なことに挑戦しよう！
～やってみよう、鼓隊への第一歩～
- 友だちとせうや考えを出し合いながら、遊びを進めていく楽しさを味わおう。

きくぐみ

- 自分の体や健康に関心を持ち、元気に過ごすために手洗いやうがい、衣服の調節などを積極的に行おう。
- オペレッタや歌を通して自分の気持ちを表現したり、友達の良さを感じたりしながら素敵な発表会にしよう！





鷹 寺 学 園 I N F O R M A T I O N

いよいよ2学期最後の月となりました。

今学期も各行事においてたくさんのご協力を頂きありがとうございました。

保護者の皆さまの子どもたちへの応援、励ましは、子どもたちの成長にとって何よりの「心の栄養」となります。今後も温かくも守ってくださいますよう、よろしくお願いします。

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素晴らしさの一端を、子どもたちに伝えていけたら良いと思っています。

そして何より、子どもたちの「楽しかった」の声が聴けるように、笑顔がたくさん見られるように、活動を計画しています。



幼稚園における宗教的教育について

当園で行っている仏教的情操教育の目的は、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。

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。

◎経験を通して得られる興味・関心の広がり

私たちは、子どもたちの「なぜ?」「どうして?」の興味・関心、心が動く時を、子どもの育ちの一つのタイミングとしてとらえています。そして、子どもたちが知りたい、書いてみたい、読んでみたい、使ってみたい等々の気持ちを大切に、吟味された保育教材・活動・環境を園で構成しています。

また、ヒト・モノ・コトとの関わりを通して子どもたちの「関心」「感覚」が獲得されるよう心がけています。

保護者の皆さんも、お子さんと共に日々変化する自然の美しさを楽しんでみませんか?

◎給食費・保育料等納入金について

12月納入金は、25日(木)となります。

*今年(2019年)は戦後80年、昭和100年の区切りの年でした。1年の締めくくりに「我が家の歴史」をご家族皆さんで振り返ってみませんか? 年末のご家族の話題の一つにいかがでしょう。



12月 献立カレンダー



毎月19日は
食育の日

令和7年12月
射水市子育て支援課
あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
1	2 ● 誕生会 🎁	3	4	5 ◎きときとの日	6
牛乳・チョイス (ごはん) 里芋コロッケ キャベツと油揚げの炒め煮 かきたま汁 牛乳・かりんとう(おせんべいサラダ版)	牛乳・むらさきいもせんべい カレーライス えびフライ ぼてちっちサラダ 🍷 豆乳プリンタルト 🍷 幼児牛乳・カルシウム塩せんべい	牛乳・白い風船 (ごはん) いかのかりん揚げ(未:白身魚) かぶのやちやら えのきとふのみそ汁 牛乳・ばりばりパンプキン	牛乳・マンナビスケット (ごはん) 豚肉の生姜焼き ゆかり和え 大根のみそ汁 牛乳・☆ココア蒸しパン	牛乳・豆乳クッキー (ごはん) ポイルウインナー コーンとえ 白菜のシチュー 牛乳・たまねぎおかき	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
8 (卵・乳なし)	9	10	11	12	13
にんじんゼリー (ごはん) ギョーザ スティックきゅうり 酢豚 りんごゼリー・ミニハート	牛乳・ソフトせんべい (ごはん) 肉しゅうまい 白菜の即席漬け ひじきちゃんパスタ ☆ヨーグルトムース	牛乳・ねじねじ (ごはん) 揚げ魚の野菜あんかけ 粉ふき芋 ごぼうのみそ汁 牛乳・アニマルビスケット	牛乳・小麦胚芽のクラッカー (ごはん) 厚焼き玉子 かぶの梅風味和え 筑前煮 牛乳・おにぎりせんべい	牛乳・鉄塩せん (ごはん) 春巻き ごまブロッコリー 中華スープ 牛乳・白えびもち焼	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子
15	16 ◎きときとの日	17 (卵・乳・小麦なし)	18 ●クリスマス会 🎄	19	20
牛乳・お子様せんべい (ごはん) 魚のかば焼き風 おひたし 豚汁 牛乳・たまごサブレ	牛乳・アンパンマンのソフトせんべい (ごはん) 鶏肉の照焼き もやしのごま和え 大根のそぼろ煮 牛乳・☆ツナサンド	幼児りんご・花花せんべい (ごはん) さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え けんちん汁 ☆あわせるゼリー	牛乳・ビスコ チキンライス 鶏肉のから揚げ フライドポテト ブロッコリーの和え物 肉団子スープ 幼児牛乳・こぶ柿	牛乳・まんまるソフトせんべい (ごはん) ポークチャップ きゅうりのあっさり漬け チンゲン菜のスープ 牛乳・ばかうけ青のり	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウインナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳 ミルージュCa・お菓子
22	23	24	25	26	27
牛乳・アンパンマンの幼児用ビスケット (ごはん) アップルチキン 兄弟和え かぼちゃのみそ汁 牛乳・お米deかぼちゃのマフィン	牛乳・豆乳ウエハース (ごはん) 魚のゆかり天 金時煮豆 貝だくさん汁 牛乳・星たべよ	牛乳・たべっ子BABY (ごはん) 油淋鶏 こまった菜おいしい菜 白菜のみそ汁 ☆プリン	牛乳・味しらべ (ごはん) もみの木ハンバーグ マカロニサラダ コーンと卵のスープ 牛乳・ロアンヌバニラ	牛乳・きなこもち (ごはん) 肉団子 なめたけ和え 年越しうどん 牛乳・マリービスケット	

日付

主 食
午前おやつ
(3歳未満児)

昼食献立

午後おやつ

【お知らせ】

- ・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。
 - ・☆印は手作りおやつです。
 - ・◎印は「きときとの日」です。
- 5日(金)は白菜、16日(火)は大根です。



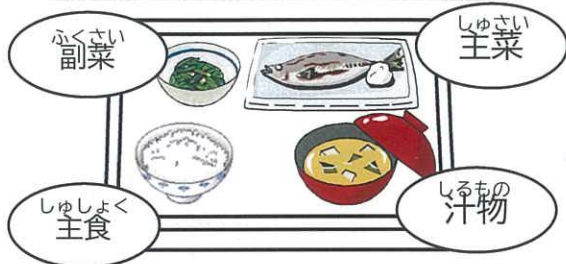
※飲み物がない日はお茶が付きます

今年も残すところあと1か月となり、日ごとに寒さも厳しくなってきました。風邪などで体調を崩さないよう、栄養たっぷりの食事を食べ、「栄養の力」で感染症に負けないからだをつくりましょう。

<えいようのチカラで 感染症に勝つ 食事のポイント>



- ① 主食・主菜・副菜（汁物）をそろえ、栄養のバランスがよい食事を心がける



規則正しく食事をとることで腸が活発に動き出します。

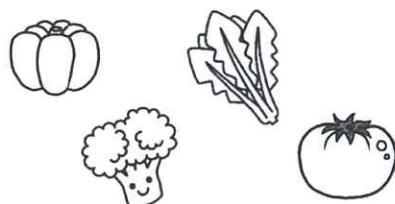
- ② 発酵食品や食物繊維で腸内環境をととのえる



全身の免疫細胞の6～7割は、腸に存在します。免疫細胞が元気に働ける腸内環境にすることで免疫力アップに！

- ③ 抗酸化ビタミンで免疫細胞を活性化させる

抗酸化ビタミンとは、ビタミンA・C・E（エース）のことをいいます。



- ④ たんぱく質やネバネバ食材で皮膚や粘膜の乾燥をふせぐ



皮膚や粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌を排除する力が低下し、感染症にかかりやすくなります。



今月の食材：白菜



きときとの日



白菜はクセがない淡白な味で、ほかの食材と合わせやすく、いろいろな方法で調理できる冬野菜です。ほとんどが水分ですが、ビタミンCも多く含まれ、風邪の予防や免疫力アップに効果的です。とくに外側の葉にビタミンCがふくまれます。しっかりと上が閉じていてずっしりと重い白菜は、おいしいです。

今月のレシピ「白菜の石狩シチュー」

給食先生のおすすめ！

●材料（1人分）

・白菜	45g
・にんじん	10g
・玉ねぎ	20g
・ねぎ	10g
・鮭	15g
・バター	2.5g
・小麦粉	7g
・牛乳	20g
・みそ	1g
・顆粒コンソメ	1g

●作り方

- ①白菜はざく切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし切り、ねぎは斜め切り、鮭は一口大に切る。
- ②鍋に野菜と野菜が浸る程度の水を入れ、やわらかくなったら、鮭をいれる。
- ③②にコンソメをいれる。
- ④小麦粉に牛乳を入れよく混ぜルウを作り、③に少しずついれとろみをつける。
- ⑤④にバターとみそをいれる。

バターとみそを最後にいれることで香りとコクがでておいしくなります。感想アレンジ方法等、園に教えてください。



【クイズ】 はくさいに くろいてん が ついている こと が ありますが、くろいてん は なん で でしょう？

- ①むしういのあと ②よごれ ③はくさいのせいぶん

答えは下にあります

ほけんニュース

かぜの
季節

鼻のかみ方を身につけましょう

かぜのはやる季節となり、鼻水が頻繁に出ている子どもたちが見られます。子どもは鼻腔がせまいため、呼吸器である鼻が詰まってしまうと、中耳炎や副鼻腔炎につながることもあります。正しい鼻のかみ方を身につけさせましょう。

鼻のかみ方

左の鼻からかんでみよう

- ① 右手で、右の鼻を押さえます。
- ② 口から息を吸って、口を閉じます。
- ③ 左の鼻の穴から、ゆっくり息を出して、少しずつかみます。

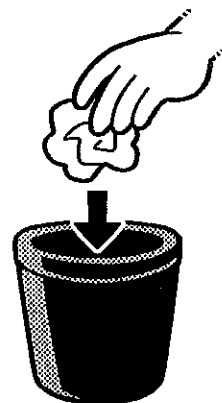
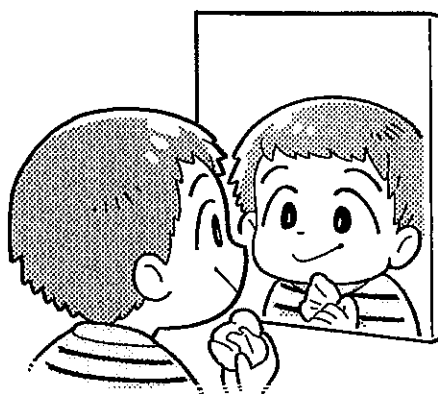
- ◆ 右の鼻も、同じようにしてかみます。
- ◆ 強くかまずに、片方ずつゆっくりかむことがポイントです。



鼻をかんだ後は



鼻の下についた鼻水は、ティッシュペーパーで拭きます。



鼻をかんだ後は、鏡を見てきれいになっているかを確認させましょう。ティッシュペーパーは、鼻水のついた面が内側になるようにして、ごみ箱に捨てるように伝えましょう。



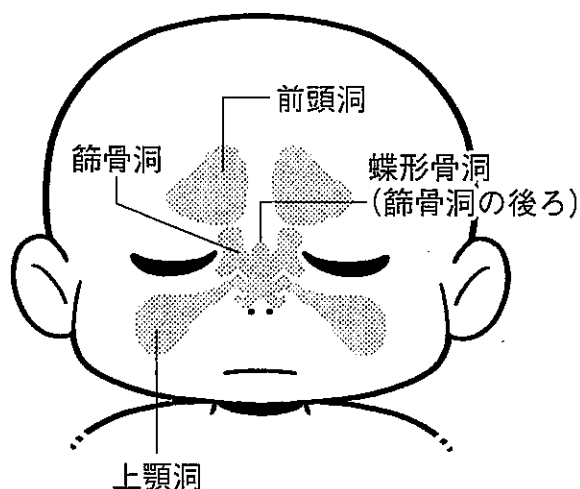
鼻を強くかむと、なぜ悪いのでしょうか？

けんこうまちゃん



強く鼻をかむと、耳管を通じて、鼻から中耳へと空気が入り、耳が詰まったようになります。その時の耳の違和感は、たいていがすぐに治りますが、鼻水には、細菌やウイルスなどが含まれていることが多く、耳管からそれらが入ると、急性中耳炎を起こす場合があります。

注意したい「急性副鼻腔炎」



頭の骨の前頭洞、篩骨洞^{しごどう}、上顎洞、蝶形骨洞などの空洞を副鼻腔といい、そこに起こる炎症が副鼻腔炎です。また、発症から4週間以内の副鼻腔炎が急性となります。かぜをひいた後に、ねばねばした色のついた鼻水が出たり、鼻詰まりを起こしたりします。炎症が広がると膿がたまり、頭痛や目の周囲や頬に痛みが生じることがあります。

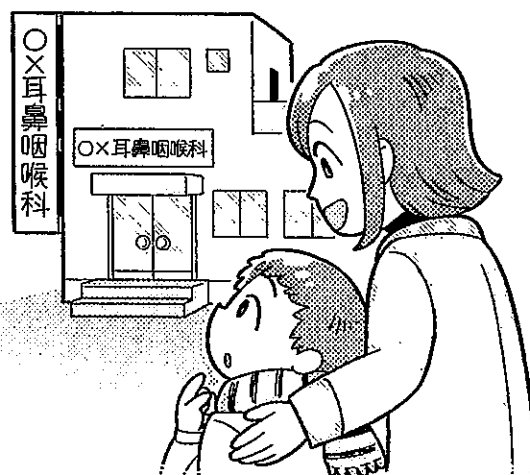
このような症状が見られた場合には、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

鼻に気になる症状がある時は受診しましょう

かぜをひいていないのに、いつも鼻水が出たり、鼻が詰まっていたりするようすが見られる時は、鼻の病気が疑われます。一度、耳鼻咽喉科を受診してみましょう。

こんなようすはありませんか？

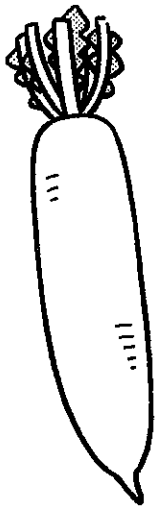
- ☐ いつも鼻水が出ている、鼻が詰まっている
- ☐ 鼻が詰まっていて、よく耳を気にしている
- ☐ 鼻をよくこする、鼻の周りが荒れている



たのしくたべようニュース

冬が旬の野菜

食べ物がたくさんとれて、多く出回る時期を旬といいます。この時期は、おいしくて栄養価も優れているといわれています。冬が旬の野菜を見てみましょう。

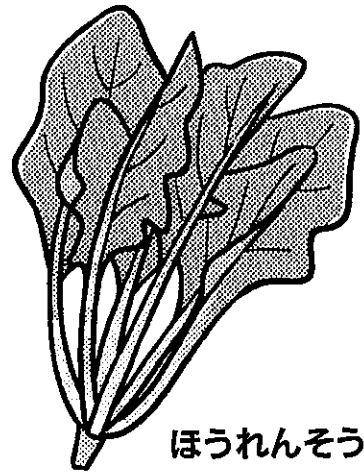
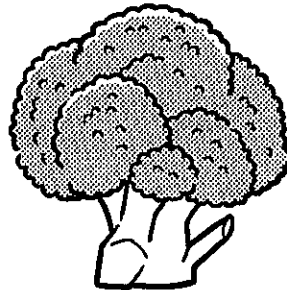


だいこん

さまざまな料理に使われる野菜で、葉にはカロテンが多く含まれています。

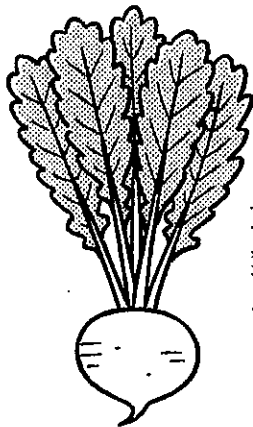
ブロッコリー

つぼみと茎の部分を食べる緑黄色野菜で、ビタミンCが豊富。



ほうれんそう

カロテンや鉄が多く含まれている、緑黄色野菜です。

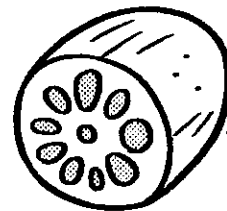


かぶ

日本で古くから食べられてきた野菜で、葉にはカロテンがたくさん含まれています。

れんこん

さくさくとした歯ごたえが特徴の野菜で、食物繊維も豊富です。



ねぎ

薬味としてもよく使われます。関東は根深ねぎ、関西は青ねぎが主流です。

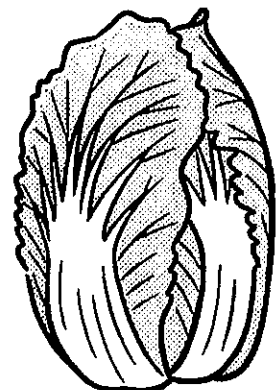


根深ねぎ

青ねぎ

はくさい

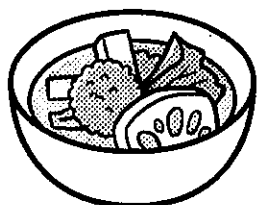
大きな葉が重なった野菜で、芯の部分を煮込むとやわらかくなり、甘みが引き立ちます。



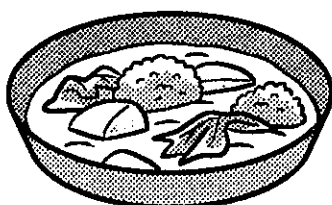
冬野菜を温かい料理で食べよう

加熱すると野菜のかさも減るので食べやすく、体も温まり、栄養素や食物繊維をしっかりととることができます。

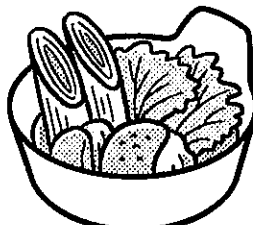
体ぽかぽか



野菜スープ



シチュー



鍋料理



かぶっち

12月22日は冬至

「ん」のつく食べ物



なんきん
(かぼちゃ)



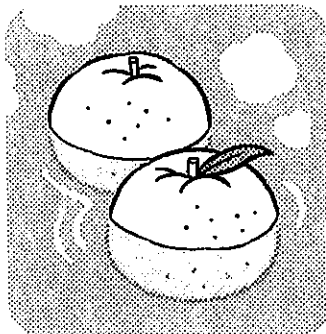
れんこん



うどん

冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

ゆず湯



年越しそば

大みそかの夜には、年越しそばを食べる習慣があります。年越しそばはそばのように細く長く、長寿を祈って食べるようになったなど、いろいろな説があります。



旬の果物 みかん

みかんは、柑橘類の中でも皮がやわらかく、手で簡単にむいて食べられる果物です。ビタミンCが多く、薄皮にも食物繊維が含まれているので、一緒に食べるようにしましょう。

