



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3 体育教室 (年中児・年長児)	4 誕生会	5 発育測定	6	7
8	9 避難訓練	10 あおいっ子 キラキラ発表会 念撮影(年長児)	11 記	12 あおいっ子 キラキラ発表会 リハーサル(年長児)	13 あおいっ子 キラキラ発表会 (年長児)	14
15 防犯訓練	16 クリスマス会	17 交通安全指導	18 もちつき	19 スイミングスクール (年長児)	20	21
22 2学期終業式 1号認定・午前保育 (制服着用)	23 1号認定冬休み(12/23~1/8) ※希望懇談会22日~24日(希望者対象)	24	25 特別保育申し込み 締め切り日	26	27	28
29 年度末休暇(12/29~1/4まで幼稚園はお休みとなります)	30	31	<b>今後の予定</b> ・1/9 (金) 3学期始業式(制服着用)・1号認定午前保育 ・1/13 (火) 1月生まれの誕生会 ・1/14 (水) 記念撮影(以上児制服着用) ・1/15 (木) なわとび・ボールつき大会 ・1/28 (水) ちびっこキラキラ発表会(発表会后、親子で降園となります) ・2/14 (土) あおいっこキラキラコンサート(以上児) ・2/18 (水) 参観日 年少:給食参観 年中・年長:体育教室			

### 10日 あおいっ子キラキラはっぴょうかい記念撮影 (年長児)

12月13日(年長児)に行われる「キラキラはっぴょうかい」の記念撮影をお遊戯室にて行います。この日は、本番同様の衣装を着て集合写真を撮りますので、体調を整えてお休みしないようにしましょう。

### 12日 あおいっ子キラキラはっぴょうかいリハーサル ラポールにて (年長児)

ラポールにてあおい幼稚園のきく組さんとあじさい組の子ども達と職員でのリハーサルを行います。

### 13日 あおいっ子キラキラはっぴょうかい ラポールにて (年長児)

キラキラはっぴょうかいは、ラポールにて「オペレッタ」を発表します。元気に楽しく参加し、キラキラ笑顔が輝くステージになるように取り組んでいきます。また、詳しいお知らせやプログラム等は、後日ご案内します。

### 16日 クリスマス会



お遊戯室でクリスマス会をします。今年もサンタさんが来てくれるかな?先生達も楽しいことを計画中ですよ。

### 18日 もちつき



おもちつきにまつわる話を聞いたり、おもちつきをしている様子を見たり、実際におもちつきをしたりしますよ!! 誤嚥(のどにつまらないよう)を防ぐため、以上児のみきな粉もちをいただきます。

### 22日 2学期 終業式(3歳以上児)

**制服着用です!**



9月から始まった2学期も、この日で終了します。  
午前保育11:20降園です。(1号認定) ※1号認定のお子さんは12/23~1/8まで冬休みです。

### 22日・23日・24日 希望懇談会 (※クラスによって日程が異なります。)

希望の方を対象に担任とお子さんの様子について話し合う時間を設けています。日程が決まり次第、個別にお知らせします。



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。今後も温かく見守ってくださいますよう、よろしく申し上げます。

### 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」の聲が聴けるように、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(2023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か。



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

② 発酵食品や食物繊維で腸内環境をととのえる

③ 抗酸化ビタミンで免疫細胞を活性化させる



規則正しく食事をとることで腸が活発に動き出します。



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！

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、くろいてんはなんででしょう？

- ①むしくいのあと    ②よごれ    ③はくさいのせいぶん

答えは下にあります

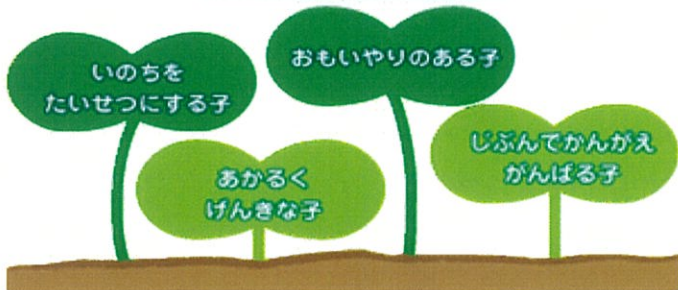


## 教育理念

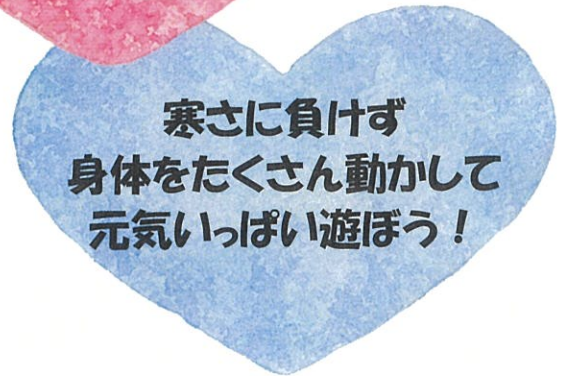
### 生かせるのち

すべてのものにいたわりと思いやりの心を持ち、社会の一員としての責任を果たす個性豊かな人間を育てることを目的とする。

## 教育目標



みんななかよし♪  
第三あおいっ子の  
12月は…



寒さに負けず  
身体をたくさん動かして  
元気いっぱい遊ぼう！

## 5歳児 あじさい組

- ・友達とイメージを合わせながら自分なりに工夫して表現する楽しさや、みんなで作り上げる喜びを味わおう。
- ・みんなで気持ちよく過ごせるよう、自分から動いたり友達と力を合わせたりして、生活を進めよう。

## 4歳児 こすもす組

- ・季節の行事に興味を持ち、友達と一緒に楽しく参加しよう。

## 3歳児 つつじ組

- ・季節の行事の由来を知り、興味を持って楽しく参加しよう。

## 2歳児 うさぎ組

- ・友達と言葉でやり取りしながら、ごっこ遊びを楽しもう。

## 1歳児 ひよこ組

- ・ごっこ遊びやリズム遊びなどを通して、友達と一緒に遊ぶ楽しさを味わおう。



## 歌ってみよう♪

- ・あわてんぼうのサンタクロース
- ・もちつき
- ・十二支のうた
- ・いとまき など

# 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。

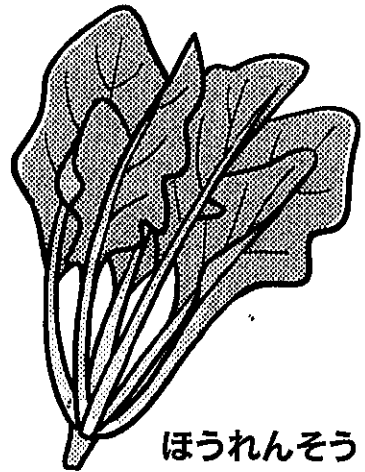
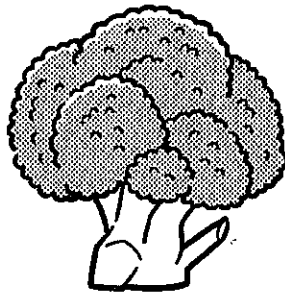


**だいこん**

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。

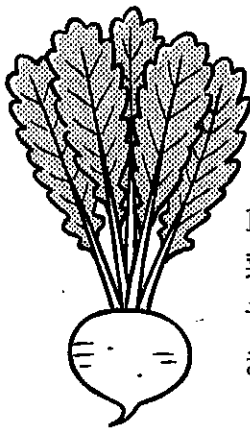
**ブロッコリー**

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。

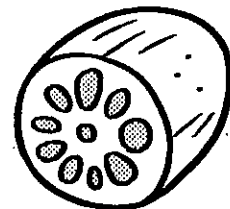


**かぶ**

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。

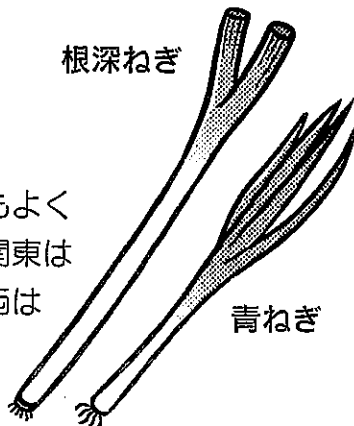
**れんこん**

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。

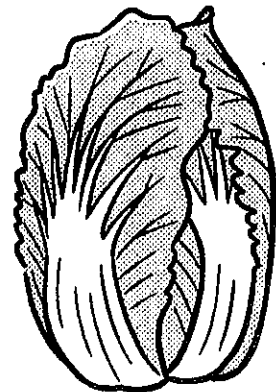


根深ねぎ

青ねぎ

**はくさい**

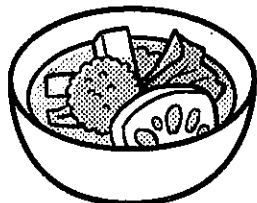
大きな葉が重なった野菜で、芯の部分を煮込むとやわらかくなり、甘みが引き立ちます。



# 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。

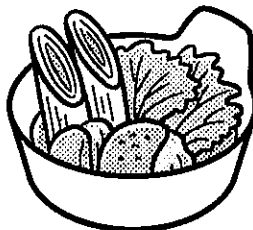
体ほかほか



野菜スープ



シチュー



鍋料理



かぶっち

## 12月22日は冬至

### んがつく食べ物



なんきん  
(かぼちゃ)



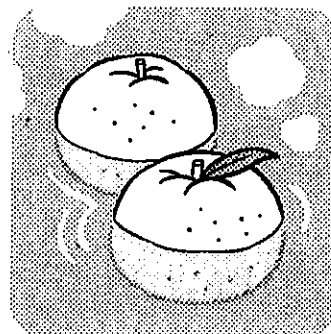
れんこん



うどん

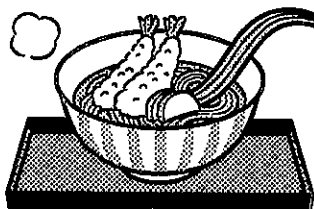
冬至は、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至には、なんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。

### ゆず湯



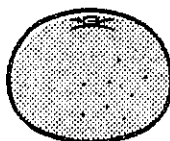
### 年越しそば

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。



# 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。

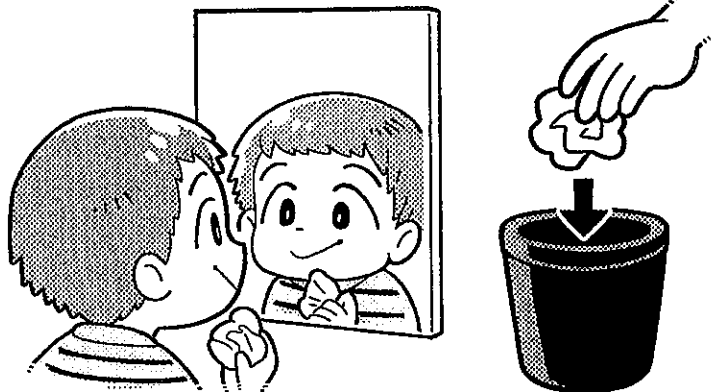
- ◆ 右の鼻も、同じようにしてかみます。
- ◆ 強くかまずに、片方ずつゆっくりかむことがポイントです。



#### 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。



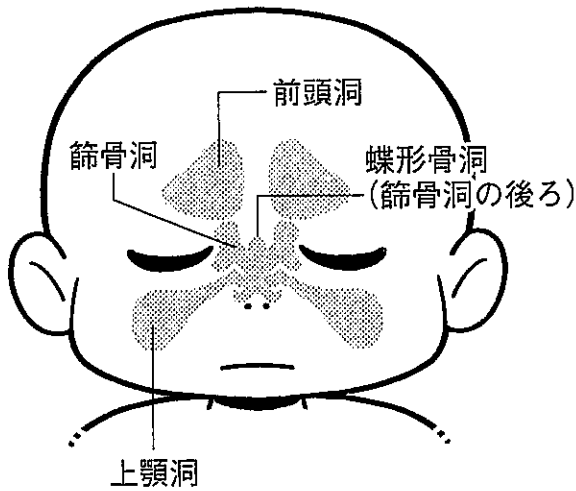
## 鼻を強くかむと、なぜ悪いのでしょうか？

けんこうくまちゃん



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、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

