

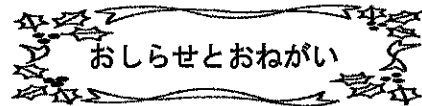
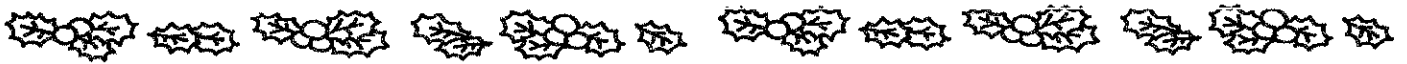


社会福祉法人 放光福祉会 瀬戸北保育園 R3.11.26 発行

外はすっかり寒くなり、いよいよ冬がやってきたことを感じます。

子ども達は作品展に向けて様々な素材に触れながら、楽しく製作に取り組みました。今月はもちつき会やクリスマス会など季節の行事も多いのでコロナ対策をしながら、楽しく参加していきたいと思えます。

インフルエンザなど風邪の流行する時期になりました。手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理に気を付けていきたいですね。



- 1日(水) どうせんこ広場
- 2日(木) マジックショー10:00~
- 3日(金) もちつき会・年長児個人写真撮影
- 4日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
- 6日(月) 身体測定(乳児)  
おてまえ(5歳児)
- 7日(火) 身体測定(幼児)  
セイハ(1・3~5歳児)
- 10日(金) 誕生日会
- 11日(土) 土曜日交流保育(ひかり保育園)
- 13日(月) 避難訓練(登園時8:30予定)
- 14日(火) セイハ(2~5歳児)
- 17日(金) アクアスポーツ(3~5歳児)
- 18日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
- 21日(火) セイハ(2~5歳児)
- 24日(金) クリスマス会  
えんだより、クラスだより発行日
- 25日(土) 土曜日交流保育(ひかりみつる保育園)
- 28日(火) 保育納め
- 29日(水)~1月3日(月)  
冬休み(休園日)



\*マジックショーのお知らせ(2日)

ボランティアの方が保育園に来て、子ども達にマジックショーを見せてくれます。楽しみにしていて下さいね。

\*もちつき会について

3日(金)にもちつき会を行います。ぱんだ組が代表でもちをつきますので、ぱんだぐみはエプロン・三角巾・マスクを持ってきて下さい。今年度もついたお餅でぱんだぐみが花もち飾りを作ります。

\*年長児個人写真撮影のお知らせ(5歳児)

3日(金) 8:15~アルバム用個人写真を撮影します  
当日は8:00までに登園してください

\*避難訓練について(13日)

今月の避難訓練は、登園時間8:30での訓練予定です。  
訓練時間に登園された場合は避難のご協力をお願いします。

\*クリスマス会について

24日(金)にクリスマス会を行います。各クラス衣装を着て、楽器の演奏をしたりと、クリスマスを楽しみます。  
サンタさんもくるかも! ※保護者の参加はありません

\*年末荷物持ち帰りについて

28日の保育終了日に合わせて、ロッカーの荷物を持ちかえります。当日は大きめの袋に名前を書いて持ってきて下さい。

→つづき

**\*自由保育のお知らせ**

1月4日(火)～6日(木)は自由保育期間となります。  
おうちの方がお休みの場合は家庭保育をお願いします。  
お仕事の方は就労証明、シフト等の提出をお願い致します。

**\*感染症に気を付けて下さい！**

インフルエンザや風邪などの感染症も流行してきます。  
保育中に、熱がなくても咳がひどい、嘔吐や下痢など、  
普段と違った様子が見られる場合は、保護者の方に連絡  
させていただきますので、日中、必ず連絡がつくように  
しておいてください。  
体調がすぐれない場合には、早めの受診をお願いします。

～あたらしい おともだち～

うさぎぐみ 1名

たくさん あそぼうね！

～退園する おともだち～

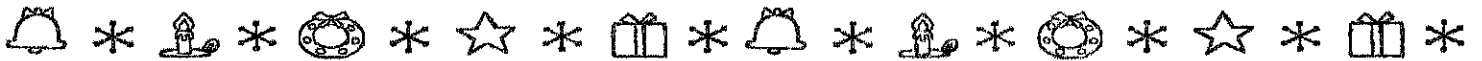
うさぎぐみ 1名

りすぐみ 1名

また遊びにきてね

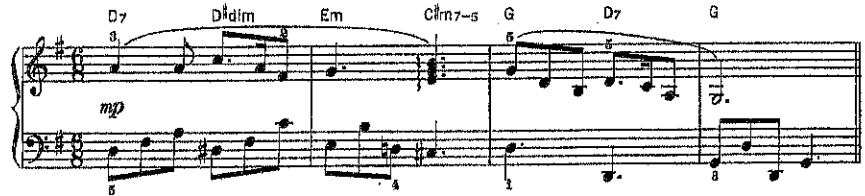
\*幼児クラスは12月10日(金)が誕生日会です

\*乳児クラスの12月・1月生まれは  
1月21日(金)が誕生日会です

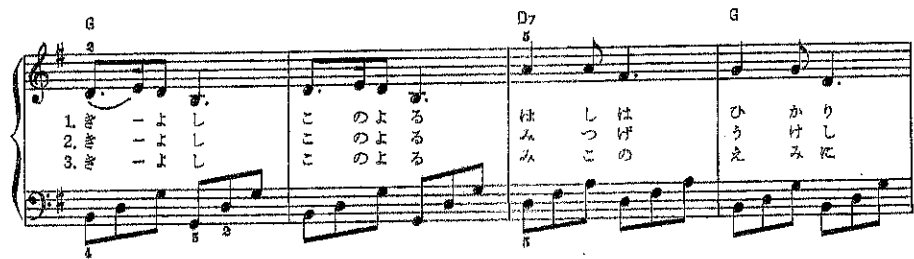


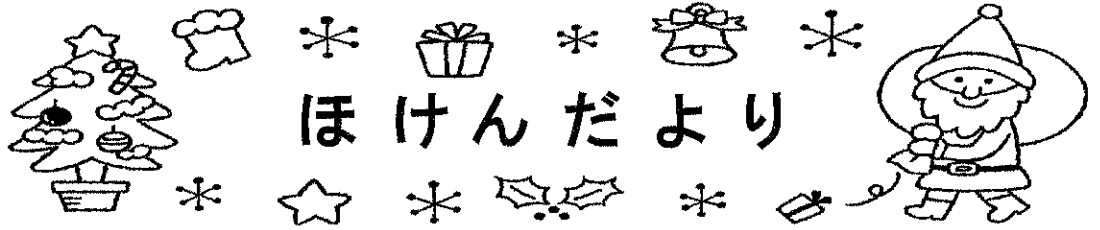
♪ 今月のうた ♪

Andante (しずかに、やさしく)



きよしこのよる





# ほけんだより

社会福祉法人放光福祉会 瀬戸北保育園 R3. 11. 26 発行

子ども達にとってはクリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月ですが、  
年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症  
も流行る時期になってきます。体調管理には十分気を配っていきましょう。



## 【感染性胃腸炎】

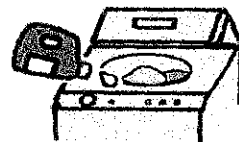
ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗いうがいをきちんと行ってください。

### 【汚れた衣服は・・・】

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、  
塩素系の漂白剤を薄めた物で消毒します。

消毒ができれば洗濯機に  
入れても大丈夫です。

汚れた場所もしっかりと  
消毒を行いましょう。



## アデノウイルス感染症

アデノウイルスに感染すると、高熱が続き、喉の腫れや痛み(咽頭炎)が見られたり、目ヤニや目の充血(結膜炎)が見られます。よく見られるのは咽頭炎で、結膜炎も加われば、咽頭結膜炎(プール熱)といえます。

夏に流行しますが、冬にも見られます。喉の痛みと、頑固な発熱が特徴です。

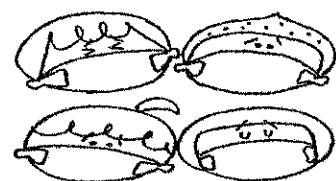
### ＜主な症状＞

- ① 発熱 38℃～40℃くらいの熱が4、5日続きます
- ② 咽頭炎 咽頭～扁桃の腫れがひどく、真っ赤になります。
- ③ 眼症状 結膜炎による眼の炎症が見られます。目やにが片眼から始まり両眼に広がります。

\* 予防しよう！  
\* うがいと手洗い  
\* タオルなどの共用を避ける

### ＜治療＞

アデノウイルスに効く特効薬はありません。対症療法が主体です。





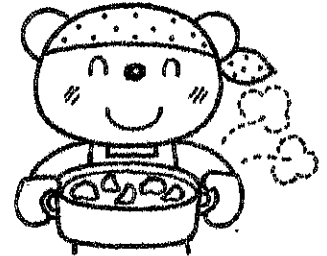
# 給食だより

令和3年 12月 瀬戸北保育園

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。  
食生活や生活リズムに気を付けて元気に過ごしましょう！

## 寒さに負けないための食事

寒い冬からだの中からあたためる食事を摂りましょう。三度の食事をきちんと摂ると、おなかがいっぱいになり、からだもあたたまります。



たんぱく質 … 血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、からだをあたためます。



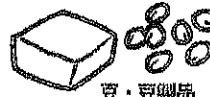
肉



卵



さかな



豆・豆腐

ビタミンA … 皮ふや粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。



レバー



ほうれん草



にんじん



かぼちゃ



卵黄

脂肪 … 脂肪は皮下脂肪としてたくわえられ、外の寒さに体温をうばわれ  
ないようにします。



油



バター・マーガリン



マヨネーズ

ビタミンC … 寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



じゃがいも・さつまいも



みかん



キャベツ



いちご



パセリ



かき

食べ物は、みんなのからだを大きくしたり、じょうぶなからだにする働きをしています。  
食べないと、肌がカサカサになったり、便秘になったり、病気になりやすくなります。



お知らせ

3日(金) もちつき会

※ばんだ組さんはエフロン・マスク・三角巾の用意をお願いします。

10日(金) 誕生会

20日(月) 食育(クーラン干)



# 食育だより

## ～子どものうちに身につけたい食習慣～

子どもの健やかな心と身体を育むためには、「なにを」「どれだけ」食べるかということとともに、「いつ」「どこで」「だれと」「どのように」食べるかということが重要になります。人との関わりも含め、これらのほどよいバランスが、心地よい食卓を作り出し、心の安定をもたらす、健康な食習慣の基礎になります。

### ☆食事のポイント

- 食事を味わって食べる。いろいろな食品に親しみ、食べようとする意欲を大切にする。
- おやつは時間と量も決めて、食事にひびかないように。
- 空腹になるように、元気に遊ぶ。
- 無理強いせず、食べられたらほめる。
- 味付けや作り方を工夫する。
- 食べ慣れないものや味は、あせらず少しずつ。



### ☆体内時計のリズムを大切に！

私たちのからだのなかには、もともと時を知り、一定のリズムでいろいろな働きをする「体内時計」があるといわれています。早寝、早起き、規則正しく食事をとることなどは、からだのリズムを健康に維持するうえからも重要です。朝ごはんは一日のパワーの源であり、朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは一日の活動の準備を整えます。

### ※食育



今月の、「グーランチ」は20日(月)です。

今月は麺の献立です。

- ・塩タンメン
- ・きゅうりともやしのナムル
- ・バナナ

塩タンメンは茹でた麺に野菜たっぷりの塩味のスープを合わせた料理です。

### 旬の食材

ねぎ・かぶ・白菜・春菊・ほうれん草・フロッコリー・カリフラワー・大根・れん根・ごぼう・みかん・ぶい  
ねぎには血液をさらさらにする硫化アリル・風邪予防に効くビタミンC・生活習慣予防になるB-カロテンなどが豊富に含まれています。





12月の献立



瀬戸北保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
朝おやつ			1 牛乳 ミニビスケット	2 牛乳 畑のスナックカレー味	3   もちつき会	4   交流保育 (瀬戸北)
昼食			しのだうどん ゆで鶏のごまだれ バナナ	白飯 厚揚げとかぼちゃのそぼろあんかけ キャベツの塩昆布あえ パイン缶	お茶 えびせん わかめおにぎり きな粉もち 豚汁 みかん	お茶 野菜スナック 白飯 肉じゃが スティックゼリー
午後おやつ			お茶 しらす入りごま わかめおにぎり	牛乳 小魚スナック 紫いもチップ	牛乳 黒糖芋いろいろ	ゼリー ミレービスケット
朝おやつ	6   お茶 小魚せんべい	7   お茶 ひじきあられ	8   牛乳 のりものビスケット	9   牛乳 海藻スナック	10   誕生会	11   交流保育 (ひかり)
昼食	豚丼 切干大根の中華あえ オレンジ	豆乳ブレッド ハンバーグ ゆで野菜 オニオンスープ	イタリアンスパゲティー さつまいものマヨサラダ りんごゼリー	たきこみわかめごはん きゅうりともやしのゆかりあえ 豆腐とわかめのお吸い物 ウインナー	白飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのおひたし 大根となめこのお味噌汁	白飯 関東煮 みかん
午後おやつ	ぶどうゼリー ねじりん棒	牛乳 黒糖蒸しパン	お茶 五平餅	牛乳 ふ菓子 おせんべいサラダ味	ジュース 手作りケーキ	ゼリー えびまるせん
朝おやつ	13   お茶 畑のスナックカレー味	14   牛乳 うの花クッキー	15   牛乳 えびせん	16   牛乳 ミニビスケット	17	18   交流保育 (瀬戸北)
昼食	白飯 豚肉のプルコギ キャベツときゅうりの酢のもの	マーボー飯 伴三絲 みかん	焼きそば ひじきサラダ 国産やさしいゼリー	炊き込みチャーハン 肉団子の甘酢煮 ほうれん草のナムル はるさめスープ	白飯 すき煮 キャベツとしらすのごま酢和え オレンジ	白飯 豚肉と大根の炒め煮 スティックゼリー
午後おやつ	国産ももゼリー 野菜スティック	お茶 中華おこわ	お茶 こんぶおにぎり	ジュース 小魚スナック 豆乳クッキー	牛乳 ジャムパン	ゼリー ひじきあられ
朝おやつ	20   食育 グーランチ お茶 カリボテスナック	21   お茶 海藻スナック	22   牛乳 小魚せんべい	23   お茶 きな粉ウエハース	24   クリスマス会	25   交流保育 (ひかりみつる)
昼食	塩タンメン きゅうりともやしのナムル バナナ	ピラフ ごぼうのツナマヨサラダ 大根と小松菜のスープ ウインナー	五目ごはん 小松菜とちくわのマヨあえ 豆腐のお味噌汁	白飯 みそおでん ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 のりものビスケット 豆乳ブレッド 鶏肉の唐揚げ スパゲティーサラダ 豆乳クリームシチュー	お茶 小魚スナック 白飯 ホイコーロー スティックゼリー
午後おやつ	みかんゼリー サクッとコーンクッキー	牛乳 照焼きチキンのふわピザ	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 ふ菓子 ごぼうスナック	ジュース クリスマスケーキ	ゼリー ねじりん棒
朝おやつ	27   お茶 畑のスナックカレー味	28   お茶 ミニビスケット				
昼食	ハヤシライス ドレッシングサラダ スティックゼリー	みそラーメン ウインナー 白菜のゆかりあえ				
午後おやつ	お茶 ミレービスケット ひじきあられ	お茶 野菜スティック カリボテスナック				