



令和4年12月 上鳥羽保育園
 〔携帯電話〕 080-2415-1581
 〔URL〕 <http://www.kamitoba.jp/>
 〔モバイル〕 <http://kamitoba.jp/mobile/>

吹き抜ける風がますます冷たくなってきました。しかし一方で透き通った青空を見上げると心地良さを感ずります。今年も、世界中で新型コロナウイルス感染症に悩まされ、例年と異なる対応に保育の現場も混乱を避けられませんでした。しかし改めて気づかされたことも沢山ありました。3密防止を意識しながら過ごす中で、子ども達の声や表情をより一層身近に感じる事ができました。保護者の皆様にも多くのご協力を頂き感謝いたします。来年も皆様が笑顔いっぱいでお過ごしませよう努めていきたいと思っております。



月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3 南区 研究会	4
5 体操教室 ふじ組 サッカー 大会	6	7 避難訓練	8	9	10	11
12 体操教室 ふじ組 サッカー 大会予備日	13	14 内科健診	15 幼児 身体測定	16	17	18
19 体操教室	20 乳児誕生会 身体測定	21	22	23 クリスマス会	24	25
26	27	28 保育納め	29	30	31	

【参観教材費について】

ふじ組 マンカラ材料費
園児各一名 390円

【年間諸費について】

きく組以上3回目の諸費の引き落としがあります。
園児各一名 1000円

【厚着に気をつけよう】

寒くなってくると厚着をしてしまいがちです。子どもは新陳代謝が盛んで、体を動かすとすぐに汗をかきます。目安は大人より一枚少なめが望ましいでしょう。

また、下着は化繊（ヒートテック、ポリエステル、裏起毛等）の物より綿の肌着がおすすめですが、化繊下着は温まりすぎて、汗をかきやすいので、気をつけましょう。

部屋の中は暖かくなっています。

【クリスマス会について】

12月23日（金）はクリスマス会です。
園児全員で楽しみたいと思います。
サンタさんは来てくれるかな？

【清潔習慣を身につけよう】

清潔習慣は小さい頃からの習慣が大切です。「きれいになって気持ちがいい」と感じることで不快の感覚も育ちます。

▲起床時の洗顔 ▲頭髪のブラッシング ▲歯磨き

▲手洗い、うがい ▲入浴（シャワーを含め）

▲爪切り ▲毎日の着替え交換 等々



・11月の園に対するご意見は1件でした。

給食だより

冬野菜を食べよう！

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事です寒さを乗り切っていきましょう！

冬野菜にはからだを温める作用があると言われていいます。暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温まりましょう。

冬野菜

- ・大根、かぶ、れんこん、白菜、ブロッコリー、長ネギ
- 小松菜、ほうれん草など



◎大根のそぼろ煮（約4人分）

- | | |
|--------------|-------------------------|
| ・大根 400g | ①大根、人参は乱切りに切る。 |
| ・合挽きミンチ 100g | いんげんは3センチに切る。 |
| ・人参 50g | ②合挽きミンチに酒・砂糖・醤油を加えて炒める。 |
| ・さやいんげん 50g | ③人参と大根を加え、だしをいれて煮る。 |
| ・だし 300g程度 | ④柔らかくなってきたらいんげんを加える。 |
| ・酒 大さじ2 | ⑤水溶片栗粉でとろみをつける。 |
| ・砂糖 大さじ2 | |
| ・醤油 大さじ3 | |
| ・片栗粉 大さじ2 | |

保健だより

【鼻水が出るとき】

普段はある程度の鼻水があっても、鼻からあふれ出ることはありませんが、風邪のウイルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜がはれ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水が出ると風邪のひき始めで、黄色い鼻水になると、ウイルスと戦っているということです。子どもは耳管が短く太いため、急性中耳炎になりやすいので気をつけましょう。

【鼻のかみ方】

鼻水は、すするより出すほうが良いそうです。鼻水が出たらティッシュペーパーでかみましよう。反対側の鼻を押さえて口から息を吸い、優しく片方ずつかみます。その後は必ず手を洗いましょう。間違ったやり方をしていると、鼻血がでたり耳が痛くなったりすることがありますので気をつけましょう。

【油断できない風邪】

風邪は年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。



今月のねらい

もも組

- ・季節の制作を楽しむ。
 - ・戸外や散歩に出かけ、季節の変化を感じる。
- ◎散歩 ◎造形遊び

きく組

- ・寒さに負けず、戸外で十分に身体を動かして遊ぶ。
 - ・丁寧に手洗い、うがいをし感染予防をする。
- ◎散歩 ◎運動遊び ◎造形遊び

ばら組

- ・寒さに負けず散歩や戸外に出かける。
 - ・ゲーム遊び、言葉遊びなど考えて遊ぶ活動に取り組む。
- ◎散歩 ◎ゲーム遊び ◎造形遊び

ゆり組

- ・季節の行事に楽しく参加する。
 - ・自分の考えや思いを伝えたり、友だちの思いに気付く。
- ◎散歩 ◎造形遊び

ふじ組

- ・友だちと共通の目的をやり遂げる満足感を味わう。
 - ・友だちの気持ちに気づいたり、考えたりしながら協力して遊びや活動を進めていく。
- ◎散歩 ◎サッカー ◎制作

