



きたしろいし

令和2年12月1日発行

北白石保育園

園長 福田 志美子

札幌市白石区北郷2条3丁目6番1号

TEL 011-874-8222

寒さが一層厳しくなり、子どもたちが心待ちにしていた初雪には、目を輝かせて触れていました。12月5日は子どもたちの日々の表現活動を披露します生活発表会です。

以前より発表することを楽しみにし、どの子どもはりきって取り組んでいました。

お休みのご協力や衣裳・登園時間など、皆様のご理解の元に会を進めることとなります。

よろしくお願い致します。たくさんの拍手は子どもたちの今後の励みや自信につながりますので、ぜひ子どもたちの頑張りをご覧いただきたいと思います。

また、12月はもちつき、クリスマス会、誕生会等の行事が沢山ありますので、新型コロナウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎の予防に向け、人混みはなるべく避けてうがい手洗いを徹底し、早寝早起き・食事をきちんと摂る等心がけて元気に行事に参加できることを願っています。

今月の目標

ひまわり組 さくら組 たんぽぽ組	<ul style="list-style-type: none">○ 友達との協力・必要性・楽しさがわかる。○ 多彩な行事を通していく中で、経験によって高まった意欲を思う存分発揮する。
ちゅうりっぷ組 つぼみ組	<ul style="list-style-type: none">○ 遊んだ後はお片づけをすることが習慣づいていくようになる。

(お知らせ)

・12月29日(火)～1月3日(日)までお正月休みです。

○インフルエンザが流行する季節となりました!!

インフルエンザに罹った場合、治って登園する際に『感染症罹患後の登園許可についての医師の意見書』が必要になります。医師の意見書は感染症と診断された日に書いてもらうのではなく、登園の目安をよくご覧になって再度受診をして頂き、お医者さんに治ったと診断されたら、医師の意見書を書いてもらって下さい。

登園の目安は【発症後最低5日間かつ解熱した後3日を経過してから】となっています。又、発症した日、解熱をした日は0日と数え、発症した次の日、解熱した次の日から日数を数えて下さい。

保育園は集団生活の場ですので、**感染を最小限に抑える為**、囑託医の先生の指導を受けています。

* 11月のご意見・要望等についての相談はありませんでした。

12月行事予定

日	予定	内容
5日(土)	生活発表会	保育園の開園(11月1日)を祝い、今までの保育活動(音楽リズム、表現活動等)の成果を発表いたします。 つぼみ組は参加しません。お休みのご協力をお願い致します。
9日(水)	交通安全教室	雪道の安全な歩き方、道路の渡り方など交通教育指導員の方から指導を受けます。ひまわり組のみの参加となります。
11日(金)	餅つき	保育園で実際に臼・杵を使って餅つきを行います。年長組がつき、たんぽぽ・さくら組は応援します。 ついたお餅は鏡もちにし、玄関前にお供えします。
17日(木)	誕生会	12月生まれの子どもをみんなでお祝いします。会食がありますので、主食はいりません。
21日(月)	冬至	一年中で太陽が最も南に傾き、北半球では昼が最も短い日です。また、冬至に南瓜を食べて健康を願う習慣があります。 おやつに冬至南瓜がでます。
23日(水)	クリスマス会	先生の手品を見て会食を楽しみます。保育園にサンタクロースがやってきますが、今年はどんな‘おみやげ‘を持って来てくれるかな？ 会食がありますので、主食はいりません。
24日(木) 25日(金)	大掃除	部屋・道具箱など、いつも使っているもののお掃除をして新年の準備をします。
25日(金)	まゆだま飾り	まゆだまを飾り新年を迎えます。
28日(月)	御用納め お弁当の日	保育園の御用納めです。お休みする方はお知らせ下さい。 全園児ご家庭で作った気持ちのこもった手作り弁当を持参しましょう。
29日(火)~ 1/3日(日)	お正月休み	お休みの間、健康・怪我等に気をつけて、楽しいお正月を過ごしましょう。
1/4(月)	御用始め お弁当の日	保育園の御用始めです。お休みする方はお知らせ下さい。 全園児ご家庭で作った気持ちのこもった手作り弁当を持参しましょう。

今月のシーツをはずす日は4日(金)と18日(金)です。19日(土)に登園される方は土曜日にはずします。また、お正月休みの前にもはずしますので、早めにお休みになる方はお伝えください。

*ひまわりぐみ(年長)… 詩吟 8日・22日 絵画造形教室 14日

(お願い) 雪あそびの用意を次の通りお願い致します。※必ず名前を書いて下さい。

- ・雪遊び用ジャンパー(つなぎ)
- ・手袋(ナイロン製・ひもをつけて下さい)
- ・スノーブーツ(すぐ冷たくなるので中にボアがついているもの・長めの物)
- ・スノーカバー(ナイロン製)
- ・帽子



尚、耳かけ・ゴーグルは聞こえにくく見えにくく、危険を伴うため保育園では禁止しています。

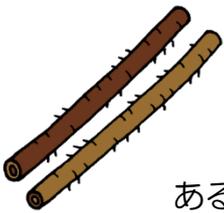
給食だより



寒さが本格的になる12月は師走の気ぜわしい雰囲気になります。そんな中、年末に向けて冬至、もちつき、クリスマスなどの行事があります。冬至（21日）を境にして本格的に厳しい寒さを乗り越えるための昔の知恵として「ゆず湯」があり、体をよく温め、ゆずの成分がひびやあかぎれを治すと言われていています。冬至に南瓜を食べるのも、夏に収穫が終わり、保存も限界となるのでビタミンAが豊富に含まれている南瓜を食べて風邪予防につなげようということです。

《旬の食材》

ごぼう



日本では煮物やてんぷらのかき揚げなどに使われていますが、中国では漢方薬などに用いられ、利尿や血液をきれいにする働きがあるとされています。香りが高いですがアクが強く、空気につれると変色してしまうので、切ったらすぐに水にさらします。水に長くつけすぎると風味や栄養が逃げてしまうので注意しましょう。



すぐれた伝統食、みその効能

和食に欠かせないみそは、「寒仕込み」といって冬に作るのが最適です。気温が高い季節に仕込むと発酵が急に進み、味に深みが出せないためです。「みそは医者いらず」と言われるように、消化促進、整腸作用、疲労回復のほか、コレステロールの抑制やがん予防の効果もあるとされ、栄養が豊富。毎日のみそ汁は元気の源です。

献立紹介

とんかつの味噌焼き

材料（幼児10人分）

とりもも肉（皮なし）	400g
しょう油	10g
味噌	10g
みりん	10g
酒	5g

作り方

- ① 調味料を混ぜ合わせ、そぎ切りにしたとり肉をもんで下味をつける。
- ② クッキングシートなどをオーブンかフライパンに敷き、焦げないように焼く。



札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和2年12月 北白石保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼食	1～2歳児献立		1～5歳児共通献立 午後のおやつ
				午前	午後	
15	火	ごはん	味噌汁(小松菜・玉葱)・豚肉のごま揚げ 白菜のりあえ・果物	牛乳 70cc	果物 30g	ヨーグルト・昆布 鉄強化クラッカー
16	水	食パン	チキンと野菜のスープ・カレーのムニエル 大根とコーンのソテー・果物	牛乳	果物	牛乳(未満児90cc) ※ジャムスコーン
3	木	ごはん	味噌汁(豆腐・小松菜)・鶏肉みそ焼き ひじきのサラダ・果物	牛乳	果物	牛乳 ※お好み焼き
18	金	ゆかり ごはん	味噌汁(キャベツ・ワカメ)・豆腐のツナ焼き 小松菜ごま和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ※チーズトースト
19	土	わかめ うどん	わかめうどん・南瓜の含め煮・果物	牛乳	果物	牛乳 クラッカー
21	月	ごはん	味噌汁(大根・麩)・チンジャオロースー 胡瓜の醤油和え・果物	牛乳	果物	牛乳・※南瓜蒸しパン 21日 ※冬至南瓜
22	火	ごはん	味噌汁(キャベツ・シメジ)・炒め納豆 ハウレン草とモヤシのナムル・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
9	水	ごはん	豆乳味噌汁(小松菜・油揚げ)・ハンバーグ ごま人参・果物	牛乳	果物	ミルミル クッキー
10	木	ごはん	根菜カレー・小松菜ツナ和え・果物	牛乳	果物	牛乳 レーズンパン
11	金	ごはん	味噌汁(芋・人参)・鮭の味噌マヨネーズ焼き 白菜えのき和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ※きなこマフィン
12	土	ミートソース スパゲティ	麦茶・ミートソーススパゲティ キャベツツナ和え・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
14	月	ごはん	味噌汁(白菜・舞茸)・豆腐チャンプルー ブロッコリーマヨネーズ添え・果物	牛乳	果物	牛乳・ビスケット かえり煮干
17	木	かき揚げ丼	かき揚げ丼・スープ・フルーツゼリー	牛乳	果物	牛乳 クラッカー
23	水	ジャム サンド	ジャムサンド・スープ・鶏肉のから揚げ 果物・星のゼリー	牛乳	果物	ミルミル クッキー
28	月		麦茶・果物	牛乳	果物	ヨーグルト ビスケット

※印は手作りおやつです

- ◎ (5日) 生活発表会
- ◎ (11日) もちつき(年長組がもちつきをします。感染予防の為、会食はしません。主食を持参して下さい。)
- ◎ (17日) 誕生会(各部屋で会食します。)
- ◎ (23日) クリスマス会(各部屋で会食します。)
- ◎ (28日) お弁当の日

毎月1日は野菜の日

19日は食育の日

材料、そのほかの都合で変更する場合があります。