



令和3年12月

girasolだより



気が付けばカレンダーもあと1枚。冬訪れを感じる今日この頃です。冷たい風が吹いても外遊びがみんな大好き！お散歩に出かけたり、園庭を走って元気いっぱい体を動かして体を暖めています。12月は子どもたちにとって楽しいイベントが盛りだくさんの月ですね。2021年の締めくくりが、元気で楽しいものとなるよう努めていきたいと思っています。



11月の子ども達の姿



お日様ぽかぽかきもちいな～♪



ぶくぶく～うがいの練習してるよ！



～クレープづくり・おにぎり作り～



12月25日はクリスマスです★

イエス・キリストの誕生日でもある12月25日は世界中の人の幸せをお祈りする日です。クリスマスの日はサンタがトナカイに乗ってプレゼントを届けてくれる日でもありますね！
「サンタさんはどこに住んでるの？」
「ほんとにお空をとぶの？」などお子さんと一緒に考えてみてはいかがでしょうか♪素敵な時間をお過ごしくださいね！

※今月より、行事予定・病後児保育利用日については、girasol保育園公式LINEにてご確認ください。なお、クラスの行事予定については、各クラスLINEの行事予定をご確認ください。

ひかり組

11月は、秋の気持ちの良いお散歩を十分に楽しむことができ、また戸外でたくさん身体を動かして遊ぶ事ができました。今月は、室内で、そり遊びや冬のわらべうたやふれあい遊びを楽しんでいきたいと思っています。クリスマス会では、全員での合奏にひかり組さんも参加します。さあ、ひかり組さんの担当楽器は何でしょうか!?お楽しみに！

ほし組

あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月となりました。先月よりお友達が2名増え、ニコニコ笑顔が更に増えたほし組さんです。先月は、園庭やお散歩に行き、戸外でたくさん身体を動かしました。誘導ロープを握ったり、保育者と手を繋いで歩くことも増えてきました。トイレにも興味を示し、タイミングが合えば成功するお友達も居ますよ。今月も子ども達の毎日の成長を楽しみですね。

つき組

クリスマス製作を通して、サンタさんくる？と楽しみにしている様子のお友だち。今年はどんなプレゼントが届くのか楽しみです☆つき組のプームは、廃材を使ったまごと遊びです。容器をお弁当箱にしたりボールにして混ぜたりと楽しんでいます。ご家庭でも、廃材があれば遊んでみてください♪

そら組

今年も残すところあと1か月となりました。気温も下がり、冬の季節へと移り変わろうとしている中、子ども達は葉っぱの色が変わったことや空気が冷たくなったことを感じながらお散歩を楽しんでいますよ！また、コップでのうがいの練習にも積極的で、給食が終わると「うがいするの？」と嬉しそうに聞いてきますよ♪

たいよう組

寒くなってきても元気いっぱい、外で遊ぶのが大好きなたいよう組さんです！先日の紅葉ピクニックでは、平和台公園までの道のりを歩くことができ、心身ともに成長を感じました。一日の生活の中でも、できるだけ体を動かす機会を作ったり、好きな遊びをじっくりと楽しめる時間を作っていきたいと思っています。感染症予防ために、手洗い・うがいを伝えています。すぐに手を拭けるように、ハンカチをズボンのポケットに入れて登園をよろしくお願い致します。ポケットがない場合は、リュックの中にご準備ください。

にじ組

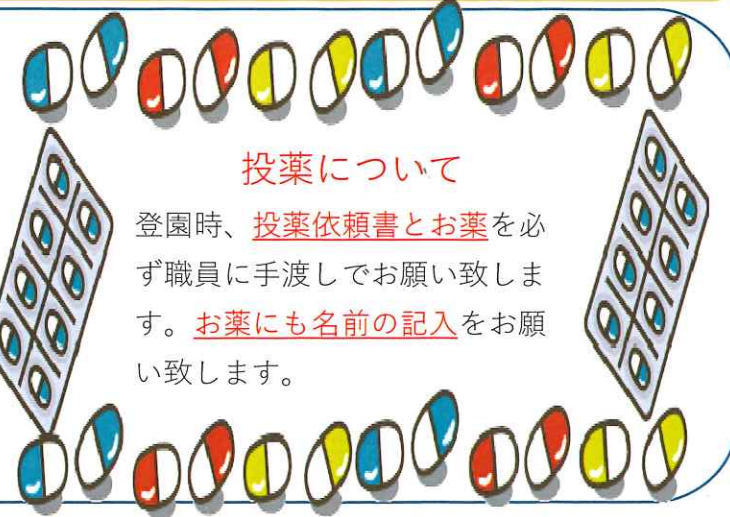
11月のにじ組さんは、焼き芋やクレープ作り、カレー作り等沢山のクッキングを行ったり、ピクニックでは平和台公園までの歩いたり、盛沢山の毎日でした！子どもたちの会話から、やってみたいことや挑戦してみたいことが聞こえてきたり、子どもたちでルールや約束事を考えて実践してみたり、頼もしい一面も多く見られるようになりました。季節も冬へと変わり、「寒い」と友だちと顔を見合わせながら、体をさずることもあります。寒さに負けず、衣服の調整等をしながらも、元気に外での活動を楽しんでいきたいと思っています。

かぜに注意

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。日頃から予防を心掛けて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防のために

- ①手洗い、うがい ②汗をかいたらすぐに着替える
- ③バランスの良い食事 ④部屋の換気と加湿
- ⑤規則正しい生活リズム ⑥人混みを避ける



投薬について

登園時、投薬依頼書とお薬を必ず職員に手渡しでお願い致します。お薬にも名前の記入をお願い致します。

保健便り

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。この時期になると、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行します。感染症流行対策の基本は、手洗いです。ノロウイルスについて…

感染性胃腸炎は、ウイルスなどの微生物を原因とする胃腸炎の総称でノロウイルスやロタウイルスなどがあります。この中でも、ノロウイルスは、非常に感染力が強く、アルコール消毒の効果が乏しいなどの特徴があります。

感染すると、激しい下痢や嘔吐・激痛がおこります。嘔吐物や排泄物を始末しようと触れてしまい、そこから自分や周りの人に移してしまう事が多いようです。嘔吐・下痢症状がひどい時には、病院を受診し、医師の指示に従い登園をお願い致します。

11月の感染症
・感染性胃腸炎…2人

12月献立表

幼児食		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)
10時	朝食	豆乳 玄米ボン菓子	麦茶 かぼちゃせんべい	麦茶 米粉ロールクッキー	麦茶 かぼちゃせんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 スティックきゅうり	麦茶 ソフトな小魚せんべい
15時	昼食	玄米入りご飯 チキンの甘辛煮 白菜の和風サラダ 豆腐の味噌汁	玄米入りご飯 ぶりの西京焼き 春雨の酢の物 えのきの味噌汁	玄米入りご飯 ごまみそ煮 切り干し大根の納豆和え ほうれん草のみそ汁	玄米入りご飯 カレーきび団 おからサラダ みかん	ビビンバ わかめの味噌汁 りんご	玄米入りご飯 南瓜のかきあげ かぶの甘酢漬け しめじの味噌汁	玄米入りご飯 五目煮大豆 小松菜のナムル きのこのすまし
15時	午後	麦茶 焼きおにぎり	麦茶 さつまいもおにぎり	麦茶 汁ピーフン	麦茶 芋けんぴ	麦茶 米粉カップケーキ	麦茶 きなことほしぎ	麦茶 ヒラソルおにぎり
栄養成分		エネルギー(kcal) 439 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.5 g 炭水化物 62.9 g 食塩相当量 1.3 g	409 kcal 13.7 g 10.2 g 65.2 g 1.8 g	376 kcal 16.4 g 10.2 g 54.0 g 1.6 g	412 kcal 11.5 g 10.2 g 70.2 g 0.7 g	387 kcal 13.4 g 10.9 g 58.9 g 1.5 g	409 kcal 13.2 g 8.2 g 68.9 g 1.1 g	401 kcal 14.7 g 7.8 g 71.4 g 1.4 g
		8日(水)	9日(木)	10日(金)味噌づくり	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
10時	朝食	麦茶 米粉ロールクッキー	麦茶 ソフトな小魚せんべい	豆乳 バナナ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 米粉ロールクッキー	麦茶 かぼちゃせんべい	豆乳 玄米ボン菓子
15時	昼食	玄米入りご飯 魚のちゃんちゃん焼き かぶの梅おかかかえ じゃがいもの味噌汁	玄米入りご飯 かぼちゃのそぼろあん 酢味噌和え 白菜の味噌汁	玄米入りご飯 野菜カレー 大根サラダ	豚丼 二色野菜の香味漬け サツマイモの味噌汁	ひじきチャーハン 豆腐の中華スープ	玄米入りご飯 さばのみそ煮 大根サラダ 根菜の味噌汁	玄米入りご飯 豚肉のねぎ塩炒め きゅうりのポン酢和え なめこの味噌汁
15時	午後	麦茶 炊き込みおにぎり	豆乳ココア りんご	麦茶 オレンジゼリー	豆乳ボン菓子	麦茶 いちごスティックケーキ	麦茶 すいとん汁	麦茶 納豆チャーハン
栄養成分		エネルギー(kcal) 389 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 60.6 g 食塩相当量 1.5 g	398 kcal 18.2 g 10.8 g 58.9 g 1.9 g	427 kcal 13.2 g 12.9 g 65.4 g 2.1 g	398 kcal 18.3 g 8.0 g 61.9 g 1.1 g	377 kcal 11.3 g 9.4 g 61.2 g 1.5 g	369 kcal 14.8 g 11.3 g 52.2 g 1.8 g	456 kcal 21.7 g 10.6 g 48.3 g 1.6 g
		15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)クリスマス誕生会
10時	朝食	麦茶 かぼちゃせんべい	豆乳 バナナ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 かぼちゃせんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 米粉ロールクッキー	麦茶 かぼちゃせんべい
15時	昼食	玄米入りご飯 チキンの甘辛煮 白菜の和風サラダ 豆腐の味噌汁	玄米入りご飯 ぶりの西京焼き 春雨の酢の物 えのきの味噌汁	玄米入りご飯 ごまみそ煮 切り干し大根の納豆和え ほうれん草のみそ汁	玄米入りご飯 カレーきび団 おからサラダ みかん	ビビンバ わかめの味噌汁 りんご	玄米入りご飯 南瓜のかきあげ かぶの甘酢漬け しめじの味噌汁	クリスマスツリー・寿司 タンドリーチキン フライドポテト ミネストローネ
15時	午後	麦茶 焼きおにぎり	麦茶 さつまいもおにぎり	麦茶 汁ピーフン	麦茶 芋けんぴ	麦茶 米粉カップケーキ	麦茶 あんことほしぎ	麦茶 デコレーションケーキ
栄養成分		エネルギー(kcal) 375 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 55.6 g 食塩相当量 1.3 g	446 kcal 16.1 g 11.8 g 67.2 g 1.6 g	388 kcal 17.8 g 11.3 g 53.5 g 1.6 g	412 kcal 11.5 g 10.2 g 70.2 g 0.7 g	399 kcal 13.7 g 10.9 g 61.7 g 1.5 g	428 kcal 13.1 g 8.4 g 73.1 g 1.1 g	574 kcal 20.9 g 21.0 g 75.7 g 1.5 g
		22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)餅つき
10時	朝食	麦茶 米粉ロールクッキー	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 かぼちゃせんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 米粉ロールクッキー	麦茶 かぼちゃせんべい	麦茶 米粉ロールクッキー
15時	昼食	玄米入りご飯 魚のちゃんちゃん焼き かぶの梅おかかかえ じゃがいもの味噌汁	玄米入りご飯 かぼちゃのそぼろあん 酢味噌和え 白菜の味噌汁	玄米入りご飯 豆腐の松風焼き ごぼうサラダ ほうれん草の味噌汁	豚丼 二色野菜の香味漬け サツマイモの味噌汁	ひじきチャーハン 豆腐の中華スープ	玄米入りご飯 さばのみそ煮 大根サラダ 根菜の味噌汁	もちつき 豚汁
15時	午後	麦茶 炊き込みおにぎり	豆乳ココア お米リンゴタルト	麦茶 みかん ソフトな小魚せんべい	豆乳 玄米ボン菓子	麦茶 いちごスティックケーキ	麦茶 すいとん汁	麦茶 ぜんざい
栄養成分		エネルギー(kcal) 389 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 60.6 g 食塩相当量 1.5 g	462 kcal 17.0 g 14.7 g 67.5 g 1.7 g	377 kcal 14.7 g 11.1 g 57.4 g 1.1 g	398 kcal 18.3 g 8.0 g 61.9 g 1.1 g	377 kcal 11.3 g 9.4 g 61.1 g 1.5 g	369 kcal 14.8 g 11.3 g 52.3 g 1.8 g	381 kcal 11.4 g 11.3 g 62.2 g 0.7 g
		29日(水)年末年始	30日(木)年末年始	31日(金)年末年始				
10時	朝食	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 かぼちゃせんべい	麦茶 米粉ロールクッキー				
15時	午後	お弁当の日	お弁当の日	お弁当の日				
栄養成分		エネルギー(kcal) 162 kcal たんぱく質 3.1 g 脂質 0.5 g 炭水化物 35.6 g 食塩相当量 0.0 g	210 kcal 3.0 g 5.2 g 41.3 g 0.2 g	148 kcal 1.9 g 0.8 g 32.7 g 0.0 g				

※灰色で記載しているものは卵・乳・小麦を使用しています。

【給食の行事予定】

12月10日(金)味噌づくり
12月21日(火)クリスマス・お誕生会
12月28日(火)餅つき会

12月献立表

離乳食		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)
10時	朝食	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ
15時	昼食	おかゆ たららのあんかけ じゃがいもの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ 豆腐のきょうもつあん かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たららのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ さつま煮 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ さつま煮 野菜スープ	おかゆ ささ身のポパイソース サツマイモの煮物 野菜スープ
15時	午後	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ふかしもち	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ハイハイ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 じゃこ雑炊
栄養成分		エネルギー(kcal) 193 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 0.5 g 炭水化物 39.6 g 食塩相当量 0.5 g	228 kcal 11.7 g 0.7 g 43.4 g 0.5 g	216 kcal 5.6 g 2.2 g 43.9 g 0.5 g	217 kcal 8.0 g 0.6 g 44.9 g 0.6 g	238 kcal 11.7 g 0.7 g 45.6 g 0.5 g	217 kcal 11.9 g 0.7 g 40.6 g 0.5 g	319 kcal 16.6 g 1.2 g 59.2 g 0.8 g
		8日(水)	9日(木)	10日(金)味噌づくり	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
10時	朝食	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ
15時	昼食	おかゆ たららのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ 豆腐のあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たららのきょうもつあん じゃが芋の煮物 野菜スープ	おかゆ たららのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ キャベツ煮 野菜スープ	おかゆ たららのあんかけ さつま煮 野菜スープ	おかゆ たららのあんかけ 野菜のやわらか煮 野菜スープ
15時	午後	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 林檎のコンポート	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ハイハイ
栄養成分		エネルギー(kcal) 205 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 0.5 g 炭水化物 42.3 g 食塩相当量 0.5 g	236 kcal 5.2 g 2.2 g 50.0 g 0.5 g	203 kcal 8.0 g 0.5 g 41.9 g 0.5 g	205 kcal 7.9 g 0.5 g 42.3 g 0.5 g	217 kcal 11.9 g 0.7 g 40.6 g 0.5 g	218 kcal 7.7 g 0.5 g 45.6 g 0.5 g	230 kcal 7.7 g 0.5 g 48.3 g 0.6 g
		15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)クリスマス・誕生会
10時	朝食	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ
15時	昼食	おかゆ たららのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ 豆腐のあんかけ じゃが芋の煮物 野菜スープ	おかゆ 豆腐のきょうもつあん かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たららのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ さつま煮 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ キャベツ煮 野菜スープ	おかゆ ささ身のポパイソース サツマイモの煮物 野菜スープ
15時	午後	麦茶 おかゆ	麦茶 蒸かし芋	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ハイハイ	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ハイハイ
栄養成分		エネルギー(kcal) 302 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 0.8 g 炭水化物 62.9 g 食塩相当量 0.5 g	236 kcal 5.4 g 2.1 g 49.0 g 0.5 g	216 kcal 5.6 g 2.2 g 43.9 g 0.5 g	217 kcal 8.0 g 0.6 g 44.9 g 0.6 g	238 kcal 11.7 g 0.7 g 45.6 g 0.5 g	217 kcal 11.9 g 0.7 g 40.6 g 0.5 g	253 kcal 12.4 g 0.8 g 48.9 g 0.6 g
		22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)
10時	朝食	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ
15時	昼食	おかゆ たららのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ たららのあんかけ かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ 豆腐のあんかけ じゃが芋の煮物 野菜スープ	おかゆ たららのきょうもつあん かぼちゃの煮物 野菜スープ	おかゆ ささ身のあんかけ キャベツ煮 野菜スープ	おかゆ たららのあんかけ さつま煮 野菜スープ	おかゆ たららのきょうもつあん じゃが芋の煮物 野菜スープ
15時	午後	麦茶 じゃこ雑炊	麦茶 林檎のコンポート	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい	麦茶 ソフトな小魚せんべい
栄養成分		エネルギー(kcal) 283 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 1.0 g 炭水化物 55.2 g 食塩相当量 0.7 g	230 kcal 7.8 g 0.6 g 49.3 g 0.5 g	207 kcal 5.3 g 2.1 g 42.0 g 0.5 g	208 kcal 8.1 g 0.5 g 42.8 g 0.5 g	217 kcal 11.9 g 0.7 g 40.6 g 0.5 g	218 kcal 7.7 g 0.5 g 45.6 g 0.5 g	203 kcal 8.0 g 0.5 g 41.9 g 0.5 g
		29日(水)年末年始	30日(木)年末年始	31日(金)年末年始				
10時	朝食	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ	麦茶 ハイハイ				
15時	午後	お弁当の日	お弁当の日	お弁当の日				
栄養成分		エネルギー(kcal) 36 kcal たんぱく質 0.4 g 脂質 0.1 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 0.0 g	47 kcal 0.5 g 0.1 g 11.1 g 0.1 g	36 kcal 0.4 g 0.1 g 8.4 g 0.0 g				

今年もお世話になりました。
来年もよろしくお願いいたします！

今年も残りわずかになりました。
クリスマス、もちつき、
年越しなど行事がいっぱいの12月、
風邪をひかないように気をつけながら、
おいしい給食をみんなで楽しく食べましょう。

Merry Christmas