



令和6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/>



今月の予定



あっという間に時は過ぎていき、今年も残り一か月となりました。園庭を吹き抜ける風も冷たくなり、木々の葉っぱも寒そうに揺れています。寒い日が続きますが子どもたちの元気な声が園庭や園舎に響いています。子どもたちそれぞれが、自分のペースで大きくたくましく成長してきた一年を振り返る今日この頃です。引き続き感染症対策に気を付け安心・安全に過ごせるように見守っていきたいと思います。



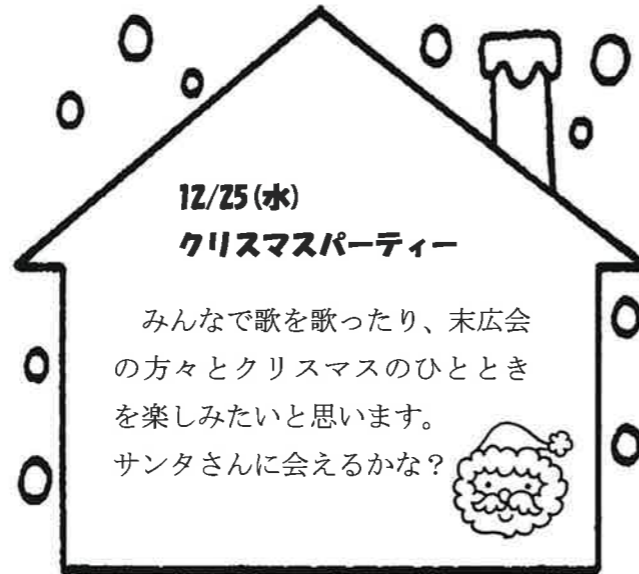
さくひん展



▼12/21(土) 9:00~11:00

子どもたちの作品、スライド上映をご鑑賞下さい。おたのしみスポットもあります。クリスマスオーナメント作りなど親子で楽しい時間をお過ごし下さい。

詳細は後日お知らせします。



日	月	火	水	木	金	土
1	2 幼児 検尿 (3日まで)	3	4	5 もも・きく 園外保育 弁当の日 (乳児)	6 体操教室	7 避難訓練
8	9 ゆりふじ組 園外保育 弁当の日 (幼児)	10	11	12	13 体操教室	14
15	16	17	18	19	20 乳児 身体測定 誕生日会	21 さくひん展
22	23	24 幼児 身体測定 誕生日会	25 クリスマス パーティー	26	27	28 保育納め
29	30	31				

※南警察署交通課と園からのお願いです



- ・京都府自転車の安全な利用の推進に関する条例第2条第1項に基づき、自転車同乗未就学児にヘルメットを着用させることが自転車利用者の義務となっています。
- ・自転車利用者は交通ルール(左側通行)を遵守して事故防止に努めて下さい。

★12月の園に対するご意見は0件でした。



給食だより

今年も残すところあと一ヶ月となり、寒さが本格的になってきました。クリスマスやお正月といったイベントもありますので、体調を崩さないように気をつけましょう。



◎寒さに負けない冬の野菜◎

冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことです。食べたときに、冬野菜は甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があるといわれています。



はくさい ねぎ ほうれん草 大根



かぶ 小松菜 ブロッコリー みかん



ごぼう れんこん

鍋、ポトフ、シチュー、味噌汁、スープ、煮物などに使いやすい！

いいことづくしの冬野菜、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。

保健だより

かぜに気をつけましょう



元気に過ごせるように日頃から気をつけましょう。

- ・うがい、手洗いをしましょう。
- ・室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に換気をしましょう。
- ・早寝早起きをしましょう。
- ・ご飯をしっかり食べ、体力をつけておきましょう。



換気をこまめにしよう

冬は寒くて窓を開ける回数が減り、室内の換気が十分にできていないことがあります。空気が汚れていると、頭がぼんやりする、気分が悪くなる、フラフラするなどの症状が出てきます。空気に汚れの原因は、人の吐く息や細菌・ウイルス、ほこりなどです。1時間に1回は窓を開けて風の流れを作り、部屋に新鮮な空気を取り入れましょう。



今月のねらい

もも組

・戸外あそびや散策を楽しみながら冬の自然に触れたり、身体を動かして遊ぶ。

・様々な素材に触れ、造形あそびを楽しむ。

○散歩 ○造形あそび

きく組

・寒さに負けず、戸外で身体を動かして遊び。

・季節の行事に楽しく参加する。

○散歩 ○季節の造形あそび

ばら組

・寒さに負けず、散歩や戸外で楽しく過ごす。

・身近な素材や自然物に触れ、作りたい物を表現していく。

○散歩 ○造形あそび ○音楽あそび

ゆりふじ組

・戸外で秋～冬の自然の移り変わりを感じながら自然物に触れる。

・季節の製作を友だちと協力的に行う。

○散歩 ○造形あそび ○音楽あそび



12月給食献立表

上鳥羽保育園
2024年12月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 16 月	ごはん 鶏のからあげ ちんげん菜のおかか和え すまし汁	ごはん/かたくり粉/ ★無塩バター/上白糖 ★薄力粉	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/かつお加工品(か つお節)/★牛乳/★ たまご	しょうが/チンゲン ツァイ/にんじん/★ だいずもやし/青ねぎ /えのきたけ/玉葱/ レモン	牛乳 にんじんクッキー ☆	1食分 - 581 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.4 g
3 17 火	ごはん チャブチェ 味噌汁	ごはん/緑豆はるさめ /★白ごま(いり) / 三温糖/ごま油/さつ まいも/★塩せんべい	★豚ロース(脂身付き) /★米みそ(淡色辛み そ)/★牛乳	にんじん/玉葱/青 ピーマン/ほうれんそ う	牛乳 しおせんべい	1食分 - 537 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.2 g
4 18 水	ごはん 鯖の塩焼き ハムサラダ 味噌汁	ごはん/★マヨネーズ (全卵型) /じゃがい も	★まさば/★ロースハ ム/★米みそ(淡色辛 みそ)/★牛乳/あお のり	キャベツ/きゅうり/ にんじん/とうもろこ し/こまつな/玉葱	牛乳 のり塩ポテト ☆	1食分 - 508 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.7 g
5 19 木	中華丼 わかめサラダ 味噌汁	ごはん/かたくり粉/ 三温糖/★プレミック ス粉(おつけ用)/上白 糖	★豚モモ(赤肉)/わか め(乾燥、水戻し)/★ 油揚げ/★米みそ(淡 色辛みそ)/★牛乳/ ★たまご/★調整豆乳	にんじん/玉葱/りよ くとうもやし/にら/ はくさい/きゅうり/ とうもろこし/缶詰(ホ ム)/だいこん/青ねぎ	牛乳 ホットケーキ ☆	1食分 - 506 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g
6 20 金	食パン 和風スパゲティ ポテトサラダ スープ	★食パン(市販品) / ★スパゲティ/じゃが いも/★マヨネーズ (卵黄型)	まぐろ缶詰(油漬フレ イト)/★ロースハム/ ★牛乳	えのきたけ/ぶなしめ じ/青ねぎ/にんじん /玉葱/きゅうり/は くさい/りよくとうも やし	牛乳 せんべい	1食分 - 587 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g
7 / 土	親子うどん パン缶	★うどん(ゆで)/★ ハードビスケット	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★焼き抜きかま ぼこ/★たまご/★牛 乳	にんじん/玉葱/青ね ぎ/パインアップル (缶詰)	牛乳 ビスケット	1食分 - 484 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.0 g
9 23 月	ごはん おでん 味噌汁	ごはん/じゃがいも/ 板こんにゃく/三温糖 /★ぎょうざの皮	★豚モモ(赤肉)/★焼 き竹輪/★うずら卵 (水煮缶詰)/★米み そ(淡色辛みそ)/★牛 乳/まぐろ缶詰(油漬フ レイト)/★プロセス	だいこん/にんじん/ こまつな/玉葱/とう もろこし(冷凍)	牛乳 餃子ピザ ☆	1食分 - 464 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
10 24 火	ごはん 酢豚 スープ	ごはん/じゃがいも/ 上白糖/かたくり粉/ ごま油	★豚モモ(赤肉)/★牛 乳/わかめ(乾燥、水戻 し)/しらす干し(半乾 燥品)	にんじん/玉葱/★た けのこ(水煮缶詰)/青 ピーマン/チンゲン ツァイ	牛乳 わかめおにぎり ☆	1食分 - 511 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.7 g
11 水 25	ごはん ししやのみりん焼き 小松菜のナムル 味噌汁 クリスマス会メニュー	ごはん/上白糖/★白 ごま(いり) /★ごま (いり) /★食パン(市 販品) /★有塩バター	ししやも(生干し)/★ ロースハム/★油揚げ /★米みそ(淡色辛み そ)/★牛乳/ゆで小 豆缶詰	こまつな/にんじん/ ★だいずもやし/えの きたけ/玉葱	牛乳 小倉トースト ☆	1食分 - 452 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g
12 26 木	チキンライス コーンと枝豆のサラダ スープ	ごはん/★マヨネーズ (卵黄型) /★薄力粉 /上白糖/サラダ油	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★たまご/★牛 乳/★調整豆乳/★き な粉(大豆)	にんじん/玉葱/青 ピーマン/とうもろこ し(冷凍) /えだまめ (冷凍)/キャベツ/ きゅうり/えのきたけ /だいこん	牛乳 きなこ蒸しパン ☆	1食分 - 563 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
13 27 金	ロールパン ポトフ ブロッコリーサラダ	★ロールパン/じゃが いも/三温糖/★ハー ドビスケット	★ウィンナー/★牛乳	キャベツ/にんじん/ 玉葱/チンゲンツァイ /はくさい/ブロッ コリー/カリフラワー/ きゅうり	牛乳 ビスケット	1食分 - 559 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.5 g
14 28 土	みそラーメン ゆでたまご	★中華めん(ゆで)	★豚モモ(赤肉)/★米 みそ(甘みそ)/★たま ご/★牛乳	にんじん/★だいずも やし/青ねぎ/にら	牛乳 マリー	1食分 - 476 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 0.9 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)