

# 12月の園だより

社会福祉法人幸福社会

あゆみ保育園

TEL : 850-3043/FAX : 850-3255

<https://ayumihoikuen.okinawa/>

2025年12月発行

運動会では親子で楽しく、どの子もキラキラ笑顔で活躍していましたね。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この頃。あっという間に年内最後のひと月となりました。今年一年、どうもありがとうございました。

## 今月のねらい

● 保育者に手伝ってもらいながら簡単な身の回りのことを一緒にやろうとする。

● 好きな事（エイサー・ダンス・歌）を表現する事を楽しむ

● 行事に向けて期待感をもち、楽しみながら練習に取り組む。

● 戸外で全身を使って遊び、寒さに負けず健康に過ごす。

● 生活の中で季節の変化に気づき、健康に過ごそうとする。

● 園周辺の探索活動、園内での手伝いなどを通して社会生活との関りを深める。

## 今月のうた

赤鼻の

トナカイ



あわてんぼうの  
サンタクロース



お誕生日  
おめでとう!

## 今月の予定

| 月    | 火       | 水            | 木                   | 金          | 土    |
|------|---------|--------------|---------------------|------------|------|
| 1    | 2       | 3            | 4                   | 5          | 6    |
| 空手   |         | 体育           |                     | 和太鼓        |      |
| 8    | 9       | 10           | 11                  | 12         | 13   |
| 空手   |         | 体育<br>豊中職場体験 | 豊中職場体験              | 劇団飛行船      |      |
| 15   | 16      | 17           | 18                  | 19         | 20   |
| 空手   | 弁当会     | 体育           | 避難訓練<br>偕生園クリスマス会参加 | 和太鼓<br>誕生会 |      |
| 22   | 23      | 24           | 25                  | 26         | 27   |
| 空手   | 年少リハーサル | 体育           | クリスマス会              | 年長リハーサル    | 保育納め |
| 29   | 30      | 31           | 1/1                 | 1/2        | 1/3  |
| 年末休暇 |         |              | 年始休み                |            |      |

## <2歳になります>

● (16日)

## <3歳になります>

● (8日)

● (18日)

## <4歳になります>

● (18日)

● (21日)

## <5歳になります>

● (4日)

● (7日)

● (9日)

● (9日)

## <6歳になります>

● (23日)

## お知らせとお願い

- ・今年12/27(土)が、保育納めとなります。新年の、保育はじめは1/5(月)となっています。
- ・午睡時は、エアコンで室内温度(暖房)を調節しますので、園児の寝具は、今まで通りタオルケットで、お願いします。
- ・1/24(土)は、生活発表会です。終了後、職員は、園内研修を行います。
- ・10日(水)・11日(木)は豊見城中学校より職場体験があります。
- ※毎週末は爪の点検をお願いします。





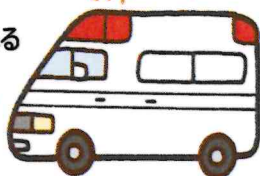
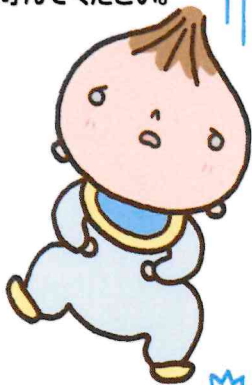
年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活のリズムが崩れがちで、また感染症が流行る時期です。子どもたちにとっては、クリスマスが楽しみな月です。体調管理には気を付け、一年の締めくくりの月も元気に過ごしましょう。

## 心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

### こんな症状は脳症かも？

- ☐ インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- ☐ けいれんが10分以上続く
- ☐ けいれんを繰り返す
- ☐ 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ☐ ずっと寝続けている



## 11月の感染症

- ★りんご病 1名
- ★インフルエンザ 3名
- ★しらみ感染 3名

\* 11月27日までの感染



## 歯科検診



歯科検診では虫歯があるかないかだけではなく歯の性質や噛み合わせの状態なども診てくださっていました。

虫歯の子は早めの治療をお願いしますね。

### エナメル形成不全 (Ce)

の子は虫歯になりやすい為、定期的に虫歯予防で、歯医者さんに通う事を薦められました。

**不正咬合**と言われた子もいました。あごの形成の為に前歯で噛みちぎる、奥歯でよく噛むことが大事。猫背・ストレートネック: 頭が前に出ること、首や顎に負担がかかり、口呼吸を促し、顎骨の成長や歯並びの発達を妨げる恐れがあるそうです。姿勢を直すと噛み合わせも良くなった事例もあるようです。よく噛んで食べる事・良い姿勢を保てるように気を付けて、歯の健康を守りたいですね。

# 12月

# 給食だより



2025年12月

12月はクリスマスや年末の慌ただしさから食生活が乱れ、脂肪過多の食事が続きがちになります。脂肪のとりすぎは疲労や免疫力の低下を招くだけでなく、子どもの将来の健康を大きく揺るがす「肥満」を引き起こすことにもなりかねません。忙しい12月こそ「野菜たっぷり」を心がけましょう。

## 味の学習効果 … 子どもを野菜好きにするために

私たちの味覚(舌)は、単に味を感じるだけではなく、からだに必要なものと有害なものとをふるい分けるセンサーの役割も果たしています。野菜の多くは、香りや匂いの強いものが多いので、子どもは抵抗を示します。その野菜も繰り返し食べているうちに、また家族がおいしそうに食べるところを見せてやることを繰り返すうちに、味覚は警戒感を弱めて慣れていきます。これが、味の学習効果です。子どもたちを野菜好きにするためには、味の学習をさせてあげることが大切なのです。



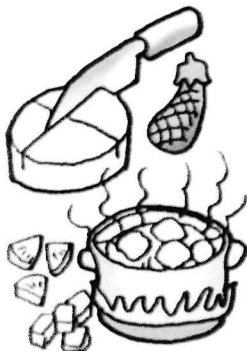
## 野菜の与え方に注意

幼児は、3歳頃まではそしゃくする力が弱いので、味よりも食べやすさで好き嫌いを決めがちです。

特に野菜についてはそうした傾向が強いので、最初のうちは、次のように食べやすくするために調理の上で配慮をしましょう。

### ● 固い野菜

かくし包丁を入れたり、小さく切って、軟らかく煮る



### ● 揚げ物

表面の衣が固くて食べにくいので、揚げてからだし汁で再加熱する



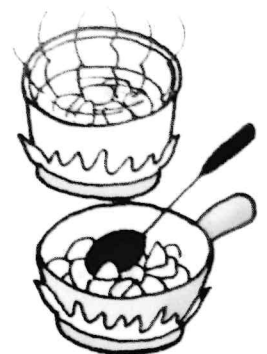
### ● 煮物

ゆっくり時間をかけて、軟らかくなるまで煮る



### ● 炒め物

固い野菜は、いったん茹でてから炒める





2025年 令和 7年

## 12月 予定献立表

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

| 日  | 曜日 | こんだて                                                                                                  | <あか><br>血や肉をつくる           | <きいろ><br>熱や力になる                              | <みどり><br>体の調子を整える                                   | おやつ                  |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------|
| 1  | 月  | ミートスパゲッティ チーズ<br>ブロッコリーおかか和え<br>アサ汁 果物                                                                | 豚ひき肉<br>チーズ 豆腐<br>鮭 豆乳    | スパゲッティ<br>油 米                                | 人参 玉葱 セロリ ビーマン<br>マッシュルーム缶 ブロッコリー<br>あおさ パナナ        | 豆乳<br>鮭おにぎり          |
| 2  | 火  | 強化あわごはん<br>豚肉洋風照焼 フーイリチー<br>豆腐と小松菜のみそ汁 果物                                                             | 豚肉 ツナ缶<br>豆腐 牛乳           | 米 あわ 砂糖<br>油 車麴<br>さつま芋                      | にんにく 人参 もやし<br>キャベツ ビーマン 小松菜<br>長ねぎ みかん             | 保育乳<br>芋てんぷら         |
| 3  | 水  | 玄米ごはん さばのみそ煮<br>ひじきの煮物 けんちん汁 果物                                                                       | さば ちくわ<br>油揚げ 豚肉<br>牛乳    | 米 玄米<br>砂糖 油<br>ホットケーキMix                    | ひじき 人参 にら こんにゃく<br>玉葱 ごぼう 大根 ねぎ りんご                 | 保育乳<br>小倉ホットケーキ      |
| 4  | 木  | 強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き<br>千切りイリチー<br>キャベツのみそ汁 果物                                                           | 鮭 豚肉<br>牛乳                | 米 玄米 油<br>マヨネーズ 砂糖<br>じゃが芋 パター               | 人参 切干大根 こんにゃく<br>昆布 ねぎ キャベツ えのき<br>わかめ みかん          | 保育乳<br>ハッシュドポテト      |
| 5  | 金  | きのこカレー 切干大根サラダ<br>チンゲン菜スープ 果物                                                                         | 鶏肉 ツナ缶<br>牛乳              | 米 押麦 油<br>じゃが芋 砂糖<br>ごま 麴 パン                 | 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ<br>マッシュルーム缶 切干大根<br>きゅうり チンゲン菜 パナナ | 保育乳<br>チョコクリームサンド    |
| 6  | 土  | ひじきチャーハン からしな和え<br>じゃが芋みそ汁 果物                                                                         | 豚ひき肉<br>チーズ 豆腐<br>ツナ缶 油揚げ | 米 油<br>じゃが芋                                  | ひじき 人参 玉葱 ビーマン<br>カラシナ ねぎ わかめ パナナ                   | 野菜ジュース<br>クリームチーズサンド |
| 8  | 月  | マーボー豆腐丼 パンサンスー<br>コーンスープ 果物                                                                           | 豆腐 豚ひき肉<br>ハム 牛乳<br>きなこ   | 米 油 砂糖<br>春雨 片栗粉<br>ごま 黒糖                    | 玉葱 人参 にら にんにく<br>生姜 もやし きゅうり コーン缶<br>キャベツ みかん       | 保育乳<br>くずもち          |
| 9  | 火  | 雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え<br>かき玉汁 果物                                                                            | 豚肉 納豆<br>卵 牛乳             | 米 雑穀 じゃが芋<br>油 砂糖 片栗粉<br>バター いりごま<br>コーンフレーク | 人参 玉葱 乾しいたけ<br>いんげん 小松菜 えのき<br>ねぎ りんご               | 保育乳<br>コーンフレークおこし    |
| 10 | 水  | 強化玄米ごはん 鮭のレモンソース<br>白菜うま煮 大根ときこのみそ汁 果物                                                                | 鮭 豚肉                      | 米 玄米 片栗粉<br>砂糖 油                             | 白菜 人参 玉葱 チンゲン菜<br>大根 えのき ねぎ パナナ                     | ゼリー<br>リッツ           |
| 11 | 木  | ハヤシライス 白菜ツナサラダ<br>チンゲン菜スープ 果物                                                                         | 豚肉 ツナ缶<br>牛乳              | 米 じゃが芋 油<br>ごま 麴 砂糖<br>マヨネーズ パン              | 人参 玉葱 セロリ いんげん<br>マッシュルーム缶 白菜<br>チンゲン菜 みかん          | 保育乳<br>ジャムサンド        |
| 12 | 金  | 強化あわごはん 納豆みそ<br>煮付け カリカリ胡瓜<br>ワカメスープ 果物                                                               | 納豆 三枚肉<br>生揚げ 牛乳          | 米 あわ 砂糖<br>油 麴 強力粉<br>黒糖                     | 生姜 ねぎ 大根 人参<br>チンゲン菜 きゅうり<br>わかめ パナナ                | 保育乳<br>黒糖アガラサー       |
| 13 | 土  | 肉うどん かぼちゃチーズサラダ<br>果物                                                                                 | 豚肉 チーズ                    | うどん 油<br>片栗粉 じゃが芋<br>マヨネーズ 米                 | 玉葱 人参 キャベツ<br>乾しいたけ ねぎ かぼちゃ<br>きゅうり パナナ             | 野菜ジュース<br>ゆかりおにぎり    |
| 15 | 月  | スープかけごはん<br>厚揚げの煮付け<br>ブロッコリーじゃこ和え 果物                                                                 | 豚肉 生揚げ<br>しらす 牛乳<br>きなこ   | 米 油 ごま<br>砂糖 パン                              | 小松菜 人参<br>ブロッコリー パナナ                                | 保育乳<br>揚げパン          |
| 16 | 火  |  お弁当会 (お弁当たのしみだね！) |                           |                                              |                                                     | 保育乳<br>ショートブレッド      |
| 17 | 水  | 強化玄米ごはん<br>きびなごのマリネ きんぴらごぼう<br>ゆし豆腐 果物                                                                | きびなご<br>ゆし豆腐 牛乳<br>生クリーム  | 米 玄米 片栗粉<br>油 砂糖 ごま<br>さつま芋 パター              | きゅうり 玉葱 トマト ごぼう<br>人参 ねぎ りんご                        | 保育乳<br>スイートポテト       |
| 18 | 木  | ドライカレー ゴボウサラダ<br>春雨スープ 果物                                                                             | 豚ひき肉<br>ツナ缶 牛乳            | 米 押麦 春雨<br>マヨネーズ 油<br>砂糖 小麦粉                 | 人参 玉葱 ビーマン にんにく<br>マッシュルーム缶 ごぼう<br>きゅうり 白菜 わかめ みかん  | 保育乳<br>ココア蒸しパン       |
| 19 | 金  | (お誕生会)ふりかけごはん ササミカツ<br>ゆでブロッコリー パパイアごま和え<br>野菜スープ ヨーグルト                                               | ササミ 卵<br>牛乳 ヨーグルト         | 米 押麦 小麦粉<br>パン粉 油<br>マヨネーズ ごま<br>ホットケーキMix   | ブロッコリー 人参<br>きゅうり キャベツ 玉葱<br>パパイア ビーマン              | 保育乳<br>誕生ケーキ         |
| 20 | 土  | ソース焼きそば 胡瓜梅あえ<br>ゆし豆腐 果物                                                                              | 豚肉 ゆし豆腐                   | 焼きそば 油<br>米                                  | 人参 玉葱 キャベツ ビーマン<br>きゅうり ねぎ わかめ パナナ                  | 野菜ジュース<br>わかめおにぎり    |
| 22 | 月  | 冬至ジュースー 鶏肉ごま風味焼き<br>小松菜お浸し 豆腐とワカメのみそ汁<br>果物                                                           | 豚肉 鶏肉<br>豆腐 牛乳            | 米 押麦 油<br>砂糖 ごま<br>さつま芋 パター                  | ひじき 乾しいたけ 人参 ねぎ<br>小松菜 白菜 わかめ みかん                   | 保育乳<br>人参ホットケーキ      |
| 23 | 火  | 黒米ごはん きびなごから揚げ<br>人参シリシリ カリカリ胡瓜<br>イナムドゥチ 果物                                                          | きびなご 豚肉<br>ちくわ 牛乳<br>豆腐   | 米 黒米 片栗粉<br>油 小麦粉 砂糖                         | 人参 玉葱 にら きゅうり<br>乾しいたけ こんにゃく<br>ねぎ りんご              | 保育乳<br>チョコマフィン       |
| 24 | 水  | 麦ごはん クリームシチュー<br>厚揚げの煮付け パパイアのごま和え<br>果物                                                              | 鶏肉 牛乳<br>生クリーム<br>きなこ     | パン じゃが芋<br>油 砂糖 米<br>ごま パター                  | セロリ 人参 玉葱<br>ブロッコリー しめじ パパイア<br>きゅうり パナナ            | 保育乳<br>きなこクリームサンド    |
| 25 | 木  | (クリスマス)ケチャップライス<br>チキン照り焼き ブロッコリーおかか和え<br>ほうれん草スープ 果物                                                 | 鶏肉 豆腐<br>牛乳               | 米 油 砂糖                                       | 人参 玉葱 ビーマン<br>マッシュルーム缶 ブロッコリー<br>ほうれん草 りんご          | 保育乳<br>マッシュマロサンド     |
| 26 | 金  | 沖縄そば さつま芋のバター煮<br>キャベツみそマヨ和え 果物                                                                       | 豚肉 かまぼこ<br>鮭 豆乳           | 沖縄そば 砂糖 油<br>バター さつま芋<br>マヨネーズ ごま 米          | ねぎ キャベツ 小松菜<br>人参 パナナ                               | 豆乳<br>鮭おにぎり          |
| 27 | 土  | 豚丼 カリカリ胡瓜<br>豆腐と大根のみそ汁 果物                                                                             | 豚肉 豆腐                     | 米 砂糖<br>油 パン                                 | 玉葱 人参 白滝 しめじ<br>きゅうり 大根 ねぎ パナナ                      | 野菜ジュース<br>ロールパン      |

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。