



## 令和7年度 下有知保育園

12月、いよいよ冬将軍の到来です。寒風吹く中でも、負けずに元気に走りまわる子どもたちの姿を見ていると、心身ともに大きく成長したことを感じさせられます。最近では友だち関係が一層深まり、どの子どもも充実した園生活を送っているようで、うれしく思います。時にはケンカをすることもあります。ケンカは子どもの成長に欠かせないものであり、相手の気持ちに気づいて自分の行動を見つめ直す大切な機会です。一人ひとりの気持ちを大切にしながら見守っていきます。



\* 10月7日(火)に岐阜県警察のたんぼぼ班の方による「連れ去り防止教室」を行い、連れ去り事故から身を守る5つの約束「セーフティファイブ」について具体的に教えていただきました。ご家庭でもお子様と話題にしてください。



**セーフティファイブ** ①ひとりにならない ②ついていかない ③おおきなこえをだす  
④ちかづかない ⑤はなしをする

- \* 11月からうさぎ組以上で、生活発表会に向けたキッズダンスのレッスンが始まりました。うさぎ組の子どもたちは初めて取り組むダンスにどきどきですが、田中基尊先生の指導のもと、やる気満々で取り組んでいます。
- \* 3日(水)は、関市幼年消防クラブ連絡協議会の主催によるぞう組の「消防体験」です。関消防署へ行き、放水体験、消防車の見学や消防車との記念撮影などを行い、防火の意識を高めます。豆消防士さんの活躍が楽しみです。
- \* 17日(水)のJ A 下有知支店の感謝祭で年長がダンスを披露します。毎年恒例になっており、地域の方も楽しみにして見えます。10:00からの予定です。詳細は後日すぐでご案内します。
- \* 18日(木)は、ぞう組による恒例のもちつきです。ついたおもちは小さくちぎって「きな粉もち」にし、うさぎ組以上のクラスで食べます。ぞう組のみなさんががんばっておもちをついてください。
- \* 24日(水)はクリスマス会です。今年も保育園にサンタさんがやってきます。24日(水)の給食はクリスマスメニューとクリスマスケーキ、25日(木)の給食はクリスマスメニューです。

## 食育だより

### 4つのおさら

日本の伝統的な食事は、「主食・一汁・二菜」という形をとっています。この4種類がそろって、栄養バランスのよい食事になります。子どもたちにわかりやすく、バランスのよい食事ができるようにするために「4つのおさら」の考え方があります。献立を決めるときに参考にしてみてください。

また、「4つのおさら」は、ごはんを左、汁物を右に配置するお膳立ての基本的な形をとっています。

- 主食(きいろのおさら)：ごはん・パンなどの穀類やいも類など
- 汁物(しろのおさら)：みそ汁・おすまし・スープなど「だし」の効いた汁物
- 主菜(あかのおさら)：肉・魚・乳製品・豆類など
- 副菜(みどりのおさら)：野菜・果物・きのこ・海藻類など



### 手洗いの習慣を

いよいよ風邪のシーズンに突入です。年末の忙しいときに子どもに風邪をひかれては大変です。そこで、風邪の予防をしっかりとっておきましょう。まずはうがいとよく言われますが、同時に手を洗うことも重要です。手に付着した目に見えない病原体を無意識に自分の目・鼻・口に運んでしまう前に洗い流してしまいましょう。現在、保育園では感染症予防のための「正しい手洗い」を毎日の習慣に！を励行しています。

また、食事にも注意を払い、できるだけ規則正しい生活を心がけてください。また、登園後に体調が悪くなったときは保護者へご連絡いたしますので至急お迎えに来てください。

- \* **26日(金)は17:30まで(延長保育なし)、27日(土)は土曜保育なしとさせていただきます。**
- \* 新年は1月5日(月)から始まります。通常保育です。着替えなどの持ち物を確認して登園してください。
- \* 1月の「園だより」は5日(月)に配布します。アレルギー対応が必要なご家庭へは12月中旬に献立を配付いたします。

**よいお年をお迎えください**

## 行事予定●献立

食材により献立が変更になる場合があります。  
園のお米は、岐阜県産「みのにしき」を使用しています。

日	曜	行 事 予 定	献 立 表	未 満 児 お や つ	午 後 の お や つ	以上児 Cal 未満児 Cal
1	月	命を守る訓練 発育測定、清潔検査	ゆかりごはん(小盛) カレー南蛮うどん 春巻き 白菜のツナコーン和え	桃ゼリー	牛乳 きな粉ポテト	6 4 8 5 3 5
2	火	イクウェル	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き パンサンスー 豚汁	ヤクルト ビスコ	ぶどうりんごジュース おにぎりせんべい	5 6 4 5 4 4
3	水	年長消防体験	ご飯 魚の南部焼き ひつつみ めかぶと切干大根の中華サラダ	バナナ	牛乳 隕石クッキー	7 0 7 5 5 1
4	木	英語教室	ご飯 味噌カツ 小松菜の昆布和え 豆腐と椎茸のすまし汁	ヨーグルト	ジョア 麩のラスク	6 4 4 5 7 5
5	金	年長スイミング	スタミナ丼 エビフリッター キャベツのごまサラダ わかめスープ	みかん	ビタヨーグル 原宿ドック	7 2 2 5 8 1
6	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			4 8 8 3 6 3
7	日					
8	月	体操教室	ご飯 味噌おでん 小松菜のツナ和え みかん	ゼリー	牛乳 ポテコ	5 6 4 4 8 2
9	火	イクウェル	ご飯 白菜とチンゲン菜のスープ 照り焼きハンバーグ ごま味噌ブロッコリー	バナナ	ジョア サッポロポテトつぶつぶ	5 7 1 4 9 5
10	水		ご飯 魚の照り焼き ほうとう汁 ほうれん草とハムの和え物	ヤクルト せんべい	コアコアヨーグルト ぱりんこ	5 8 5 5 4 4
11	木	キッズダンス	ロールパン 牛乳 ささみフライ バスタサダ 野菜スープ(ほうれん草)	ヨーグルト	焼きおにぎり 麦茶	6 3 2 5 1 4
12	金	誕生会	ちらし寿司 バジルチキン マカロニサラダ(ステラ) 豆腐と麩のすまし汁	プリン(卵抜き)	アソッドミルク プチケーキ	8 1 3 7 5 7
13	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			4 8 8 3 6 3
14	日					
15	月	体操教室	ご飯 栄養ひじき レタスのサラダ 豆腐となめこの味噌汁	野菜ゼリー	牛乳 肉まん	6 8 4 5 5 0
16	火	イクウェル	わかめごはん 鮭のマヨネーズ焼き 昆布豆 けんちん汁	みかん	ヤクルト80 焼いも	6 1 6 5 2 6
17	水	年長J A感謝デー	カレーライス(ポーク) チキンナゲット マカロニサラダ	バナナ	牛乳 チーズ蒸しケーキ	8 5 8 6 7 2
18	木	年長もちつき ダンス	牛丼 揚げ餃子 麩とわかめの味噌汁	ヤクルト せんべい	りんごジュース きな粉もち	6 7 5 5 3 2
19	金		ウインナーピラフ マセドアンサラダ(枝豆) きのこのスープ	ヨーグルト	ジョア キャラメルコーン	5 5 3 5 1 7
20	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			4 8 8 3 6 3
21	日					
22	月		ご飯 筑前煮 なんきんサラダ コンコンうどん(うどん)	プリン(卵抜き)	りんごジュース ミニあんぱん	6 2 3 5 9 9
23	火		ご飯 魚の甘酢あんかけ さつまいものレモン煮 たぬき汁	バナナ	ジョア マカロニ安倍川	6 1 2 5 3 9
24	水	クリスマス会	エビピラフ 星のコロッケ トマトと卵のスープ マカロニサラダ(ディズニー)	ゼリー	アソッドミルク クリスマスケーキ(いちご)	7 0 8 6 3 9
25	木	キッズダンス	ハンバーガー ビーフシチュー フライドポテト 乳酸菌デザート	ヨーグルト	ジョア 水族館ピケット	7 4 8 6 6 5
26	金	大掃除・終業式 17:30 まで	三色丼 蒸しゅうまい にゅうめん汁 みかん	ヤクルト せんべい	豆びよ(バナナ味) ぼたぼた焼き	5 7 1 5 4 1
27	土	土曜保育なし				
28	日					
29	月	冬休み				
30	火					
31	火					

## 1月の行事予定 ❀変更する場合があります❀

5日 始業式	9日 年長スイミング	22日 英語教室 (フリー参観)
6日 イクウェル	13日 イクウェル	23日 顔見せの会 内科検診
7日 命を守る訓練 発育測定・清潔検査	15日 キッズダンス	29日 キッズダンス
8日 英語教室	16日 誕生会	
9日 かるた大会	19日 体操教室	
	20日 イクウェル	

\* \* \* \* \*