

# 12月の園だより

令和3年12月1日  
鹿児島空港わらべ保育園



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舞っています。  
あっという間に過ぎた9ヶ月。子ども達一人ひとりの姿を振り返りながら、その成長をかみしめています。  
年が明けると進級間近、残す3ヶ月を有意義に過ごしていきたいと思います。  
今年も大変お世話になりました。年末年始は体調を崩さぬよう元気にお過ごしください。  
来年もどうぞよろしくお願い致します。

### 今月の予定

- 6日(月) 予行練習
- 9日(木) 身体測定
- 12日(日) **お遊戯会**
- 17日(金) 消火避難訓練
- 23日(木) 乳児健診
- 24日(金) **クリスマス会**  
誕生会

### ☆おたんじょうびおめでとう☆

**ほし組 2名**

お知らせ・お願い



☆お遊戯会について…1部 9:00開場/9:15開演 2部 10:15開場/10:30開演(予定)  
今年も2部構成で計画し、今回は人数の関係で1部(つぼみ・にじ・つき組)/2部(はな・ゆき・ほし組)にしました。開場についてはお遊戯会当日までに抽選を行い、番号順に入っていただきますので開場時間厳守でお願いします。

☆運動遊びの講師が11月より変更になりました。

☆職員氏名変更のお知らせ

☆コロナウイルス感染症対策について…年末年始になると色々な方との接触が多くなる時期です。  
県外への移動や県外の方との接触があった以外でも、体調不良(特に咳・嘔吐や下痢)や発熱が園児及びご家族にある場合はお休みをお願いいたします。  
園児及びその同居ご家族の体調に変わりがない場合は登園可能です。  
○同居ご家族等の感染・濃厚接触者となった場合やPCR検査を受けなければならない状況になった際はご連絡を必ずお願いします。

良いお年をお迎えください!

鹿児島空港わらべ保育園 tel:0995-64-1001 fax:0995-64-1002  
緊急連絡先:070-3623-7548 e-mail: k.warabe02@eos.ocn.ne.jp  
ホームページ <https://www.ans.co.jp/u/seishin-kagoshima>

[問い合わせ]





# 給食だより

NO.5

令和3年 12月号



管理栄養士：立山

寒くなってくると気を付けたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。

園では、うがい・手洗いを徹底していきます。ご家庭でも声かけやうがい、手洗い方法を再確認してみてください。



## 食事のマナーは身についていますか？

3歳ぐらいになると、周りのみんなと会話をしながら楽しく食べることが出来るようになります。人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

そして、子どもが食べられる様子を見守りながら、マナーを伝えるようにしましょう。うまく出来ていない場合は、お手本を見せましょう。

### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片付けの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。

### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお箸を上手に持っているか。
- 正しい持ち方で箸を使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をぼろぼろこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。

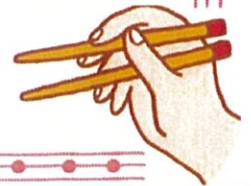


## 箸を使う練習をしましょう

園では3歳ごろから箸を使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

### 手順

- ① 箸1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみよう。
- ② もう1本の箸を①の下に入れて親指の付け根にはさみ、薬指の第一関節と中指の先で支えよう。
- ③ 箸2本のうち、下の箸は動かさず、上の箸を上下に動かしましょう。



## 食事の時の正しい姿勢

食事の時は、正しい姿勢を保てるようにご家庭でも気を付けましょう。

- \* 背筋をまっすぐ伸ばす。
- \* テーブルに肘をつけない。
- \* お茶碗やお椀は手に持つ。
- \* 両足を床につける。
- \* テーブルとお腹の間こぶしひとつ分あける。



## ★ 給食レシピ ★ タンドリーチキン ★

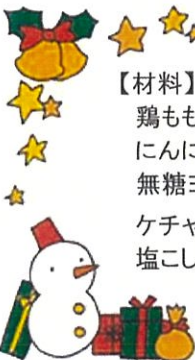
### 【材料】4人分

- 鶏もも肉・・・1枚(約270g)
- にんにく・生姜・・・各少々
- 無糖ヨーグルト・・・25g
- ケチャップ・・・12g
- カレー粉・・・1g
- 塩こしょう・・・少々
- 油・・・5g

### 【作り方】

- ① にんにく・生姜はすりおろし、全ての材料を混ぜて漬け込む。
- ② 200～220℃のオーブンで10～15分焼き、火が通ったら完成。
- ③ 食べやすい大きさに切って出来上がり。

保育園でも人気のタンドリーチキン★クリスマスに合わせて、骨付きチキンで作っても美味しいです♡



## 【給食室からのお知らせ】

だんだんと寒くなり、風邪を引きやすい季節になってきました。大根・かぶ・白菜・小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうや蓮根などはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると体も温まります。温かく栄養のあるものを食べて風邪を予防しましょう。

