

# 忍岡こども園だより

第82号 令和6年度 12月  
社会福祉法人東京児童協会 忍岡こども園  
〒110-0008 東京都台東区池之端 2-1-22  
TEL:03-5809-0394 FAX:03-5809-0395

## ～ONE ROOF～

「大きなおうち」を受け継ぎながら、子ども達も職員も地域の皆さんも、みんながひとつ屋根の下で笑い、ひとつになり、そして成長して、未来を作り出す力を育てていこうという思いを込めています。



いよいよ師走に入り、皆様方におかれましてはますますご多用のことと存じます。本格的に気温も下がり冬の訪れを感じます。体調には十分お気を付けください。

年末年始が訪れ帰省やお出かけ等も多くなると思います。子ども達にとって楽しいことが多い時期と思います、ご家庭でもお子様の体調変化に気を付けていただければと思います。また、今シーズンもインフルエンザをはじめ様々な感染症の流行も始まっております、こども園でも感染症予防対策を行って参りますので、ご理解ご協力お願いいたします。

### 【クリスマス会】

子ども達が楽しみにしているクリスマス。こども園でもクリスマスにちなんだ制作や活動を行っていきます。また、こども園にもクリスマスツリーが飾られます。子ども達もツリーを見上げてプレゼントをお願いすることでしょう。

昨年同様、クリスマス会の日には各クラスに、クラスで遊ぶ玩具等をプレゼントしていきます。子ども達は自分たちのプレゼントを毎年楽しみに待っていることと思います。

### 【年末年始の保育について】

忍岡こども園では、例年通り12月29日（日）から1月3日（金）まで一斉休園となります。その他の日については通常通り保育を行ってまいります。

### 【第三者評価アンケートについて】

先日は、第三者評価アンケートへのご協力ありがとうございました。多数のご協力をいただきました。今後評価機関が取りまとめを行います。いただいた厳しい意見や、温かいお言葉等を今後の運営に生かしていければと思います。

早いもので今年も師走を迎えました。行事での保護者化の方々の参加や、室内環境の変化等で様々なご協力をいただきました。子ども達にとってはたくさんの「はじめて」があったと思います。我々保育者は子ども達にとっての「はじめてが」混乱であってはならないと考えます。色々な「はじめて」を体験しながら夢を持てる未来を迎えること、それを実現させることが使命と感じております。

新たな年が皆様にとって輝かしい1年になることを、職員一同心よりお祈り申し上げます。

園長 金澤信仁



## 12月のうた



今月の歌： シングルベル 赤鼻のトナカイ おもちゃのチャチャチャ  
あわてんぼうのサンタクロース お正月

伝統遊戯： たきび



## 12月の目標



### あひる組

- 身の回りの事に興味を持ち、簡単な事は自分で挑戦出来るようにする。
- 暖かい時間帯には外気に触れ、健康に過ごす。

### うさぎ組

- 一人一人の体調に留意し、寒い時期でも元気に過ごせるようにする。
- 戸外遊びで、冬の自然に触れたり身体を動かしたりする事を楽しむ。

### ひよこ組

- 手洗いを正しく行い、感染症を予防して元気に過ごせるようにする。
- 戸外遊びやごっこ遊びを通して、保育士等や友だちと一緒に遊ぶことを楽しむ。

### はな組

- 自分でできることを行い、生活習慣を身に付けようとする。
- 寒さに負けず、戸外に出て身体を十分に動かして遊ぶ。

### ほし組

- 快適で安全な環境を整えて健康に過ごせるようにする。
- 戸外で保育教諭や友だちと思い切って体を動かして遊ぶ。
- 異年齢との交流を持ち、年下の子に優しくする


### つき組

- 温度差や活動に応じて衣服の調節をしたり、薄着の習慣を身たりできるようにする。
- 生活の中でイメージを豊かにし、様々な表現を楽しむ。
- 行事に参加し、季節感を楽しむ。



# 前月のフォト広場

ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。



ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。



# 今後の予定



## 12月

## 1月

6日(金)	異文化交流	1日(水)	元日
10日(火)	身体測定		
16日(金)	異文化交流	~3日(金)	年始休み
16日(月)	杉アート(5歳児)		
17日(火)	0歳児健診	4日(土)	保育始め
18日(水)	避難訓練	7日(火)	七草の会
19日(木)	誕生会	9日(木)	始業式 幼稚園機能保育開始
23日(火)	クリスマス会・2学期終業式	10日(金)	新年お楽しみ会・鏡開き
24日(水)	幼稚園機能 冬季休業(1/8(水)まで)	14日(火)	身体測定
26日(木)	スポーツプロジェクト(5歳児)	15日(水)	避難訓練
28日(土)	保育納め	16日(木)	誕生会
29日(日)	年末年始休園	21日(火)	0歳児健診



## お知らせとお願い



### 《顔認証システムに関して》

顔認証システムを使用致しますと、送迎時の自動ドア開閉がスムーズに行えます。セキュリティ向上にも繋がりますので、積極的なご利用をお願い致します。

なお、顔の登録がまだお済でないご家庭は10/24のKindy保護者連絡ご参照頂き、登録をお願い致します。

### 《つき組の午睡について》

現在就学に向けて1週目：月水。2週目：月水金。3週目からは毎日起きて活動を行います。夜は早めに睡眠をとり、朝はしっかりと朝ごはんを食べて生活リズムを整えていきましょう。なお、眠たい子は午睡を行えますのでお布団は園にお預け下さい。

### 《『保育機能』継続書類について》

11月初旬に『保育機能継続書類』が区から配布されております。来年も保育園に継続して通うために提出が必要な書類になりますので、期限内に区へ必ず提出していただきますようお願い致します。

提出方法は、①区に郵送提出 ②オンライン申請です。

※提出しましたら、園までお声掛け下さい。

締め切りは『令和7年1月10日(金)』です。

### 《年末年始の休園について》

12月28日(日)~1月3日(金)は休園となります。

保育園機能の保育始めは1月4日(土)、

幼稚園機能の始業式は1月9日(木)です。

### 《幼児クラスでの廃材工作》

幼児クラスにおきまして、廃材を利用した自由工作を行っております。廃材のリサイクルと自由な発想を育む保育です。つきましては、子ども達の材料として以下の廃材がございましたら寄付のご協力をお願いいたします。

- ・お菓子などの箱：つぶれてない、箱状の物

- ・ペットボトルのキャップ：洗ったもの

幼児クラスへお持ちください。

また、園の活動や清掃の中で新聞紙をつかいます。新聞紙は園全体からの寄付を募っております。少量ならそのまま、大量ならひもでくくって事務所までお持ち下さい。よろしく願いいたします。

### 《登園時の体温表について》

冬の乾燥の時期に入り、インフルエンザをはじめとしたあらゆる感染症の発症を予防するため、ご自宅で登園前に必ず園児の検温をお願い致します。

体温表を配布いたしますので、12月1日から、登園前の体温・症状・降園時間・お迎えに来る方・ご家族の体調をご記入の上、受け入れをする職員にお渡しください。ご自宅で測り忘れた方は、園の体温計をご利用いただいております。

なお、登園時の体温が37.5℃以上あるお子さまの受け入れはできませんので、

ご理解ご了承いただきますようお願い致します。

また、38℃での早退は、次の日は家庭保育のご協力をお願いいたします。



## < ほけんだより 12月 >



早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。年末年始は、家庭でお祝いをする楽しい行事がたくさんありますので、生活習慣が乱れがちになります。また、感染症も流行る時期でもあります。十分な睡眠・食事をとり、体調には気を付けていきましょう。11月の感染症の報告は幼児クラスで、手足口病1名、溶連菌感染症1名のみでした。幼児クラスにおけるアタマシラミはまだ収束はしておらず対策中です。ご家庭でもお子さまの頭髪のチェックは引き続きお願い致します。

### 感染予防対策

今年度の風邪は、咳が長引いているお子さまが多くいます。園では感染症から子どもたちを守る為に、手洗いや咳エチケットを子どもたちに伝えていきます。ご自宅でも引き続き感染予防対策をお願い致します。

#### 《 咳エチケットについて 》

咳やくしゃみをする際に口元（口や鼻全体）を覆うという単純なものですが、個人個人が意識して行うことで強力な効果を発揮します。

##### ■ほかの人にうつさないために

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないので、次のような咳エチケットを心がけましょう。

- ・**マスク**を着用します。
- ・ティッシュなどで**鼻と口を覆います。**
- ・とっさの時は**袖や上着の内側で覆います。**
- ・周囲の人から**なるべく離れます。**



##### 3つの咳エチケット 電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



#### 《 咳をしている時は 》

咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。



咳がひどい時は・・・

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気をすわせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%位にする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たいものは避けましょう）
- ・睡眠時、クッション等を使って上半身を高くし、背中をさするか、軽いタッピングをする。

### 11月の健康教育

11月の健康教育は、風邪の予防の話をしました。インフルエンザの流行シーズンに突入し、最近はりんご病(伝染性紅斑)も爆発的に流行しているとニュースでも報じられています。風邪をひかないようにするためには、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、手洗い、うがい、体を冷やさずに3首(手首・足首・首)を温めることも大切だという話をしました。また、「おばけのおおさまごほんごほん」という紙芝居を読み、咳やくしゃみの飛沫は約2メートルも飛ぶため、実際の距離はどれくらいなのかテープで確認しました。咳やくしゃみのしぶきは周りの人には飛ばさない様に配慮をすること、手に付いたしぶきには目には見えないばい菌が潜んでいるかもしれないので、しっかりと手を洗う事が大切であることを学びました。

ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。

# 食育だより

## 先月の食育の様子

芋掘り遠足で掘ってきたさつまいもを使い、月組とスイートポテト作りをしました。さつまいもを洗うところから行い、さつまいもを潰したり混ぜたり成形したりと様々な工程を楽しんでいる様子がありました。テーマ野菜は「白菜」のお話をしました。白菜を実際に持ってみて、白菜と同じ重さの2Lのペットボトルと重さを比べていました。「こんなにおもいの?」「ペットボトルのほうがおもい!」など、思い思いの感想を話している様子がありました。

ホームページでの公開は差し控えさせていただきます。

## 12月献立について

寒さも深まり冬らしい気候が訪れる12月は、体を温める食材や料理を献立に取り入れています。南瓜や根菜、葱や生姜は血液の循環を良くする効果がある食材です。体を温めるだけでなく、免疫機能が上がる効果があるので、風邪が流行するこの時期に様々な形で提供していきます。また、冬至やクリスマス、年越しなどの行事が多い季節です。食事を通して行事に親しめるよう心掛けていきます。

## 季節のおすすめレシピ

### 【金柑ジャム】

<材料 人分>

- ・金柑 260g
- ・砂糖 130g
- ・水（下茹で用）
- ・レモン汁 小さじ1



<作り方>

- ①金柑のヘタを取り、鍋に入れる。
- ②沸騰したら5分程加熱し、皮が柔らかくなったら流水で洗う。
- ③水気を切った金柑の種をとり、細かく刻む。
- ④鍋に切った金柑と砂糖、レモン汁を入れて弱火で煮る。
- ⑤水分が減り、とろみがついたら粗熱をとって完成!

パンに塗るだけでなく、ヨーグルトに乗せたり、焼き菓子に使用できたりと万能なのでぜひ作ってみてください。



### 12月の歳時 【冬至】



12月21日は1年で1番日が短くとされる冬至です。柚子湯に入ると体が丈夫になるという事で知られていますが、「ん」のつく食材を食べることで運が通じるとも言われています。人参や蓮根など身近な「ん」のつく食材を沢山食べて、健康で運良く過ごせるように願いましょう。



### 触れる食育 【南瓜の種取り】

12月に旬を迎えて冬至にも関連のある南瓜の種取りは、スプーンが上手に握れて、手先の発達が見られる2歳半ば頃から楽しむことができる食育のひとつです。0歳からでもごつごつした皮の感触を楽しむことができるので、お子さんと一緒に南瓜に触れてみてはいかがでしょうか。

令和6年度12月（師走）  
忍岡こども園 献立表

目標：冬野菜を食べよう  
テーマ野菜～かぼちゃ～

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。  
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。  
乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。  
※1日の幼児昼食おやつのカロリー基準：546kcal

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
屋食	屋食	屋食	屋食	屋食	屋食
3時	3時	3時	3時	3時	3時
根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだし野菜スープ ヨーグルト	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャバツツの味噌汁 ハナナ	茶めし おでん 胡瓜ともやしのごま和え りんご	ロールパン 南瓜グラタン 彩野菜の玉葱ドレッシングサラダ 白菜のコンソメスープ みかん	ご飯 カレイの煮つけ ほうれん草の納豆和え 大根と人参の味噌汁 オレンジ	麻婆豆腐 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ ヨーグルト
肉まん 麦茶 I材料 - 541 kcal 蛋白質 224 g 脂質 11.7 g 炭水化物 928 g	あったがにゆう麺 麦茶 I材料 - 437 kcal 蛋白質 172 g 脂質 2.2 g 炭水化物 892 g	南瓜プリン 牛乳 I材料 - 582 kcal 蛋白質 180 g 脂質 26.6 g 炭水化物 74.7 g	油揚げときこの炊き込みご飯 麦茶 I材料 - 550 kcal 蛋白質 209 g 脂質 17.6 g 炭水化物 82.4 g	塩昆布おにぎり 牛乳 I材料 - 561 kcal 蛋白質 235 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g	
9	10	11	12	13	14
屋食	屋食	屋食	屋食	屋食	屋食
3時	3時	3時	3時	3時	3時
ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め フロッキーとカリフラワーのお 南瓜と玉葱の味噌汁 ハナナ	麦ご飯 鱈の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 みかん	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシン のっぺい汁 りんご	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ぼかほか生姜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根の豆腐のすまし汁 ヨーグルト	
しらすと卵のおやき 麦茶 I材料 - 533 kcal 蛋白質 202 g 脂質 13.5 g 炭水化物 855 g	りんごのケーキ ヨーグルトドリンク I材料 - 629 kcal 蛋白質 229 g 脂質 20.9 g 炭水化物 92.1 g	味噌ポテト 牛乳 I材料 - 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 77.8 g	ツナと青菜のおにぎり 小麦茶 I材料 - 530 kcal 蛋白質 203 g 脂質 12.4 g 炭水化物 86.6 g	ゆかりおにぎり 牛乳 I材料 - 516 kcal 蛋白質 202 g 脂質 12.2 g 炭水化物 84.8 g	
16	17	18	19	20	21
屋食	0歳児健診	テーマ野菜の日	誕生会	冬至献立	
3時	3時	3時	3時	3時	3時
根菜の和風キーマカレー 大根とカリカリ梅のさっぱり和え かつおだし野菜スープ ヨーグルト	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャバツツの味噌汁 ハナナ	茶めし おでん 胡瓜ともやしのごま和え りんご	ハタラライス ミックスフライ 温野菜マリネ ハイザンスープ いちごゼリー	ゆずと鶏肉の根菜うどん 南瓜のいとし煮 蓮根の甘酢漬 金柑ジャムヨーグルト	
肉まん 麦茶 I材料 - 541 kcal 蛋白質 224 g 脂質 11.7 g 炭水化物 928 g	あったがにゆう麺 麦茶 I材料 - 437 kcal 蛋白質 172 g 脂質 2.2 g 炭水化物 892 g	南瓜プリン 牛乳 I材料 - 582 kcal 蛋白質 180 g 脂質 26.6 g 炭水化物 74.7 g	お楽しみクッキー ホットミルク I材料 - 584 kcal 蛋白質 205 g 脂質 23.0 g 炭水化物 78.7 g	塩昆布おにぎり 牛乳 I材料 - 561 kcal 蛋白質 235 g 脂質 15.4 g 炭水化物 87.1 g	
23	24	25	26	27	28
屋食	屋食	屋食	屋食	屋食	保育園め
3時	3時	3時	3時	3時	3時
ミックスピラフ トナカイハンバーグ 白菜とハムのサラダ 彩野菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト	麦ご飯 鱈の竜田揚げ ひじきと大豆の和風サラダ ほうれん草とさつま芋の味噌汁 みかん	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシン のっぺい汁 りんご	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め 青梗菜のナムル ぼかほか生姜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛炒め 小松菜の胡麻和え 大根の豆腐のすまし汁 ヨーグルト	
サンタさんのいちごパフェ ミルクティー I材料 - 589 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 22.7 g 炭水化物 77.3 g	りんごのケーキ ヨーグルトドリンク I材料 - 629 kcal 蛋白質 229 g 脂質 20.9 g 炭水化物 92.1 g	味噌ポテト 牛乳 I材料 - 448 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 77.8 g	ツナと青菜のおにぎり 小麦茶 I材料 - 530 kcal 蛋白質 203 g 脂質 12.4 g 炭水化物 86.6 g	ゆかりおにぎり 牛乳 I材料 - 516 kcal 蛋白質 202 g 脂質 12.2 g 炭水化物 84.8 g	