



12月園だより

社会福祉法人 心れあいの森 東桂保育園
令和6年12月1日発行 TEL43-7185
Mail higashiho@ia9.itkeeper.ne.jp

あっという間に年内最後の月となり、お子さん達それぞれが自分のペースで大きく逞しく成長してきた一年を振り返るこの頃です。今年的一年も保護者の皆さまには多くのご理解とご協力に感謝申し上げます。11月中は沢山の行事が多く、文化祭、回生荘訪問や保育参観、歯科検診、ひまわり組保育等、多くの活動を通して表現することの楽しさやお友だちとの話合いで一緒に作りあげていく面白さが経験出来できました。そして地域の方からも誉めて頂くことが多く、特に老人施設の回生荘では、お年寄りの方々が、ひまわり組とすみれ組の踊りや歌を喜んで下さったことが、子ども達の励みや大きな自信となりました。ありがとうございましたと感謝されたことがとても嬉しい経験でした。回生荘の皆様には快く訪問させていただき本当にありがとうございました。

地域の方との交流はとても良い経験になると考えています。11月21日には小学6年生26名が保育体験の為に東桂保育園に来て園児と遊びました。小学生は園児と何をしたいのか、あらかじめ計画をたて折り紙、カルタ、お絵描き、ダンスや鬼ごっこ、ドッジボール、鉄棒、雲梯等楽しく過ごしました。お子さん達もすごく嬉しかったようで、6年生のお話をよく聞いて夢中になって遊びました。とても仲良くなってお別れには泣いてしまう子もいました。卒園児さんが優しく素直に大きく成長していることも感激！園のお子さん達が心豊かな良い子に育っていることも感激！本当に嬉しくて思わず目頭が熱くなっていました。12月の中学生の保育体験も今からとても楽しみにしています。

後期歯科検診では、前回同様虫歯のないお子さんが多く、また虫歯のあったお子さんもよく治療してあり金子医師も大変誉めてくださいました。保護者の皆様の歯に対する意識の高さに感心しています。これからも気を付けていくことを金子医師に伺うと『年長さん位になると自分で磨く習慣がだんだん身に付いてきます。でも生え変わりの時期、永久歯と乳歯が混在して磨きにくく、虫歯になりやすいので、眠る前の仕上げ磨きは年長さんや小学生になっても続けていく必要があります。』とのことでした。これからも子ども達の大切な歯と健康を守っていきましょう。

ほけんだより

早いもので今年も残すところあと1ヵ月となりました。朝、晩もの冷え込み、冬の到来を感じます。気温が下がり空気が乾燥するとウイルスの活動ので、湿度管理を行い感染予防に努めていて過ごしていきましょう。また、インフルエンザも全国的に流行しています。引き続き小まめな手洗いうがい・消毒を丁寧に行い、冬の楽しい行事に参加し、元気に新年を抑え、登園できるような体調管理に気をつけていきたいですね。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんな時はお家で様子を見ましょう。
インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませた方が早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとはちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがある時は、朝、職員にご相談ください。

前日から... ~24時間以内に~

- ・下痢を繰り返す。
- ・嘔吐が何回かあった
- ・38℃以上の熱が出た
- ・解熱剤を飲んだ
- ・けいれんを止める薬を使った

夜間に...

- ・咳が出てゼイゼイしたりして、眠れなかった

朝に...

- ・体温が37.5以上
- ・平熱より1度高い
- ・朝食を食べた後に吐いた
- ・下痢した

ちょっとした変化を

見逃さないで！！

- ◆目ヤニがいつもより多い
- ◆皮膚にポツポツがある
- ◆元気がない、機嫌が悪い
- ◆顔色が悪い、くまができています

リンゴ病が流行しています。症状は感染後10~20日間の潜伏期間を経て、両頬に赤い発疹が現れ、その後1~2日ほど経過すると腕や太ももにレース状の発疹がでます。発疹にかゆみなどはなく、1~2週間ほどで自然に治ります。今のところ保育園では見られませんが、気になる症状があるようなら受診をお願いします。熱もなく、食欲があるようなら保育は可能です。流行するようならメールでお知らせします。

子どもの適切な睡眠時間は？

10時間程度の睡眠時間を保とう
3~5歳児は10~13時間
6~13歳児は9~11時間が適切。
睡眠時間が短いほど学業成績が悪いとの報告も。



11月に発生した感染症

・マイコプラズマ肺炎 ・手足口病
保育園では、感染症の流行が今のところありません。ご家庭での早めの対応や、お食事も健康な体に繋がっているのかもしれないね。来月も元気に過ごせますように・・・

12月生まれのおともたち

2歳のおともたち

7日 まなちゃん
7日 ゆなちゃん

1歳のおともたち

26日 ゆあちゃん

おたんじょうびおめでとう

月日	曜日	子どもの予定	園の予定
12月3日	火	リトミック指導(さくら組)	給食委員会 小林
4日	水	リトミック指導(すみれ組・ひまわり組)	
5日	木	① お仕舞のお稽古	
6日	金	② 森のようちえん(ひまわり組) 全園児寝具等持ち帰り	小中運営推進委員会 18:00~天野
9日	月	③ 東桂中学校3年生 保育体験来園	
10日	火	④ 避難訓練(地震)	職員検便 園内研修 A
11日	水		園内研修 B
13日	金	① お仕舞のお稽古 ② 森のようちえん(ひまわり組)	
16日	月	⑤ 園内リハーサル(歌・未満児)	献立会議
17日	火	⑥ 園内リハーサル(幼児)	
18日	水	⑦ うぐいすホールリハーサル	
19日	木	⑧ ☆くりすますはっぴょうかい☆	
20日	金	⑨ 英語で遊ぼう(10:30) 全園児寝具等持ち帰り	
23日	月	クリスマス飾りづくり	
24日	火	クリスマス飾りづくり	
25日	水	⑩ ほいくえんのクリスマス	
26日	木		ヒヤリ・ハット会議
27日	金	大ぞうじ 1月園だより発行 出席ノート集計 全園児寝具持ち帰り	
29日	日	⑩ 年末年始休園 12月29日~1月3日まで	

おたより

- お仕舞のお稽古日です。「唐船」のお稽古も半分位まで進んでいます。扇の扱いが難しくなっていますが真剣に取り組み謡の声もだんだんと大きいい声になってきました。12月のお稽古は2回、年明け3回で発表会です。お休みしないように練習を頑張りましょう。
- 先月より都留文科大学の学生と年長児が出会い、森の自然体験を楽しんでいます。寒さが厳しくなりますが、冬の森も楽しみます。午後の活動になりますのでいつもの「森の支度」を持たせてください。防寒着はナイロン素材のものが葉っぱや草が付き難く適しています。
- 東桂中学校の3年生が東桂保育園に保育体験の為に来園します。卒園児さんも大勢来ると思います。自分達の小さかった頃を懐かしく思い出しながら、楽しく子ども達と過ごしてほしいですね。
- 4月から防災頭巾や非常靴を着用の練習をしてきましたが、段々自分で出来るようになり、避難する時も落ち着いて静かに避難することが上手になっています。実際の災害が起こらないことを願いながら、しっかり練習をしていきます。
- くりすますはっぴょうかい園内リハーサル「未満児ダンスと歌」です。未満児クラスは当日と同じ服装で園内発表会進行練習を行います。*詳細はお手紙でお知らせします。
- くりすますはっぴょうかい園内リハーサル「幼児クラスのダンス等」です。幼児クラスは当日と同じ服装で園内発表会進行練習を行います。*詳細はお手紙でお知らせします。
- くりすますはっぴょうかい『うぐいすホールリハーサル』です。バスに乗ってうぐいすホールまで行きます。新園服と白い靴下の着用をお願いします。たんぼぼ組・ひまわり組は9:00までに登園、すみれ組・さくら組は9:15までに登園をお願いします。駐車場の混雑が予想されますので、お子さんの降車には十分注意してください。
- 『くりすますはっぴょうかい』をうぐいすホール(小ホール)で開催します。今年度は観覧人数制限を設けませんので、譲りあって観覧をお願いいたします。お子さん達の可愛い演技を楽しみに今年もサンタさんは来てくれるのでしょうか?お子さん達とお手紙を書いて当日を楽しみに待ちたいと思います。*詳細は後日お知らせします。
- 今月はクリスマスバージョンの『英語で遊ぼう』です。楽しい英語に子ども達も笑顔いっぱい遊び、英語に親しんでいます。池谷さんにはいつもボランティアに来ていただいて感謝しています。
- 園内でクリスマスの楽しい1日を過ごします。全園児がホールに集まり、クリスマスのお話や歌を楽しみます。ひまわり組はクッキー作りも楽しみます!お昼はクリスマスランチ、おやつはクッキーをいただいて、楽しい1日を過ごしましょう。
- 令和6年も終了になります。年末年始休園以外にお休みを予定している方は担任までご連絡ください。令和7年新しい年もよろしく願いいたします。

幼児クラス保育参観





12月の献立

※おやつ欄の()内は未満児に加わる食品

実施日	曜日	献立			主な食材			熱量 塩分
		主食	副食	おやつ	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
2 16	月	豆とひじきの ごはん	・白菜カレー ・五色サラダ ・りんご	・黒糖お麩ラスク ・番茶 (ルッ・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉 ・卵・みそ	・玄米 ・じゃがいも ・麩 ・黒糖	・人参・玉葱・白菜・小松菜・もやし ・鍾根・りんご	511 1.7
3 17	火	あんかけ うどん	・生揚げと根菜の煮物 ・みかん	・いももち ・番茶 (ルッ・番茶)	・豚挽肉・煮干・生揚げ ・かつま揚げ・るくわ ・チーズ・豆乳	・うどん ・片栗粉 ・じゃがいも	・人参・玉葱・白菜・椎茸・大根 ・鍾根・ゴボウ・みかん	508 2.0
4	水	ゆかりごはん	・納豆入り春巻き ・中華風和え物 ・みそ汁(麩・ニラ・エノキ) ・バナナ	・きな粉マカロニ ・食べる煮干し ・番茶 (みかん・番茶)	・納豆・豚挽肉・ひじき ・わかめ・煮干・みそ ・きな粉・食べる煮干し	・玄米 ・春巻の皮 ・片栗粉 ・麩・マカロニ ・コマ・黒糖	・ゆかり・人参・もやし・キャバツ ・きゅうり・パプリカ・ニラ・エノキ ・バナナ	539 2.0
5	木	フランスパン	・シエパースパイ ・白菜とチーズのサラダ ・コンソメスープ ・みかん	・おにぎり ・バナナ ・番茶 (ルッ・番茶)	・卵・豆乳・豚挽肉 ・チーズ・ベーコン ・わかめ・鰹節・しらす	・フランスパン ・じゃがいも ・玄米・コマ	・玉葱・白菜・りんご・きゅうり ・人参・みかん・バナナ	530 1.4
6 20	金	ごはん	・サワラのみぞ焼き ・ほうれん草の白和え ・かぼちゃの甘煮 ・豚汁 ・バナナ	・にんじんブリッツ ・番茶 (みかん・番茶)	・サワラ・みそ・豆腐 ・鶏肉・煮干・みそ ・粉チーズ	・玄米 ・コマ ・小麦粉	・ほうれん草・もやし・人参 ・かぼちゃ・大根・鍾根・ゴボウ ・ネギ・バナナ	530 1.4
7 21	土	ミートソース スパゲティ	・おかか和え ・みそ汁・柑橘	・リッツ ・バナナ・番茶	・豚挽肉・鰹節・わかめ	・スパゲティ ・麩・リッツ	・人参・玉葱・ピーマン・小松菜 ・もやし・柑橘・バナナ	478 1.6
9 23	月	豆とひじきの ごはん	・根菜カレー ・ほうれん草と大根のサラダ ・りんご	・さつまいも豆乳蒸しパン ・番茶 (ルッ・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉 ・ツナ・豆腐・玉葱	・玄米 ・さつまいも ・小麦粉 ・コマ	・人参・玉葱・じゃがいも・鍾根 ・ゴボウ・ピーマン・ほうれん草 ・大根・コーン・パプリカ・りんご	579 1.8
10 24	火	ごはん	・白菜と豚肉のあつさり煮 ・ニラ入り卵焼き ・みそ汁(豆腐・しめじ・小松菜) ・バナナ	・ほうとう ・番茶 (みかん・番茶)	・豚肉・玉葱・しらす ・豆腐・高野豆腐・豆腐 ・煮干・みそ・油揚げ	・玄米 ・ほうとう種	・白菜・人参・ニラ・玉葱・小松菜 ・しめじ・バナナ・かぼちゃ ・ゴボウ・ネギ	594 2.0
11	水	にんじんパン	・いわしのフライ ・野菜ソテー ・コンソメスープ ・みかん	・豆腐の洋風お焼き ・りんご ・番茶 (ルッ・番茶)	・いわし・卵・ベーコン ・わかめ・豆腐・チーズ ・しらす	・人参パン ・小麦粉 ・パン粉 ・玄米・コマ	・人参・もやし・キャバツ・ピーマン ・ネギ・椎茸・みかん・ほうれん草 ・りんご	540 1.8
12 26	木	ごはん	・鶏の照り焼き ・じゃがいもとコーンのマヨネーズ和え ・八宝汁 ・オレンジ	・バナナケーキ ・番茶 (みかん・番茶)	・鶏肉・豚肉・豆乳・卵	・玄米 ・じゃがいも ・片栗粉 ・小麦粉	・コーン・人参・もやし・白菜 ・たけのこ・ネギ・椎茸・生姜 ・オレンジ・バナナ	589 1.3
13 27	金	和風 スパゲティ	・鮭のムニエル ・フロッコリー添え ・かぼちゃ入りミネストローネ ・りんご	・いちごジャムクッキー ・番茶 (ルッ・番茶)	・ツナ・青のり・鮭 ・高野豆腐・卵・豆乳	・スパゲティ ・小麦粉 ・いちごジャム	・人参・玉葱・ほうれん草 ・フロッコリー・かぼちゃ・トマト ・ピーマン・りんご	549 1.3
14 28	土	焼きそば	・おかか和え ・みそ汁・柑橘	・カルシウムせんべい ・バナナ・番茶	・魚肉ソーセージ ・青のり・鰹節・わかめ	・中華麺・コマ・麩 ・カルシウムせんべい	・キャバツ・もやし・人参・小松菜 ・柑橘・バナナ	482 1.7

お食事だより

保育園での一日の	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養給与目標量	585kcal	21.0g	19.0g	1.8g
提供栄養量	563kcal	19.4g	17.9g	1.6g

クリスマスやお正月、長いお休みなど楽しい行事がたくさん12月は、食生活が乱れがちになってしまいます。普段のお食事にも配慮をしながら年末年始を楽しく過ごしましょう！

「誤嚥に気を付けましょう」

心身の成長に欠かせないお食事の時間は大切なひと時です。ぱくぱくとおいしそうに食べる姿は見ている方も嬉しいものですよね。しかし、小さなお子さんたちはまだ嚙む力や飲み込む力が発達途中のため、誤って食べ物を気管内に飲み込んでしまう「誤嚥」が起こることがあります。先日北海道の保育園で1歳のお子さんが誤嚥による窒息で命を落とすという痛ましい事故がありました。誤嚥は肺炎や窒息につながる危険性もあるため、十分に注意が必要です。

誤嚥や窒息の原因となりやすい食材と対策、留意するべき点

丸いもの、つるっとしたもの

- ・ぶどう、ミニトマト、さくらんぼ、うずらの卵、球形チーズ ⇒ 球形のものは1/4にカットする
- ・ソーセージ ⇒ 縦半分にする
- ・カップゼリー ⇒ こんにゃく入りのものは避け、固さを確認しスプーンで食べる
- ・こんにゃく ⇒ 1cm位に切った糸こんにゃくを使用する
- ・あめ、ピーナッツなどの豆類、ラムネ ⇒ 未就学児には避ける

粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの

- ・餅、ご飯、パン類、芋、カステラ、せんべい ⇒ 水分を摂ってから食べる。⇒ 一口でたくさん詰め込まない

固く噛み切りにくいもの

- ・エビ、貝類 ⇒ 2歳以上になってから
- ・りんご、イカ ⇒ 離乳食完了期(1歳半頃)までは加熱する。⇒ イカは小さく切って加熱するとさらに固さが増すため注意

弾力性があり噛み切りにくいもの

- ・きのこ類 ⇒ 繊維に逆らい、1cm程度に切る

保育園では誤嚥を防ぐため、メニューの工夫や食事時の観察などを行っています。ご家庭でも食品の切り方や、食事時の姿勢に注意し、必ずそばで見守り、お子さんたちが安全にお食事を楽しめるように取り組んでいきましょう。

おにぎりランチ 18日(水)

- ・おにぎり
 - ・ウインナー
 - ・たまごやき
 - ・フロッコリー
 - ・みそ汁
 - ・りんご
- おやつ
・コマきなこマカロニ

クリスマス会 25日(水)

- ・クリスマスパン
 - ・から揚げ
 - ・ツリーサラダ
 - ・豆乳コーンポタージュ
 - ・プチケーキ
- おやつ
・クリスマスクッキー



クラスだより



ひまわり組

文化祭の製作は、写真をじっくり観察して動物の絵を描いてみることから始まり、それを紙粘土で立体に起こしていくことを楽しみました。顔はこうかな？耳はこうかな？とそれぞれがこだわりを見せながら製作が進みました。全員の作品を並べてみると、本当の動物園のように！お客さんの人形を使って動物園ごっこが始まり、製作後もたっぷり楽しめる活動でした。子ども達の「やりたい」をたくさんつめたお楽しみ保育。みんなでアトラクションに乗ったり、一緒にお弁当やおやつを食べたり、お外が真っ暗になるまで保育園で過ごし特別な1日になったのではないのでしょうか。いよいよクリスマス発表会の大舞台が近づいてきて今月も大忙しなひまわりさんです。みんなで楽しむことを大切に、練習に取り組んでいきたいと思ひます。お楽しみに！

すみれ組

東桂文化祭へのご参加、ありがとうございました。大きな舞台上で歌った事が大きな経験となり初めて訪問した回生荘でも恥ずかしがらずに歌や体操を披露出来、おじいちゃんおばあちゃんも子ども達もお互いに元気パワーを頂きました。また、先月は卒園児さんを含めた小学6年生のお兄さんお姉さんが総合学習で訪れ、遊びを通して沢山の笑顔が見られました。様々な年齢の方々と触れ合える機会は貴重であり、卒園児さん達の健やかな成長が嬉しくもあり子ども達の将来と重なり一日一日を大切に過ごしていきたいと改めて感じました。今月はクリスマス発表会を控えています。子ども達1人ひとりの意欲を大事にしながらまたひとつ大きな自信に繋がるように共に頑張っていきたいと思ひます。寒さが厳しくなるので健康面でも配慮していきます。



さくら組

お散歩や秋の製作で落ち葉を触る機会が増えてから、「この葉っぱ大きい」「見ておばけ葉っぱ～」などお庭でも少しずつ自然への興味が広がっており、玩具や遊具だけでなく四季の変化も楽しんでいきます。

また、保育参観にご参加いただきましてありがとうございました。お家の人と嬉しそうに関わる姿は、どれだけ愛情が注がれているか感じられる瞬間でした。忙しい日々の中ではありますが、1日のうちに「今日は何して遊んだの？」「えらかったね」「明日は何しようか」など些細なことを話しながらぎゅっと抱きしめてあげられる時間が少しでも持てると、より一層心が満たされて次の日の意欲に繋がると思ひます。園での様子、家庭の様子で心配なこと、ゆっくり話したいこと等ありましたら面談もできますのでまたお声掛けくださいね♪



たんぼぼ組

先日初めて東桂駅までお散歩に行きました。お部屋で電車の音が聞こえる度「でんしゃ！」と手を振るたんぼぼ組さん。間近で見る電車に大喜びでした。園を出て長い距離でのお散歩でしたが、誘導ロープをしっかりと握り上手に歩くことができました。途中ではお花を見つけたり、車を見たりと道中も楽しめたので、次回は宝鏡寺までお散歩に行きたいなと思ひています。「自分で」の気持ちだんだんと強くなってきているたんぼぼ組さん。ジャンパーを1人で羽織ったり、パジャマのボタンをしたり様々なことに挑戦しています。時間はかかってしまひますが「自分で」の気持ちをしっかりと受け止めて時間にゆとりを持って過ごしていきたいと思ひます。今年も残すところ後1か月です。体調に気を付けながら過ごしていきたいと思ひます。



つくし組

朝夕の冷え込み、秋から冬への季節の移り変わりを感ひしますね。戸外遊びでは三輪車が人気で自らまたがり前に進んだり、友だちの乗る押し車を押してあげたりと微笑ましい姿が見られます。クラスのお友だちだけではなく、大きいクラスのお友だちとも仲良しで、2人乗り三輪車の後ろに乗せてもらうなどみんなにとっても可愛がられています。身の回りのお支度もだいぶできるようになり手拭きタオルを自分のマークに掛けたり、食事前にはカゴから自分のエプロンを見つけることもでき日々成長を感じています。自我が芽生え気が向かない時もありますが、折り合いをつけ上手に気持ちを乗せながら温かく見守っていきたく思ひます。今月はめばえさんに可愛いお友だちを迎え、みんなで楽しく仲良く過ごしていきたいと思ひます。

♪12月のうた♪

- 全園児…「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」
「お正月」
- ひまわり組…「くりすますはっぴょうかいの歌」
- すみれ組…「くりすますはっぴょうかいの歌」
- さくら組…「おもちゃのチャチャチャ」
- たんぼぼ組…「おもちゃのチャチャチャ」
- つくし組・めばえ組…「いとまき」
「トントントンサンタクロース」