



12月の園だより

学校法人志賀学園
認定こども園
平第一幼稚園
令和7年11月28日

12月に入り、本格的な寒さが感じられる季節となりました。いわき市内ではインフルエンザが大流行しており、11月中旬にはいわき市よりインフルエンザ感染に関する「警報」が発表されました。

保護者の皆様もご心配のことと思います。園内では30分ごとに換気を行い、各保育室にオゾン発生器を設置しているので常時除菌をしながら保育を実施しています。また、手洗い・うがい、おもちゃや机・椅子等の消毒など感染防止対策に留意して日々の生活を送っています。

メールでもお知らせをしました通り、普段と少しでも体調に変化のあった場合には無理をせず、病院を受診してもらい、ご自宅での療養をおすすめいたします。

発熱した場合は、翌日解熱しても必ず病院を受診してください。いわき市の感染対策にも記載されていますが「感染症にかからない」ことも大切ですが、「うつさない」ことも大事になってきます。

登園する基準をお守りいただきながら全員が気持ちよく利用できるよう重ねてご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

さて、12月は「師走」とも呼ばれ語源にはいくつか諸説がありますが、「師（僧侶）も走り回るほど、忙しい月」を指します。年末が近づくと大掃除を予定しているご家庭も多いと思います。

大掃除の起源は、平安時代にまで遡ります。宮中で12月に1年の煤（すす）を払い神様を迎えるため家を清め、1年の汚れ（穢れも含め）を落とす大切な行事として行われていました。

ただのお掃除としてではなく、厄払いのためとしても大切な行事になりますので、ご家庭でもお子様と一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

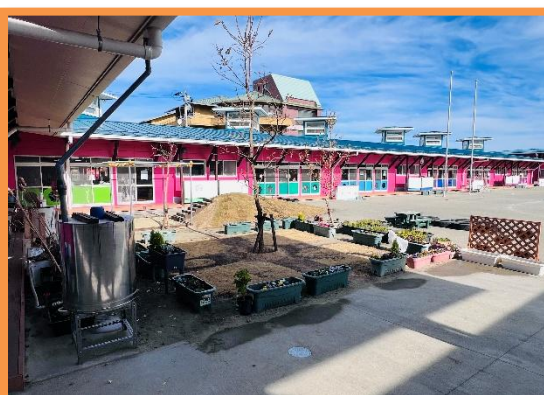
【園庭あそび場について】

9月の園だよりでも少しご紹介させていただきましたが、現在、ばら組のテラス前に「福島県魅了あふれる保育環境づくり支援事業」の補助金をうけ、「こども環境学会」の専門分野の先生方のご助言のもと園庭あそび場作りを進めています。

送迎の際に、ご覧いただいた方もいらっしゃると思いますが、子どもたちと自然物を利用したままごと遊びができるよう「どんぐり」が実るクヌギや手の平に形が似ている「柏」、鬼滅の刃などでも一躍脚光を浴びた「藤」など3種類の樹木を植栽しました。また、芝滑りのできる築山、隣の花壇で集めた花びら（散ったもの）を使用して砂遊びが楽しめるよう新たな砂場など魅力的なあそび場が出来上がりました。芝が根付くまでもう少し期間をおかなければならないため、遊ぶことが待ち遠しいです。

また、ホール前には小さな畑を作りました。「さやえんどう」と「キャベツ」、「ブロッコリー」の3種類を子どもたちと植え収穫することを楽しみにするのではなく、どうやって成長していくのか成長過程も学びながら育てていきたいと思っています。収穫が最終目標ですが、水やり、雑草の除去など子どもたちと取り組んでいく中で枯らしてしまうなど「失敗」も出てくるかもしれませんが、園として「失敗」も経験の1つと考えていますので、その点も含めて育てていきます。このような体験は、子どもたちの成長で非認知能力を養うために大切な経験にもなります。

【園庭あそび場の様子】



・子どもたちにとってより楽しめる環境が少しずつ整ってきました。
子どもたちと一緒にすくすくと成長して
いってほしい場所としても大切にしてい
きたいです。

【畑作りの様子】

- ・作った畑の囲いができる間、小さなお友だちが転んだりしないようさくら組のお兄さん・お姉さんが平均台で囲いを作ってくれました。→
- ・畑に肥料をまいている様子を観察するすみれ組さん。↓



坂本卓哉



もちつきについて

12月16日（火）にもちつき大会を行います。子どもたちが千本杵でもちつきをします。**当日は、お箸セット・三角巾・スモック**を持たせてください。自分たちでついたおもち（あんこ餅と納豆餅、お雑煮の3種類）を食べます。尚、**おもちが食べられないお子様は、事前に担任までお知らせ**して頂き、当日おにぎりを持たせてください。

※ちゅうりっぷ、たんぽぽ、もも組のお友だちはもちつき大会の見学のみ参加します。

役員のお手伝いのお父様方は、9時30分までに正門内の職員室前に集合し、お手伝いをお願い致します。持ち物は、**エプロン・三角巾**です。

午前保育について(1号認定)

生活発表会準備の為、**【12月5日（金）】、2学期終業式【12月23日（火）】、3学期始業式【1月8日（木）】**は、午前保育となります。

●お迎えの方はおにぎりを食べずに帰りますので、11時35分から11時50分までの間にお迎えをお願いします。

●**12月8日（月）は1号認定のお子様は生活発表会の振替休日**になります。2・3号認定のお子様は通常保育になります。給食注文の関係上、ルクミーの出欠送信を7時15分までにお願い致します。

奉仕作業について(さくら・ちゅうりっぷ)

さくら組・ちゅうりっぷ組の奉仕作業を1月31日（土）に行います。出欠用紙につきましては後日配布致します。尚、奉仕作業終了後は、各クラスにて懇談会を行います。

・奉仕作業	・・・	8：00～8：40
・懇談会	・・・	8：40～9：00

茶話会について

12月17日（水）にカルチャー1の教室にて10時半から12時まで臨床心理士の有賀先生を迎えての茶話会を行います。参加希望の方は12月10日（水）までに、担任までお知らせください。



おねがい

防寒着について

12月に入り、寒さも増してきました。基本的には制服で登園（レギンス、タイツ可）ですが、長ズボンで登園したい場合は、お着替えの練習・習慣化のために園のジャージではなく、ご家庭で履いている黒・紺系のズボンを履いて登園していただきますようお願い致します。フルネームで名前の記入もお願い致します。ジャンパーを着用する場合、安全上なるべくフードやひものついていないものを着せてください。耳あて、マフラーはあそびの中で危険を伴うこともありますので、バス停・正門までとさせていただきます。また、ネックウォーマー（お子様のサイズに合ったもののみ）や手袋は、どうしても寒さが厳しい日に限り、着用していただいて結構です。手袋をつける場合は5本指のものをお願い致します。

※持ち物すべてにフルネームでお名前の記入をお願い致します。

特に手袋は、なくなりやすいので左右どちらにもお名前を記入してください。

爪について

爪が伸びていると、遊びに夢中になる子どもたちは思いがけず怪我をしてしまったり、反対にお友だちを傷つけてしまうことになりかねません。お子様とのスキンシップを兼ねながら手足の爪の確認をお願い致します。

身支度について

ハンカチや毎日使用するものの忘れ物が増えてきました。お子様と一緒に確認しながら忘れ物のないように、身の回りの持ち物、身支度を確認しましょう。就学を控えたさくら組さんは少しずつ自分で身の回りのことが出来るようにしましょう。また、女の子で髪の毛の長いお子様は給食の時などの衛生面を考えて、きちんとゴムで結ぶようにしましょう。

朝の送迎時間について

4月のおたよりでもお知らせさせていただいておりますが、登園時間は9時までとなっております。お子様の園での生活リズムを守るためにも保護者の皆様のご協力をお願いいたします。



令和7年		12月分 予定献立表		給食日数 23回	
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1 15	月	鶏肉とさつま芋の甘辛煮、 みそ汁、納豆和え、果物	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン
2	火	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	麦茶 塩せんべい	クラッカー ヨーグルト和え
16	火	【ちゅうりっぷ・たんぼぼ・もも組】 うどん、天ぷら、漬物、果物 【ばら、すみれ、さくら組】 お雑煮、あんこもち、納豆もち、 漬物、果物	うどん もち	麦茶 麩菓子	クラッカー ヨーグルト和え
3 17	水	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 かぶのサラダ、果物	ごはん	麦茶 ウエハース	牛乳 きな粉サンド
4 18	木	厚焼き卵、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	麦茶 麩菓子	牛乳 春巻アップルパイ
5 19	金	煮魚(赤魚)、みそ汁、果物 ほうれん草とひじきのサラダ	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 バームクーヘン
20	土	唐揚げ、卵焼き ウインナー、果物	おにぎり	ゼリー	飲むヨーグルト またはりんごジュース おかし
8 22	月	豚肉のねぎみそ焼き、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物 (22日:冬至かぼちゃ)	ごはん	麦茶 卵ボーロ	牛乳 ココアムース
9 23	火	鶏肉のコーンクリーム煮 みそ汁、大根サラダ	ごはん	麦茶 揚げせんべい	牛乳 ほうれん草ケーキ
10 24	水	うどん、天ぷら ヨーグルト、果物	うどん	麦茶 あられ	牛乳 シュガーラスク
11 25	木	白身魚フライ、みそ汁 春雨サラダ	ごはん	麦茶 サブレ	牛乳 チヂミ
12 26	金	冬野菜カレー、ヨーグルト飲料 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	麦茶 星形せんべい	牛乳 マドレーヌ
13 27	土	唐揚げ、卵焼き ウインナー、果物	おにぎり	ヨーグルト	飲むヨーグルト またはりんごジュース おかし



区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質	食塩相当量
3歳未満児	12月 の 平均	476kcal	19. 6g	15. 7	2. 0g
	厚生労働省基準	480kcal	20. 0g	16. 0g	
3歳以上児	12月 の 平均	388kcal	20. 1g	17. 0g	2. 3g
	厚生労働省基準	400kcal	20. 0g	20. 0g	



寒さが厳しくなりました。今年も残すところあとわずかです。



寒さに負けない食事で風邪予防！

寒さが本格的になってきました。寒さに負けない食事で風邪を予防し、元気に冬を過ごしましょう！

- ① **温かいものを食べよう** …体を温めて、体温が上がると免疫力がUPします。
- ② **ビタミンAをとろう** …ビタミンAは風邪のウイルスが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きをします。緑黄色野菜やレバーなどに多く含まれます。
- ③ **根菜を食べよう** …冬が旬の大根・人参・ごぼう等の根菜には体を温める作用があります。
- ④ **果物を食べよう** …みかん等の果物に含まれるビタミンCは免疫力を強くする働きがあります。

レシピ紹介 ～ ほうれん草のケーキ ～



【材料】 幼児1人分

薄力粉 13g
ベーキングパウダー 0.5g
バター 2g
上白糖 8g
油 小さじ1/2
卵 4g
牛乳 小さじ1
ほうれん草 10g

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて絞り、1～2cm長さに切り牛乳と一緒にブレンダー等でペーストにする。
- ② 室温で軟らかくしたバター・砂糖とよく混ぜ、さらに油と溶き卵を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のペーストを混ぜ、均一に混ぜたらふるっておいいた薄力粉・ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- ④ 型に③を入れ、170℃に予熱しておいたオーブンで15分くらい焼く。

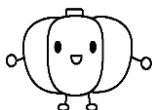


冬が旬の緑黄色野菜「ほうれん草」。鉄分のイメージが強いですが、実はビタミンも豊富。また、この時期のほうれん草は葉の色が濃く、甘みも増してよりおいしくなっています。

冬至のかぼちゃ

1年で一番昼の時間が短い冬至。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があります。これは古くから「魔除けの色」と言われる黄色をしているから、冬まで保存できて栄養豊富な

かぼちゃは厳しい冬の寒さを乗り切るのにピッタリだったからなどの理由によると言われています。



気温がぐっと下がり、暖房器具が欠かせない時期になりました。この時期は空気が乾燥し、かぜやインフルエンザなどのウイルスが増えるのに格好の条件になります。また、私たちの鼻・のどの粘膜のバリア機能も低下しやすい状況です。

外出後や食事の前には必ずうがい、手洗いをしウイルスをやっつけましょう！





ほけんだより

12月



令和7年12月

平第一幼稚園

看護師 鳴原菜美

11月からインフルエンザが猛威を振るい、保護者の皆様にはご心配、ご迷惑をおかけしております。少しずつ感染者も減っては来ていますが引き続き感染対策に留意して過ごしていきたいと思ひます。

立冬を過ぎて、インフルエンザ、RSウイルス、ウイルス性胃腸炎などが流行する季節になりました。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ほうが早く回復します。無理をせずにゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

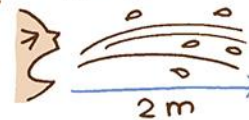


ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスの付いた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



① ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

② ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染！

上のイラストをご確認ください。ウイルスがどのような経路で体の中に取り込まれていくかが書かれています。

①は「飛沫感染」です。感染者が咳、くしゃみ、会話をした際に飛び散るウイルスを含んだ細かい水滴（飛沫）を近くにいる別の人が口、鼻、目の粘膜から吸い込んだり、付着させたりすることによって感染が広がる経路のことです。

*** 日常生活での予防法…咳エチケット、マスク着用、ソーシャルディスタンス、換気、手指衛生、うがい**

②は「接触感染」です。感染した人が触れてウイルスが付いた物を、別の人が直接的、間接的に触れることで感染する経路のことです。具体的には、感染者の手や咳をした手で触れたドアノブ、手すり、おもちゃなどを介してウイルスが体内に入ることを言ひます。

*** 日常生活での予防法…手洗い・手指の消毒、ドアノブ、スイッチ、受話器、手すりなどの消毒、タオルの共用を避ける（個人で使い分けるか、ペーパータオルの使用が推奨されています）**



～手洗いを再確認しましょう！～

以前「ほけんだより」で紹介しました＜手を洗おう！きらきら星☆＞を覚えていらっしゃるでしょうか？初めての方もいらっしゃるね。子どもたちにも馴染みのある「きらきら星」のメロディーに合わせて行う手洗いです。是非、家族で楽しく歌いながら行ってみてください。基本的な感染予防対策で手洗いはとても重要です。この機会に再確認してみましょう。

＜手を洗おう！きらきら星☆＞



①手のひら洗おう♪



②手の甲洗おう♪



③ゆびの～♪
あいだ～♪



④指の～♪先も～♪



⑤親指～
ぎゅ ぎゅ ぎゅ♪



⑥手首でおしまい♪

* 手洗いの目安は 20～30 秒です。

* 手洗いが終わったら、流水で泡を流します。泡を流す時も「きらきら星」で 20 秒以上、時間をかけてください。



2学期も色々な行事がありましたね。12月6日(土)は生活発表会があります。先生と嬉しそうに衣装を選んだり、お友達と楽しそうにお遊戯をしたりする姿が見られます。更には、お友達が出演するお遊戯や劇の台詞を楽しんだり、子どもたちが主体的に生活発表会に取り組んでいる場面が沢山見られています。帰宅後は栄養たっぷりのご飯と、ゆっくりお風呂に入って、体を休めるようにしましょう。

