



# 園だより



令和7年12月1日

五日市にしこども園  
園長 旗手 美恵

## 12月の行事予定

朝夕の寒さが増し落ち葉が北風に舞う季節になりました。「寒いね～」とは言いながらも子どもたちはやっぱり外遊びが大好き！ウキウキ気分で上着や帽子を身に着け元気に外へ駆け出していく姿に、たくましくなったなあと成長を感じます。運動機能を高め風邪をひかない丈夫な身体を作るためにも、天気の良い日にはできるだけ外気に触れ、身体を思いきり動かして遊べるようにしたいと思います。

子どもたちは今、歌ったり踊ったり合奏したり…と夢中になって遊びながら、表現する喜びや工夫するおもしろさを味わっています。友だちと心を一つにする楽しさを実感して、さらに心豊かに成長してほしいと願っています。

大人には忙しい師走ですが、子どもたちにとっては楽しいことがいっぱい12月です。自己表現の喜びを味わう生活発表会、空想の世界が広がるクリスマス会、生活の場をきれいに片付けて清々しい気分を知る大掃除など…。どれも「遊び」として意欲的に取り組めるようにしていきたいと思います。それぞれの活動の中に、各年齢や発達に応じたねらいをしっかりと持って保育を進め、子どもたちに様々な経験ができるようにしていきたいと思っています。

1	月	身体測定 キッズ体操(きりん・ぞう組) Kits アドベンチャー(ぱんだ組)
2	火	
3	水	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
4	木	卒園アルバム個人写真撮影(ぱんだ組)
5	金	キッズ体操(うさぎ・ぱんだ組)
6	土	
7	日	
8	月	Kits アドベンチャー(ぞう組)
9	火	Kits アドベンチャー(きりん組)
10	水	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
11	木	わかばママ応援教室 五日市駅前保育園交流会(ぱんだ組)
12	金	
13	土	わかばパパ応援教室
14	日	
15	月	
16	火	ABC(きりん・ぞう・ぱんだ組)
17	水	つーちゃんとポピーくん♪のクリスマスコンサート にじの広場 「つーちゃんとポピーくん♪のクリスマスコンサート」
18	木	
19	金	
20	土	生活発表会(うさぎ・きりん・ぞう・ぱんだ組)
21	日	
22	月	誕生日会
23	火	☆ドリームタイム☆
24	水	避難訓練(火災) ☆ドリームタイム☆
25	木	クリスマス会 クッキング「クリスマスケーキ」(ぱんだ組)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	保育納め
30	火	休園
31	水	休園

**つーちゃんとポピーくん♪の  
クリスマスコンサート**

子どもたちが大好きな、つーちゃんとポピーくん♪の「クリスマスコンサート」を開催します！みんなの知っている曲や、思わず身体が動いちゃう楽しい曲がいっぱい！  
つーちゃんとポピーくん♪と一緒にワクワクのひとときを過ごしましょう！

### 来月の予定

- 17日(土) 保育参加  
(ひよこ・りす・うさぎ組)
- 24日(土) 保育参加  
(きりん・ぞう・ぱんだ組)

### 年末年始休園のお知らせ

12月30日(火)～1月3日(土)

保育初めは1月5日(月)です。

皆様お揃いで 良いお年をお迎えください

### 12月 ストープ等火災に注意

暖房器具は燃えやすいものから  
離れた位置で使用しよう！  
～年末火災予防(警戒)運動～



『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』  
佐伯消防署予防課 Tel 9 2 1 - 2 2 3 6



# ほけんだより



令和7年12月1日  
五日市にじこども園

子どもは風邪をひきやすいものです。ひきはじめに無理をすると、症状がこじれやすく、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休息をとり、しっかり治すことが大事です。  
また、気温の変化が、激しい時期なので体調管理には十分気をつけましょう。

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

### こんなときは、おうち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。

#### 前日から……



#### 24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

#### 朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

#### 朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」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ときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



### これってOK？

## 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

#### おススメ

- リンゴのすりおろし**  
整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。
- おかゆ、おじや**  
整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。
- やわらかく煮た野菜スープ**  
消化がよくなり、水分補給にもなります。

#### 避けた方がいい物

- 柑橘類**  
腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。
- パン、バター、チーズなど**  
脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。
- 生野菜・繊維の多い野菜**  
消化によくなり、下痢を悪化させるため避けましょう。

## 冬場に多いおう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

#### おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る



# 調理室だより

今年も残すところ1か月となりました。12月はクリスマスや新年の準備などで気持ちも高まりますが、冬至ではかぼちゃを食べたり、ゆず風呂に浸かるなどして家族でゆっくり過ごす時間があると良いですね。



## 食事のマナー・家庭でのお手伝い



年齢が上がるにつれ、いろいろなことに興味や好奇心を持つようになり自立心も芽生えてきます。また、手づかみ食べからスプーン、フォーク、箸と段々と細かい動作もできるようになります。そこで、これから子どもたちが大きくなるにつれて食事中どのようなことに気を付ければいいのか、子どもが家のことを手伝いたいと言ったとき、どうすればよいのか例を挙げてみます。

いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」ことに感謝を込め「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をすることで、言葉の意味がわからない赤ちゃんでも「食事の時間」を感じられるようになります。



### 手伝いを続けるために・・・

- ・上手にできたときは「ありがとう」「助かったよ」など、手伝いが楽しくなるように感謝の言葉を伝えましょう
- ・多少時間がかかってしまっても暖かく見守り、子どものやる気を育てましょう



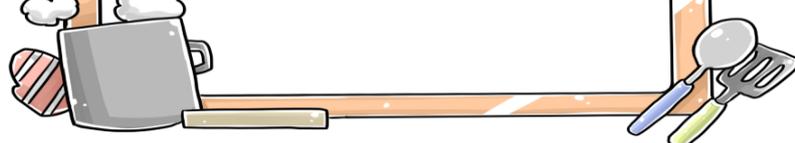
正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足がブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

食事のマナーやお手伝いは強要すると、子どもが苦痛に感じてしまうので、まずは温かい目で見守ることが大切です。短時間で切り上げるなど工夫をし、成長を見ながら根気よく楽しく伝えていきましょう！





12月の献立表



日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ (〇は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	ごはん タラの野菜あんかけ 春雨の酢の物 バナナ 牛乳(全園児)	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、〇パイ生地、〇グラニュー糖	牛乳、たら、卵、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン	〇シュガーパイ 〇牛乳(全園児) 
02火	パインパン スパニッシュオムレツ ツナポテトサラダ コンソメスープ 牛乳(3歳未満児)	パインパン、じゃがいも、エッグケア	〇牛乳、卵、ベーコン、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、〇ブルーベリージャム、パセリ	〇ブルーベリー カナッペ 〇牛乳(全園児) 
03水	ごはん デミグラスハンバーグ じゃこまぜブロッコリー さつまいものみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキミックス、さつまいも、パン粉、イタリアンドレッシング	〇牛乳、合い挽きミンチ、鶏レバー、木綿豆腐、〇調製豆乳、しらす干し、米みそ、牛乳	たまねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、〇りんご、にんじん	〇りんごマフィン 〇牛乳(全園児) 
04木	ジャージャー麺 キャベツとベーコンの炒め煮 パイン缶 牛乳(3歳未満児)	給食用ラーメン、〇とうもろこし(玄穀)、〇油、油、片栗粉、ごま油、〇砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、ベーコン、米みそ、牛乳	キャベツ、パイン缶、たまねぎ、にんじん、たけのこ、赤ピーマン、しいたけ、葉ねぎ	〇ビスケット (ひよこ〜りす) 〇キャラメルポップコーン(うさぎ〜ぱんだ) 〇牛乳(全園児) 
05金	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の和えもの オレンジ 牛乳(3歳未満児)	米、砂糖、白ごま、〇砂糖	〇牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、牛乳、〇ゼラチン	オレンジ、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、コーン缶、えのきたけ、葉ねぎ、〇ブドウ果汁	〇ブドウゼリー 
06土	豚肉丼 こぶき芋 みかん缶 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、〇ピープ、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、牛乳	みかん缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、いんげん	〇ピープ 〇牛乳(全園児)
08月	ごはん 鱈のフライ 大根とハムのあえ物 卵スープ 牛乳(全園児)	米、油、小麦粉、パン粉、エッグケア	牛乳、あじ、〇牛乳、卵、木綿豆腐、ハム	だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン	〇フルーチェ いちご 
09火	ごはん 筑前煮 白和え みかん 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキ粉、さといも、白ごま、砂糖	〇牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)、〇つぶしあん、牛乳	みかん、にんじん、かぶ、こまつな、れんこん、ごぼう、しいたけ、いんげん、糸こんにゃく	〇あんまん 〇牛乳(全園児) 
10水	レバーミートスパゲティ ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳(3歳未満児)	〇食パン、スパゲティ、〇砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、鶏レバー、大豆水煮、かまぼこ、〇きな粉、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、カットトマト缶、ピーマン	〇きな粉トースト 〇牛乳(全園児) 
11木	クロワッサン クリームシチュー マカロニサラダ りんご 牛乳(全園児)	クロワッサン、〇米、じゃがいも、マカロニ、エッグケア、〇天かす	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、調製豆乳、卵、ハム、〇あおのり	りんご、にんじん、たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、きゅうり	〇悪魔のおにぎり 
12金	ごはん カレイの煮つけ ひじきマリネ 豆腐のみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、〇バター、〇焼ふ、〇グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、かれい、木綿豆腐、ハム、米みそ、ひじき、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、いんげん、きゅうり	〇お麩の シュガーラスク 〇牛乳(全園児) 
13土	親子丼 さつま芋のごま和え パイン缶 牛乳(3歳未満児)	米、〇バウムクーヘン、さつまいも、黒ごま、砂糖	〇牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、かまぼこ、牛乳	パイン缶、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	〇バウムクーヘン 〇牛乳(全園児)
15月	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル きのこの中華スープ 牛乳(全園児)	米、〇砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖、白ごま	牛乳、〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かまぼこ、米みそ、〇ゼラチン	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇みかん缶、〇パイン缶、たけのこ、しいたけ、葉ねぎ、しめじ、えのきたけ	〇ミルク寒天 

日付	献立名	材料名 (〇は午後おやつ材料)			おやつ (〇は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16火	味パン 鮭のムニエル ピーマンソテー オレンジ 牛乳(3歳未満児)	味パン、〇小麦粉、〇油、小麦粉、バター、ごま油、〇砂糖	〇牛乳、さけ、〇とろけるチーズ、ウインナー、〇ツナ水煮缶、牛乳	オレンジ、キャベツ、ピーマン、にんじん、〇にんじん、〇にら、〇コーン、黄ピーマン	〇チーズチヂミ 〇牛乳(全園児) 
17水	ごはん 肉じゃが きゅうりとちくわの甘酢 わかめとあげのみそ汁 牛乳(3歳未満児)	米、じゃがいも、〇食パン、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、米みそ、油揚げ、カットわかめ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、糸こんにゃく、〇いちごジャム、いんげん	〇いちごジャムサンド 〇牛乳(全園児) 
18木	パンプキンカレー 白菜のごまあえ バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、白ごま、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、〇調製豆乳、牛乳、かまぼこ	バナナ、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん	〇スコーン 〇牛乳(全園児) 
19金	ごはん 高野豆腐のチャンプル 花野菜のフレンチレ りんご 牛乳(3歳未満児)	〇じゃがいも、米、〇片栗粉、〇油、砂糖、ごま油	〇牛乳、卵、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶、凍り豆腐、〇あおのり、牛乳	りんご、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、葉ねぎ	〇芋もち 〇牛乳(全園児) 
20土	焼きそば かぼちゃのバター醤油 パイン缶 牛乳(3歳未満児)	ゆで中華めん、〇バウムクーヘン、バター	〇牛乳、豚肉(もも)、牛乳	かぼちゃ、パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	〇バウムクーヘン 〇牛乳(全園児)
22月	キャロットライス 鶏肉の照り焼き アンパンマンポテト コーンポタージュ 牛乳(3歳未満児)	米、アンパンマンポテト、〇小麦粉、コールスロー ドレッシング、〇無塩バター、〇砂糖、片栗粉、バター	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、プロセスチーズ 星型、ハム、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー	〇恐竜クッキー 〇牛乳(全園児) 
23火	牛肉と大豆のハヤシライス 切干大根のサラダ みかん 牛乳(3歳未満児)	米、〇ホットケーキ粉、エッグケア、〇ケーキシロップ、〇砂糖、〇グラニュー糖、〇油	〇牛乳、牛肉、大豆水煮、〇調製豆乳、ちくわ、牛乳	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、エリンギ、切り干しだいこん、グリーンピース	〇チョコロス 〇牛乳(全園児) 
24水	ごはん おでん にら卵 パイン缶 牛乳(全園児)	米、じゃがいも、〇砂糖、〇片栗粉、ごま油	牛乳、〇木綿豆腐、卵、厚揚げ、つくね、〇つぶしあん、ちくわ、〇きな粉	パイン缶、だいこん、もやし、にんじん、板こんにゃく、にら	〇だんご3兄弟 
25木	ピザトースト 星のコロッケ ツナサラダ うさぎりんご 牛乳(3歳未満児)	星のコロッケ、〇スポンジケーキ(ぱんだ組)、いちごショートケーキ(ひよこ組〜ぞう組)、食パン、エッグケア、油	〇牛乳、とろけるチーズ、ツナ油漬缶、〇豆乳ホイップクリーム、ベーコン、牛乳	りんご、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、〇みかん缶、〇パイン缶、〇いちご、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	〇クリスマスケーキ 〇牛乳(全園児) 
26金	ごはん 鱈のごまみそ焼き 小松菜のお浸し かきたま汁 牛乳(全園児)	米、〇油、砂糖、白ごま、黒ごま、〇ケーキシロップ、砂糖	〇牛乳、さわら、卵、油揚げ、米みそ、かつお節、牛乳、〇ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、玉ねぎ	〇ヨーグルト (ケーキシロップ) 
27土	プルコギ風丼 ゆかりあえ バナナ 牛乳(3歳未満児)	米、〇メープルパン、白ごま、砂糖	〇牛乳、豚肉(もも)、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、にら	〇メープルパン 〇牛乳(全園児)
29月	年越しうどん おさつバター パイン缶 牛乳(3歳未満児)	ゆでうどん、さつまいも、〇ピープ、バター	〇牛乳、鶏もも肉(皮なし)、かまぼこ、牛乳	パイン缶、はくさい、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	〇ピープ 〇牛乳(全園児)



は、にじきっずレストランの日です。  
は、お誕生日会です。



は、手作りおやつです。

3歳未満児の朝のおやつはお菓子です。

3歳以上児の朝のおやつはありません。





# 12月 離乳食献立表



2025年

日/曜日	献立名	後期 材料名	後期食おやつ (午後)
1月	魚の野菜あんかけ スティックきゅうり	カレイ・玉ねぎ・人参・黄ピーマン・ピーマン きゅうり	バナナ
2月	鶏肉と野菜の煮物 キャロットスープ	鶏ミンチ・じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ 人参	白せんべい
3月	豆腐とレバーの煮物 さつま芋マッシュ	鶏レバー・豆腐・玉ねぎ・ブロッコリー・人参 さつまいも	おろしりんご
4月	肉うどん キャベツのサラダ	うどん・豚ミンチ・玉ねぎ・人参・赤ピーマン キャベツ	マンナビスケット
5月	すき焼き風煮 ほうれん草の和え物	豚ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参 ほうれん草	ウエハース
6月	あんかけ丼 こふき芋	豚ミンチ・白菜・玉ねぎ・人参・いんげん じゃがいも	みかん缶
8月	魚のみそ煮 チンゲン菜のスープ	カレイ・大根・人参・玉ねぎ チンゲン菜	かぼちゃの茶巾
9月	鶏と野菜の煮物 にんじんスティック	鶏ミンチ・玉ねぎ・かぶ・小松菜 人参	パンケーキ
10月	和風スパゲッティ ほうれん草のスープ	スパゲッティ・鶏レバー・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン ほうれん草	ジャムサンド
11月	シチュー きゅうりのサラダ	鶏ささみ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・かぶ・ブロッコリー きゅうり	煮りんご
12月	ひじきおかゆ カレイの煮つけ 豆腐のすまし汁	ひじき カレイ・いんげん・人参・玉ねぎ 豆腐	ウエハース
13月	そぼろ丼 さつま芋マッシュ	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ さつま芋	白せんべい
15月	豚肉と野菜のさつと煮 豆腐のみそ汁	豚ミンチ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参 豆腐	みかん缶
16月	魚と野菜の煮つけ キャロットスープ	カレイ・キャベツ・ピーマン・黄ピーマン 人参	アンパンマンビスケット



五日市にじこども園

日/曜日	献立名	後期 材料名	後期食おやつ (午後)
17日	肉じゃが	豚ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参	ジャムサンド
水	きゅうりの和え物	きゅうり	
18日	かぼちゃのポトフ	豚ミンチ・かぼちゃ・人参・玉ねぎ	マフィン
木	白菜の和え物	白菜	
19日	花野菜のそぼろあんかけ	鶏ミンチ・ブロッコリー・カリフラワー・玉ねぎ	おろしりんご
金	人参スティック	人参	
20日	肉うどん	うどん・豚ミンチ・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン	マンナビスケット
土	かぼちゃマッシュ	かぼちゃ	
22日	ポトフ風	鶏ささみ・キャベツ・人参・ブロッコリー	白せんべい
月	オニオンスープ	玉ねぎ	
23日	牛肉と野菜の煮物	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン	蒸しパン
火	スティックきゅうり	きゅうり	
24日	そぼろ煮	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ピーマン	みかん缶
水	大根サラダ	大根	
25日	かぼちゃの黄金煮	鶏ささみ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参	いちご
木	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー・黄ピーマン	
26日	魚の野菜あんかけ	カレイ・キャベツ・人参・玉ねぎ	ヨーグルト
金	小松菜の味噌汁	小松菜	
27日	豚肉丼	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ	ウエハース
土	きゅうりスティック	きゅうり	
29日	鶏すきうどん	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・白菜	バナナ
月	さつま芋マッシュ	さつま芋	

☆離乳食にはおかゆが付きます。

☆後期食は午前(お菓子とミルク)、お昼の離乳食、午後(おやつとミルク)です。

☆( )は後期食です。

☆午後のおやつは後期食のみです。

