

みどり野 園だより 12月

園長日記 No.9



アドベントと「希望」のキャンドル

アドベント advent 「待降節」はドイツ語でクリスマス前の4週間のことを言います。キリスト教では「イエスさまの降誕を待ち望むクリスマスの準備期間」という意味です。日本語では「待降節」と呼びます。今年は11月27日(日)～12月24日(日)までの期間となります。

教会の礼拝に行くと、毎週、1本ずつ火が増えて、クリスマスには5本目が灯ります。

実は、このキャンドルひとつひとつには意味があります。最初のキャンドルは「預言のキャンドル」、「希望」を意味します。2本目は「天使のキャンドル」で「平和」、3本目は「羊飼いのキャンドル」で「喜び」、4本目は「ベツレヘムのキャンドル」で「愛」を意味します。5本目は「キリスト」です。

キャンドルの色は、赤や白もよく見かけますが、伝統的には、1本目、2本目が紫、3本目がピンク、4本目が紫、そして「キリスト」を表す最後のキャンドルは白を使うそうです。

こんなお話があります。

アドベントクランツに、4つのキャンドルがともされていました。

「平和」という名のキャンドルが言いました。

「この世界は、平和を望まず、互いに傷つけ合っている。もう燃え続けることはできない」

「平和」のキャンドルは消えてしまいました。

「喜び」という名のキャンドルが言いました。

「人々は、自己満足だけを求め、本物の喜びを知ろうとしない。誰も私には目を留めることがない」

「喜び」のキャンドルは消えてしまいました。

「愛」という名のキャンドルが言いました。

「私も、この世界を暖めようと燃えてきたが、人の心は冷たい。愛は冷えてしまっている」

「愛」のキャンドルも消えてしまいました。

暗くなった部屋に、ひとりの子どもが入ってきて、キャンドルの火が消えたのを知って泣き出しました。

すると最後に残ったキャンドルが言いました。

「大丈夫。私が燃えている限り、平和にも、喜びにも、愛にも火をともしることができ。このキャンドルの名は「希望」でした。



人生に多くを望まなくても、「愛と希望と少しのお金」さえあれば、幸せなのかもしれません。アドベントのこの時期、私もこの一年をふりかえってみようと考えています。

2016年12月1日
園長 中田一夫

12月の行事予定

- 2日(金) クリスマス会予行練習 10:00～(尼崎教会)
参加クラス(こがに・かに・くじら) ※9:30までに登園して下さい!
- 10日(土) みどり野クリスマス会 9:30～11:30(尼崎教会)
*親子同伴でお越し下さい。午後の保育は有りません。
※園庭開放の親子にも開放します。
後日、詳しい案内を配布致します。



- 12日(月) 避難訓練
16日(金) 誕生会
23日(金) 祝日・休園
28日(木) **お弁当日**・保育納め



☆クリスマスクッキー作り☆

19日(月)～21日(水)

※子どもたちからお家の方へのクリスマスプレゼントです。22日(木)に持ち帰る予定です。お楽しみに!



YMCA運動あそび(3・4・5歳児)

1日・15日(木)10:00～12:00

運動しやすい服装・運動靴で、登園して下さいね!!



1月の予定

4日(水) 保育始め・お弁当日

14日(土) おもちつき

○冬休み・・・29日(木)～1月3日(火)

●冬季自由登園期間〔12/24(土)～1/7(土)〕について

保育園の冬休みは29日(木)～1/3(火)の6日間ですが、小学校の冬休みと合わせて上記の期間を冬季自由登園期間とさせて頂いています。特に今年は、改修工事も行っていますので家庭保育が可能な方は、ご協力頂きます様よろしくお願い致します。(12月は29日(木)まで、1月は4日(水)から業者が入ります。)



改修工事1～2期工事のご案内

いよいよ、改修工事がはじまりました。工事関係車両や現場の業者さんたちの出入りがあり、しばらく落ち着かない期間を過ごすこととなりますが、事故の無いよう安全に配慮しながら、又午睡の時間帯は極力大きな音を出さない形で進めて頂くようにしています。工程の過程で出入り口の変更や保育室の移動など、登降園の際にご不便、ご迷惑をおかけすることとなりますが、どうぞ皆様のご理解とご協力を頂きます様よろしくお願い申し上げます。

1期 11/26(土)～12/15(木)・・・耐震工事(予定)

2期 12/13(火)～1/21(土)・・・2Fかに・こがに保育室の改修工事(予定)

(改修後は0,1,2歳児の部屋になります。)

※この期間 こがに組→3Fのめだか組と合同、かに組→くじら組と合同
荷物の置き場所などの詳しい案内は、後日お知らせいたします。



インフルエンザ感染について

急に寒くなり、早くも保育園内でインフルエンザ流行の兆しがでています。手洗い、うがいなど感染の予防に努めましょう!! 発生した場合5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで出席停止となります。出席の際は、必ず医師の意見書をご提出頂きます様、お願いいたします。用紙は、各クラスに設置しています。又、HPにも載せていますのでプリントアウトしてご利用頂けます。

2016年12月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
1	木	豚肉と野菜のオイスターソース炒め さつまいの中華衣揚げ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	油・砂糖・片栗粉 さつまい・小麦粉・片栗粉・調合ごま油・油 米(国産)・押麦	豚肉 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・もやし・チンゲンサイ わかめ・えのきだけ りんご	オイスターソース・醤油 鶏がらスープ かつおだし	牛乳 ほうれん草 ホットケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 ▲牛乳・ほうれん草 ベーキングパウダー いちごジャム
2	金	かぼちゃの味噌うどん 切干大根のハリハリ和え フルーツ(みかん)	うどん 調合ごま油・白ごま	豚肉・うず揚げ・赤味噌・白味噌 ●カニ風味かまぼこ	かぼちゃ・玉ねぎ・青ねぎ・だし昆布 切干大根・ほうれん草・人参 みかん	かつおだし・みりん・醤油 醤油・穀物酢・みりん	牛乳 しらすおにぎり	▲牛乳 米(国産) しらす干し・醤油
3	土	中華丼 小松菜ともやしの中華和え 味噌汁	米(国産)・油・片栗粉 調合ごま油 さつまい	牛肉・さつまい揚げ 赤味噌・白味噌	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン 小松菜・もやし えのきだけ・青ねぎ	鶏がらスープ・醤油・塩 醤油・みりん・鶏がらスープ かつおだし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 こどもビスケット
5	月	中華オムレツ じゃが芋の旨煮 切干大根サラダ ごはん 味噌汁	油・片栗粉 じゃが芋・砂糖 砂糖・調合ごま油 米(国産) 巻麩	●卵・●/▲ハム まぐろフレーク 赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ・青ねぎ 切干大根・赤パプリカ・胡瓜 ほうれん草・わかめ	鶏がらスープ・塩 かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん	牛乳 きなこドーナツ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 ▲牛乳・きなこ ベーキングパウダー グラニュー糖
6	火	鶏肉の塩こうじ揚げ キャベツとチンゲンサイのゆかり和え こんぶ豆 ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油 砂糖 米(国産) さつまい	鶏肉 さつまい揚げ 水煮大豆 赤味噌・白味噌	にんにく・生姜 キャベツ・チンゲンサイ・ゆかり きざみ昆布・人参 玉ねぎ・水菜	塩こうじ かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 たまごサンド	▲牛乳 ▲食パン・●卵 胡瓜・マヨドレ・塩
7	水	サバの甘辛焼 ウイナーと野菜のソテー ごぼうサラダ ごはん 味噌汁	砂糖・油 油 マヨドレ 米(国産)	サバ ●ウイナー うず揚げ・赤味噌・白味噌	生姜 人参・玉ねぎ・ピーマン ごぼう・ブロッコリー・コーン かぼちゃ・えのきだけ	醤油・酒 チキンコンソメ 醤油 かつおだし	牛乳 キャロットスコーン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ▲無塩バター・●卵 ▲ヨーグルト・人参 ベーキングパウダー・塩
8	木	チャンポン レバーのケチャップ煮 フルーツ(オレンジ)	●中華麺・油 片栗粉・油・砂糖	豚肉・さつまい揚げ 鶏レバー	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・青ねぎ 生姜 オレンジ	塩・鶏がらスープ・豚骨ラーメンスープ みりん・醤油・みりん・ケチャップ	牛乳 梅しそおにぎり	▲牛乳 米(国産) 梅しそごはんの素
9	金	キーマ風カレー ポテトサラダ いちごサワーかん	米(国産)・油 じゃが芋・マヨドレ いちごジャム	牛ミンチ ちくわ ▲カルピス	玉ねぎ・人参 胡瓜 寒天	カレーフレーク・▲ハーモントカレー 塩	牛乳 かぼちゃと チーズのケーキサレ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 ▲牛乳・▲チーズ かぼちゃ・塩 ベーキングパウダー
12	月	サクフライ ハムとキャベツのサラダ かぼちゃのチーズ焼 ごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・油 砂糖・オリーブ油 油 米(国産) 麩	サケ ●/▲ハム ▲チーズ 赤味噌・白味噌	キャベツ・人参・レモン果汁 かぼちゃ チンゲンサイ・わかめ	塩 穀物酢・塩・醤油 塩 かつおだし	牛乳 ピーチゼリー	▲牛乳 黄桃(缶) ゼラチン・砂糖
13	火	家常豆腐(ジャージャー豆腐) 花野菜のしらす和え ごはん たまごスープ フルーツ(バナナ)	油・砂糖・片栗粉 米(国産)	豚肉・厚揚げ・テンメシジャン・赤味噌 しらす干し ●卵	人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン・にんにく・生姜 ブロッコリー・カリフラワー・コーン ニラ・もやし バナナ	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし 鶏がらスープ	牛乳 米粉の ヨーグルト蒸しパン	▲牛乳 米粉・砂糖 ▲ヨーグルト ベーキングパウダー
14	水	鶏じゃが 小松菜と白菜の納豆和え ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	じゃが芋・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 納豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・白菜 大根・しめじ・青ねぎ りんご	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油 かつおだし	牛乳 五平餅 (ごへいもち)	▲牛乳 米(国産) 片栗粉・砂糖 赤味噌

＜注意事項＞

- アレルギーについて
 - 卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
 - そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
- 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	589Kcal
蛋白質	21.6g
脂質	17.9g
カルシウム	262mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ		
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類				
15	木	白身魚の柚庵焼 さつま芋のグラッセ ひじきと高野豆腐の煮物 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 さつま芋・油・▲バター・砂糖 油・砂糖 米(国産)・押麦	タラ 高野豆腐 赤味噌・白味噌	ゆず 芽ひじき・人参・さやいんげん ほうれん草・玉ねぎ・えのきだけ	醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 ツナサンド	▲牛乳 ▲食パン まぐろフレーク 胡瓜・マヨドレ	
★	16 金	キャロットツナピラフ 鶏肉の唐揚げ かぶのスープ りんご	米(国産)・油・▲バター 小麦粉・片栗粉・油	まぐろフレーク 鶏肉	人参・人参・玉ねぎ 生姜・ミニトマト・ブロッコリー かぶ・チンゲンサイ・しめじ りんご	チキンコンソメ・塩 醤油・酒 チキンコンソメ	牛乳 クリスマスケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖 ●卵・▲無塩バター ベーキングパウダー いちご・ホイップクリーム	
17	土	豚丼 うす揚げとほうれん草の煮浸し 味噌汁	米(国産)・砂糖・片栗粉 砂糖 里芋	豚肉 うす揚げ 赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし まいだけ・青ねぎ	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 やさいせんべい	▲牛乳 アンパンマンの おやさいせんべい	
19	月	チキンソテーアップルソース ブロッコリーと白菜のおかか和え 里芋と昆布の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・片栗粉 里芋・砂糖 米(国産)	鶏肉 かつお節 赤味噌・白味噌	おろしりんご ブロッコリー・白菜 きざみ昆布・人参 大根・小松菜・玉ねぎ	塩・醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 かつおだし	牛乳 お麩の チーズスナック	▲牛乳 麩・オリーブ油 ▲粉チーズ・塩	
20	火	わかさぎの磯辺揚げ 洋風さんびら エッグサラダ 麦入りごはん 味噌汁	▲天ぷら粉・油 油・砂糖 油・マヨドレ 米(国産)・押麦 巻麩	わかさぎ ●/▲ベーコン ●卵 豆腐・赤味噌・白味噌	あおさのり ごぼう・人参 胡瓜・キャベツ もやし	かつおだし・醤油・みりん・酒 塩 かつおだし	牛乳 フルーツ蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・▲牛乳 フルーツカクテル(缶) ベーキングパウダー	
21	水	アジのチーズ照焼 カリカリベーコンサラダ かぶのスープ煮 ごはん 味噌汁	油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	アジ・▲チーズ ●/▲ベーコン 赤味噌・白味噌	キャベツ・人参 かぶ・ブロッコリー かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	醤油・みりん 穀物酢・醤油 チキンコンソメ かつおだし	牛乳 みかかん	▲牛乳 養天・オレンジジュース 砂糖・みかん(缶)	
22	木	牛肉と根菜の煮物 胡瓜と白菜のごま酢和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(柿)	こんにゃく・砂糖 砂糖・白ごま 米(国産)・押麦 じゃが芋	牛肉 豆腐・赤味噌・白味噌	大根・人参・れんこん・グリーンピース 胡瓜・白菜・あおさのり 小松菜 柿	かつおだし・醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油 かつおだし	牛乳 ミルクプリン	▲牛乳 ▲プリンの素 ▲牛乳・黄桃(缶)	
24	土	五目あんかけうどん レンコンさんびら 里芋の味噌煮	うどん・片栗粉 こんにゃく・油・砂糖・白ごま 里芋・砂糖	うす揚げ・ちくわ 赤味噌	小松菜・玉ねぎ・生しいたけ・だし昆布 れんこん・人参	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし・みりん	牛乳 ビスケット	▲牛乳 アスパラガス ビスケット	
26	月	煮込みハンバーグ 粉ふき芋 しらすと大根のサラダ ごはん 味噌汁	パン粉・油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	合ミンチ・●卵・▲牛乳 しらす干し 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・玉ねぎ 大根・胡瓜・人参 ほうれん草・わかめ	塩・コショウ・クチャップ・ウスターソース・ワイン 塩 醤油・穀物酢 かつおだし	牛乳 お好み焼き	▲牛乳 小麦粉・長芋・●卵 豚肉・キャベツ・人参 かつおだし・油・あおさのり お好み焼きソース	
27	火	サバのカレー風味竜田揚げ ハムとブロッコリーのソテー さつま芋の甘煮 ごはん 味噌汁	砂糖・片栗粉・油 油 さつま芋・砂糖 米(国産) 麩	サバ ●/▲ハム うす揚げ・赤味噌・白味噌	生姜 ブロッコリー・キャベツ・人参 青ねぎ	醤油・酒・カレー粉 チキンコンソメ かつおだし	牛乳 レーズンマフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・▲牛乳 油・ベーキングパウダー レーズン	
28	水	お 弁 当 日						牛乳 ベジスナック	▲牛乳 ベジたべる



給食だより



いよいよ冬が到来し、寒さも本番を迎えます。寒くなって、からだがか冷えてしまうと、さまざまな体調不良を引き起こします。子どもはもともと体温が高めといわれていますが、最近では体温が低い子が増えているようです。今回は、からだを温める食事をご紹介します。



『冷えは万病のもと』

からだがか冷えると血液の循環が悪くなり、手足などの末端がとくに冷たくなってしまいます。下痢や便秘を繰り返す、寝起きや寝つきが悪くなるなどの症状がでることもあります。



からだを

温める方法

朝・昼・夕食をきちんと摂る

食事をきちんと摂らないと熱を作るためのエネルギーが不足してしまいます。特に朝は体温が低いので、朝食はしっかり摂りましょう。

からだを温める食事を取り入れる

なべ物や煮物など、温かい料理を食べると、冷えて緊張していたからだがか緩み、血行がよくなります。からだを温める食材を摂ることもおすすめです。

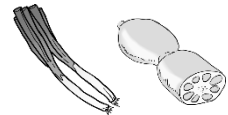


からだを温める食材 簡単な“見分けポイント”はココ！！

旬

◎寒い季節に旬を迎える食べ物

トマト・きゅうり・なすなどの夏野菜はからだを冷やし、白ねぎ・れんこん・かぶなどの冬野菜はからだを温める。



色

◎色が濃いもの、暖色系（赤・黄・橙）の食べ物

黒豆・小豆・ひじきなどの黒に近い色をしているものはからだを温める。

白米より玄米、白ごまより黒ごま、白砂糖より黒砂糖と色の濃いものの方がからだを温める。



産地

◎寒い土地で採れる食べ物

バナナ・マンゴー・レモンなどの南国産のフルーツはからだを冷やし、

りんご・オレンジなどのフルーツはからだを冷やさない。



育つ場所

◎土の中で育つ食べ物

ごぼう・しょうがなどの根菜類や里芋・山芋などの芋類は、熱い太陽から

逃れて地下で育ち、自身にエネルギーを蓄えているので、からだを温める。



水分量

◎水分量の少ない食べ物

にんじん・かぼちゃなどの硬いものは水分量が少なく、豆腐・ヨーグルトなどの

軟らかいものは水分を多く含む。水分は尿や汗として排出されないとからだを冷やす。



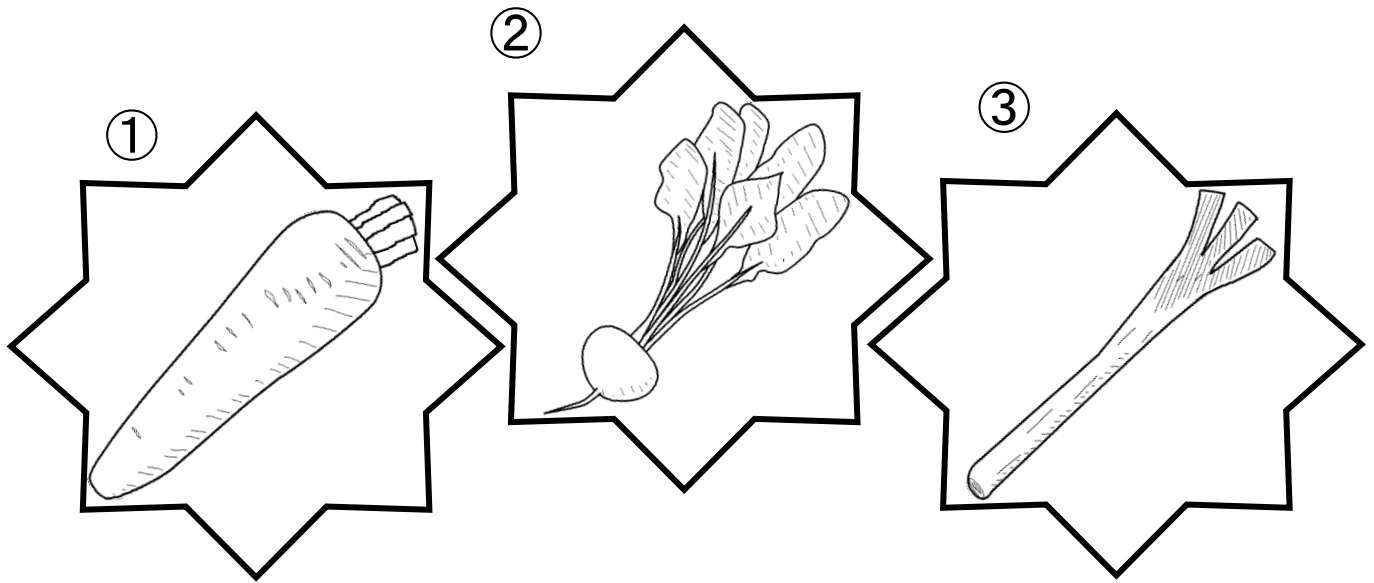
しっかりごはんを食べたら、外に出て元気いっぱい遊びましょう。からだを動かすことも、体温の上昇につながります。

おなじ なかま さがし

ぜんぶ ふゆにとれる やさい だよ。

なまえを しっているかな？

なまえに「ん」がつく やさいに
いろを めってみよう！



※今年の冬至は12月21日です※
冬至に「ん」のつくものを食べると、
「運」が呼び込めるといわれています。

<こたえ>
①にんじん・②かぶ・③ねぎ
「ん」がつくのは、①にんじん

★今月のレシピ★

お麩のチーズスナック

材料：幼児2人分

おつゆ麩 15g (2個で1gぐらい)

オリーブオイル 大さじ1.5

粉チーズ 小さじ2

塩 1つまみ

粉チーズ (仕上げ用) 小さじ1

作り方：①オリーブオイルと粉チーズをボールに入れて、よく混ぜる

②①に麩を入れて、全体によくからめる。

③オーブンの天板に②を並べる。

④オーブンを180℃に予熱し、③を入れてカリッとなるまで10分ほど焼く。

⑤④に塩を振り、粉チーズをまぶす。