



# きしほいくえんだより

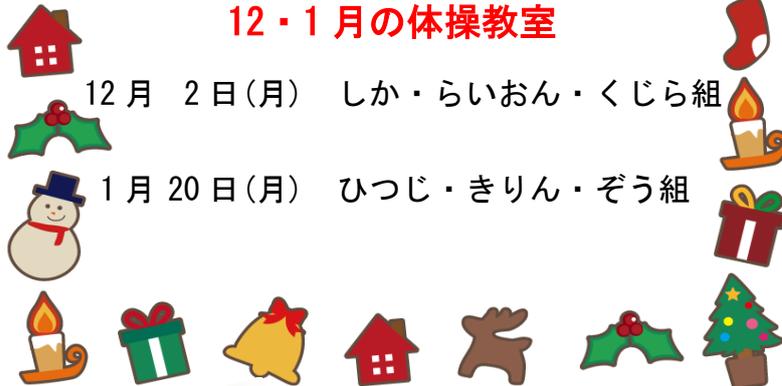


いよいよ発表会本番が近付いてきました。「あと何日かな〜♪」と心待ちにしている子もいれば、緊張している子もあり、皆発表会が近いことを意識しながら過ごしています。

そして子どもたちが大好きなクリスマスももうすぐです。今年も保育園にサンタさんはやってきてくれるのでしょうか…？ 楽しみいっぱい12月、元気に過ごしていきましょう！



## 12・1月の体操教室



12月 2日(月) しか・らいおん・くじら組

1月 20日(月) ひつじ・きりん・ぞう組



都内でインフルエンザが流行し始めました。各ご家庭でも手洗い・うがい等予防をお願いします。



## 12・1月の行事予定

12月	6日(金)	発表会予行練習
	13日(金)	音楽・表現発表会
	18日(水)	ECC
	24日(火)	クリスマス会
	30日(月)	年末休業
	31日(火)	年末休業
1月	1日(水)	元日
	2日(木)	年始休業
	3日(金)	年始休業
	8日(水)	12・1月誕生会
	22日(水)	ECC

## 今月のおすすめの絵本



ピヨピヨ メリークリスマス  
作・絵：工藤 ノリコ  
出版社：佼成出版社

待ちに待ったクリスマス。ヒヨコたちは「サンタさん、きてくれるかな？」と、心配でたまりません。ツリーの飾りつけに手作りのケーキ、そしてプレゼントは？

ささやかでも、温もりあふれるピヨピヨ一家のステキな一日！クリスマスがより待ち遠しくなること間違いなしです！

## 今月の歌

### 「あわてんぼうのサンタクロース」

あわてんぼうの サンタクロース  
クリスマスまえに やってきた  
いそいで リンリンリン  
いそいで リンリンリン  
ならしておくれよ かねを

リンリンリン  
リンリンリン  
リンリンリン





## 子どものすこやかサポート

12月に入り、インフルエンザが流行する時期になりました。  
 予防接種はお済みですか。予防接種をすることで、重症化や合併症にかかるリスクを予防・軽症化されることが知られています。  
 個人差がありますが、ワクチンは接種の2週間後から効果が現れます。まだ、お済みでない方はお早めに接種されることをお勧めします。

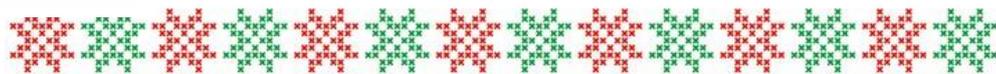


### <もし、かかってしまったら…>

インフルエンザは、初期の安静が大切です。十分に水分を取り、室内を暖かく加湿して、静かに休みましょう。特に発熱して48時間以内は注意深く見守ります。呼吸が苦しい、けいれんする、意識がおかしいという場合はすぐに医療機関にかかりましょう。



インフルエンザ予防は手洗い・うがい・マスクの着用です。  
 規則正しい生活をして、体調を崩さないよう気をつけましょう。  
**※登園は、発症後5日かつ解熱後3日を過ぎてからになります。また医師の意見書の提出が必要です。**



## おきゅうしょく パクパク すくすくのおてつだい



### 冬の味わい



12月となり、寒さが一層厳しくなってきました。この寒さが冬に旬を迎える食材を美味しくします。冬が生み出す味や香りをご家庭でも是非味わって頂きたいものです。

### 小松菜

こまつな

小松菜は鶯菜（うぐいすな）とも呼ばれます。この時期の貴重なビタミン源として、古くから親しまれており、武蔵村山市の特産品でもあります。

### 冬の野菜はなぜ甘い？

冬の野菜は凍結を防ぐ手段として、細胞内に糖分を蓄えるため、甘みが増します。また冬の弱い日差しが、葉を柔らかく、大きく育てます。水菜、ネギや白菜、大根、人参、かぶなどが冬に旬を迎える野菜です。

## 冬の食材たっぷり！うどんやお餅を入れても美味しい名取汁の作り方(5人分)

### <材料>

- ・水 3カップ ・酒 大さじ1
- ・煮干し 8g
- ・顆粒だし 大さじ1
- ・大根 1/4本 ・塩 ひとつまみ
- ・人参 1/2本 ・醤油 少々
- ・鶏もも肉 1/2枚
- ・小松菜 2株

### <作り方>

- 1 大根、人参をいちょう切りにして、下茹でする。  
又、鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 煮干しで出汁を取り、1と熱湯で湯がいた鶏もも肉を加える。
- 3 調味料を加える。
- 4 ざく切りの小松菜を茹で、盛り付け時に加える。