



令和6年
12月1日発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

保護者の皆様、こんにちは。巷にはジングルベルの曲が流れはじめ、いよいよ今年も残りひと月となりました。

後期の健康チェックは12月3日（火）歯科健診・4日（水）内科健診に予定しております。万一お医者さんから指摘がありましたら、早めの再受診をして、子どもの健康維持にご協力をよろしくお願いします。

さて、12月は7日（土）のデイキャンプ（ぱんだ・きりん・いるか組による、地域を周るロゲイニング及びペリーファームでキャンプ）に始まり、クリスマス誕生会を12月25日（水）に予定しています。クリスマスだけでもウキウキするのに、誕生会の楽しさも合わせると今からドキドキワクワク、子ども達の嬉しそうな笑顔がもう目に浮かび幸せを感じます。生活発表会は、令和7年2月1日（土）を予定、今年も保育園を飛び出して、本格的な舞台で（県立美術館2階ホールを予定）計画中です。詳細は、後日お知らせします。

2025年も楽しい予定がいっぱい。どうぞ健康と交通安全に気をつけて楽しい年末年始をお迎えください。

今年もたくさんのご協力に感謝申し上げますと共に、保護者ご家族の皆様のご多幸を祈願申し上げます。



今月の目標

「安定」

心身の健康に留意し、基本的生活習慣を見直す

今月の歌と体操

リズム：ジングルベル・赤鼻のトナカイ他2曲

うた：サンタクロース・ジングルベル・お正月

風邪にご注意！

十分な休息・睡眠・栄養を心掛けましょう。当園嘱託医内科医師金城先生から、発熱だけではなく、咳、鼻水も風邪症候群であり、ご家庭でしっかり安静にさせて下さいという諸注意がありました。保育園は、乳幼児が集団で長時間生活を共にしている場です。免疫力が弱い乳児を守り、子どもの為、「感染症の発症や流行を防ぐ事、子どもが一日快適に生活できること」はとても大切です。当園では、厚生労働省「保育所における感染症ガイドライン」を参照としています。子どもの体調が急変する場合があるため、解

熱後24時間はなるべくご家庭にて様子を見るよう勧めています。（重要事項説明書にも記載しています。）

12月の予定		
スイミング教室（2日・9日・16日・23日）		
体操教室（5日・12日・19日・26日）		
リトミック（10日・24日）		
3	火	歯科健診
4	水	内科健診・発育測定
7	土	園内研修・安全点検日・デイキャンプ
11	水	避難訓練
13	金	お弁当会
14	土	消防設備点検
18	水	キッズみまもり隊
25	水	クリスマスお誕生会
27	金	年末の園内外大掃除及び厨房内也大掃除の為登園予定者はお弁当持参をお願いします。
28	土	保育納め、家庭保育のご協力をお願いします。
12/29（日）～1/3（金）までお正月休みです。		

12月献立表

2024年

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

日 曜日	献 立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
2 月	麦ごはん、豚肉の生姜炒め、マカロニサラダ、きのこのみそ汁、オレンジ	米、小麦粉、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、油、押麦、はちみつ、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、ハム(無添加)、かつお節	オレンジ、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、しいたけ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、コーン、クランベリー	牛乳 クランベリー	野菜ビスケット
3 火	きびごはん、物のマーレード 焼き、小松菜ソテー、プチプチスープ、りんご	米、食パン、押麦、ノンエッグマヨネーズ、きび	牛乳、鶏肉、チーズ、ベーコン(無添加)	りんご、こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マーレード	牛乳 チーズトースト	ビスコ
4 水	カレーうどん、きびなごのから揚げ、バナナ	うどん、米、油、片栗粉、小麦粉、三温糖、こま	牛乳、きびなご、豚肉、鶏肉、かつお節、かまぼこ(卵不使用)	バナナ、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、しいたけ	牛乳 肉巻きおにぎり	マリー
5 木	玄米ごはん、松風焼き、ひじきの炒め、大根のみそ汁、グレープフルーツ	米、玄米、しらたき、バター、パン粉、片栗粉、こま、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、豆腐、ちくわ、かつお節、大豆、油揚げ	グレープフルーツ、だいこん、さやいんげん、にんじん、たまねぎ、ひじき	牛乳 マッシュルーム	せんべい
6 金	雑穀ごはん、魚の刺身焼き、白菜のマヨ和え、絹ごし豆腐のみそ汁、オレンジ	さつまいも、米、雑穀、ノンエッグマヨネーズ、油、三温糖、バター、こま	牛乳、白身魚、豆腐、みそ、かつお節	オレンジ、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、わかめ、きくらげ	牛乳 大学芋	源氏パイ
7 土	ぱんだ組・きりん組・いるか組デイクャンプの為、 家庭保育のご協力よろしくお願いします。					
9 月	豚丼、鶏ささみサラダ、ほうれん草のみそ汁、オレンジ	米、こんにゃく、小麦粉、黒砂糖、押麦、油、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、えのきだけ、コーン、グリーンピース、レーズン	牛乳 黒糖蒸しパン	胚芽クラッカー
10 火	きびごはん、ワカメ炒め、わかめときゅうりの和え物、ユッケ、ジャ風スープ、グレープフルーツ	米、ドレッシング、片栗粉、きび、三温糖、油、こま	牛乳、鶏肉、豚肉、しらす干し、みそ	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、えだまめ、にんじん、にら、わかめ、こんぶ	牛乳 あお豆しらす おにぎり	かむかむ昆布
11 水	黒米ごはん、さばの揚げ焼き、干切りイリチー、じゃが芋のみそ汁、りんご	米、そうめん、じゃが芋、こんにゃく、小麦粉、黒米、油	牛乳、さば、鶏肉、みそ、豚肉、かつお節	りんご、しめじ、切干大根、にんじん、たまねぎ、こんぶ	牛乳 にゅうめん	ビスコ
12 木	麦ごはん、筑前煮、納豆みそ、ゆし豆腐、みかん	米、さつまいも、里芋、もち粉、紅芋粉、押麦、グラニュー糖、三温糖、油	牛乳、豆腐、鶏肉、みそ、納豆、かつお節、ツナ缶	みかん、にんじん、ごぼう、たけのこ、さやいんげん、葉ねぎ、しいたけ	牛乳 芋くじ天ぷら	リッツ
13 金	お弁当会		♪お弁当楽しみだね♪		牛乳 焼きドーナツ (米粉、三温糖、油、片栗粉、ヨーグルト)	野菜ビスケット
14 土	ケチャップライス、ほうれん草のスープ、オレンジ	米、バター	ウインナー(無添加)	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、コーン、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース	麦茶 お菓子	せんべい
16 月	玄米ごはん、魚のマーレード 焼き、いんげんソテー、トマトスープ、りんご	米、小麦粉、玄米、ノンエッグマヨネーズ、ラード、砂糖、パン粉	牛乳、白身魚、鶏肉、ウインナー(無添加)	りんご、さやいんげん、トマト、にんじん、たまねぎ、コーン	牛乳 ちんすこう	マリー
17 火	雑穀ごはん、鳥豆腐の肉みそかけ、きゅうりの梅かつお和え、豚汁、オレンジ	米、さつまいも、雑穀、マカロニ、小麦粉、三温糖、バター、油	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、チーズ、かつお節、みそ	オレンジ、きゅうり、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれん草	牛乳 マカロニグラタン	源氏パイ
18 水	麦ごはん、レバーの香味焼き、タマネギチャンプルー、アーサのみそ汁、バナナ	米、油、押麦、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、かつお節、ツナ缶	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、えのきだけ、アーサ	牛乳 ツナマヨおにぎり	胚芽クラッカー
19 木	中華丼、さつまいもサラダ、ワナタンスープ、グレープフルーツ	米、超熟ロール、こま、さつまいも、ワナタの皮、押麦、パセリ、砂糖、油、片栗粉、三温糖、黒砂糖	牛乳、豚肉、きな粉、お味噌	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、もやし、こまつな、ブルーベリー、きくらげ	牛乳 揚げパン	かむかむ昆布
20 金	＜冬至の日メニュー＞冬至汁、鶏肉のごまみそ焼き、にんじんサラダ、もずくのみそ汁、みかん	米、田芋、小麦粉、油、こま、三温糖	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、ツナ缶、かつお節	みかん、にんじん、かぼちゃ、もずく、えだまめ、葉ねぎ、しいたけ	牛乳 南瓜の天ぷら	せんべい
21 土	けんちんうどん、ふかし芋、オレンジ	うどん、さつまいも、里芋	鶏肉、かつお節	オレンジ、にんじん、だいこん	麦茶 お菓子	ビスコ
23 月	きびごはん、さばの蒲焼き、きんぴらごぼう、冬瓜のみそ汁、オレンジ	米、お酢、きび、バター、きび、三温糖、油、片栗粉、こま	牛乳、さば、みそ、チーズ、かつお節	オレンジ、とうがん、ごぼう、にんじん、わかめ	牛乳 チーズスコーン	リッツ
24 火	沖縄そば、焼き芋、バナナ	沖縄そば、さつまいも、米、三温糖	牛乳、豚肉、みそ、かまぼこ(卵不使用)、かつお節、ツナ缶	バナナ、しょうが、こんぶ	牛乳 みそおにぎり	野菜ビスケット
25 水	＜クリスマス誕生会メニュー＞ フルーツパン、もみの木パウンド、ブロッコリーサラダ、駐チャウダー、グレープフルーツ	パン、粉糖、バター、もみの木パウンド(卵不使用)、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	もみの木パウンド(卵不使用)、さけ、お豆腐、クリーム、大豆、チーズ、糸けすり	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、いちご、にんじん、コーン	ぶどうジュース クリスマスケーキ	マリー
26 木	麦ごはん、マーボー茄子、ハンサムソー、わかめ中華スープ、りんご	米、はるさめ、油、押麦、片栗粉、三温糖、こま	牛乳、豆腐、みそ、豚肉、ハム(無添加)	りんご、なす、きゅうり、にんじん、たまねぎ、白ねぎ、たけのこ、えのきだけ、にら、しいたけ、わかめ	牛乳 フライドポテト	ビスコ
27 金	大掃除の為、登園予定者はお弁当持参をお願いします。					
28 土	保育納めの為、 家庭保育のご協力よろしくお願いします。					

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。
 ☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。
 ☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。

2024年



12月離乳食献立表



社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士 平良裕子

回食		1回食(午前)				補食(午後)	
月齢		5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月	
固さの目安		トロトロ⇒ベタベタ		舌でつぶせる固さ		歯ぐきでつぶせる固さ	
		ヨーグルト状		絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		バナナ位(荒みじん切り)	
		献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料
2	月	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	全がゆ 豆腐の煮つけ マカロニサラダ きのこのみそ汁 オレンジ	米、豆腐、マカロニ、 きゅうり、しめじ、 えのき、オレンジ	軟飯 豆腐の煮つけ マカロニサラダ きのこのみそ汁 オレンジ	米、豆腐、マカロニ、 きゅうり、しめじ、 えのき、オレンジ
3	火	10倍がゆ ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ほうれん草	全がゆ 鶏肉の煮つけ 小松菜ソテー 野菜スープ すりおろしりんご煮	米、鶏肉、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、りんご	軟飯 鶏肉の煮つけ 小松菜ソテー 野菜スープ 煮りんごスライス	米、鶏肉、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、りんご
4	水	10倍がゆ にんじんペースト かつおだし汁	米 にんじん	煮込みうどん かぼちゃ煮 バナナ	うどん、鶏肉、 玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、 かぼちゃ、バナナ	煮込みうどん かぼちゃ煮 バナナ	うどん、鶏肉、 玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、 かぼちゃ、バナナ
5	木	10倍がゆ コーンペースト かつおだし汁	米 コーン	全がゆ 豆腐の煮つけ いんげん炒め 大根のみそ汁 オレンジ	米、豆腐、 いんげん、にんじん、 大根、オレンジ	軟飯 豆腐の煮つけ いんげん炒め 大根のみそ汁 オレンジ	米、豆腐、 いんげん、にんじん、 大根、オレンジ
6	金	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	全がゆ 魚の煮つけ 和え物 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、白菜、 にんじん、豆腐、 わかめ、オレンジ	軟飯 魚の煮つけ 和え物 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、白菜、 にんじん、豆腐、 わかめ、オレンジ
7	土	ぱんだ組・きりん組・いるか組デイキャンプの為、 家庭保育のご協力よろしくお願いします。					
9	月	10倍がゆ さつま芋ペースト かつおだし汁	米 さつま芋	そばろ丼(全がゆ) 鶏ささみサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、 ほうれん草、えのき、 オレンジ	そばろ丼(軟飯) 鶏ささみサラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、にんじん、 玉ねぎ、キャベツ、 ほうれん草、えのき、 オレンジ
10	火	10倍がゆ にんじんペースト かつおだし汁	米 豆腐	全がゆ 鶏肉の煮つけ スティックきゅうり 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 にんじん、小松菜、 小松菜、オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ スティックきゅうり 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、きゅうり、 にんじん、小松菜、 小松菜、オレンジ
11	水	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	全がゆ 魚の煮つけ 干切りイリチー じゃが芋のみそ汁 すりおろしりんご煮	米、白身魚、 切干大根、にんじん、 じゃが芋、しめじ、 りんご	軟飯 魚の煮つけ 干切りイリチー じゃが芋のみそ汁 煮りんごスライス	米、白身魚、 切干大根、にんじん、 じゃが芋、しめじ、 りんご
12	木	10倍がゆ ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ほうれん草	全がゆ 筑前煮 挽割納豆 ゆし豆腐 みかん	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、納豆、 ゆし豆腐、みかん	軟飯 筑前煮 挽割納豆 ゆし豆腐 みかん	米、鶏肉、にんじん、 いんげん、納豆、 ゆし豆腐、みかん
13	金	10倍がゆ 豆腐ペースト かつおだし汁	米 豆腐	野菜おじや 豆腐の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 豆腐、ふ、わかめ、 オレンジ	野菜おじや 豆腐の煮付け ふのみそ汁 オレンジ	米、ツナ、にんじん、 玉ねぎ、グリンピース、 豆腐、ふ、わかめ、 オレンジ
14	土	10倍がゆ コーンペースト かつおだし汁	米 コーン	リゾット ほうれん草のスープ オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 コーン、グリンピース、 ほうれん草、オレンジ	リゾット ほうれん草のスープ オレンジ	米、にんじん、 玉ねぎ、ツナ、 コーン、グリンピース、 ほうれん草、オレンジ

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



12月離乳食献立表



回食		1回食(午前)						補食(午後)	
月齢		5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)		7・8ヶ月		9・10・11ヶ月		7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安		トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状		舌でつぶせる固さ 綿ごし豆腐位(つぶつぶ)		歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)		舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
		献立名	材料	献立名	材料	献立名	材料	献立名(材料)	
16	月	10倍がゆ コーンペースト かつおだし汁	米 コーン	全がゆ 魚の煮つけ いんげんソテー トマトスープ すりおろしりんご煮	米、白身魚、 いんげん、にんじん、 トマト、玉ねぎ、 鶏肉、りんご	軟飯 魚の煮つけ いんげんソテー トマトスープ 煮りんごスライス	米、白身魚、 いんげん、にんじん、 トマト、玉ねぎ、 鶏肉、りんご	・おかかおじや (米、かつお節)	
17	火	10倍がゆ 大根ペースト かつおだし汁	米 大根	全がゆ 豆腐の煮つけ 和え物 鶏汁 オレンジ	米、豆腐、きゅうり、 白菜、鶏肉、大根、 さつま芋、にんじん、 オレンジ	軟飯 豆腐の煮つけ 和え物 鶏汁 オレンジ	米、豆腐、きゅうり、 白菜、鶏肉、大根、 さつま芋、にんじん、 オレンジ	・ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	
18	水	10倍がゆ さつま芋ペースト かつおだし汁	米 さつま芋	全がゆ 鶏肉の煮つけ ターシャッフル アーサのみそ汁 バナナ	米、鶏肉、キャベツ、 にんじん、アーサ、 えのき、バナナ	軟飯 鶏肉の煮つけ ターシャッフル アーサのみそ汁 バナナ	米、鶏肉、キャベツ、 にんじん、アーサ、 えのき、バナナ	・ツナおじや (米、ツナ)	
19	木	10倍がゆ にんじんペースト かつおだし汁	米 にんじん	中華丼(全がゆ) さつま芋サラダ ワンタンスープ オレンジ	米、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 白菜、さつま芋、 きゅうり、ワンタン、 小松菜、オレンジ	中華丼(軟飯) さつま芋サラダ ワンタンスープ オレンジ	米、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 白菜、さつま芋、 きゅうり、ワンタン、 小松菜、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
20	金	10倍がゆ ほうれん草ペースト かつおだし汁	米 ほうれん草	全がゆ 鶏肉の煮つけ にんじんサラダ もずくのみそ汁 みかん	米、鶏肉、にんじん、 ツナ、もずく、 豆腐、みかん	軟飯 鶏肉の煮つけ にんじんサラダ もずくのみそ汁 みかん	米、鶏肉、にんじん、 ツナ、もずく、 豆腐、みかん	・かぼちゃおじや (米、かぼちゃ)	
21	土	10倍がゆ 豆腐ペースト かつおだし汁	米 豆腐	けんちんうどん ふかし芋 オレンジ	うどん、鶏肉、 大根、にんじん、 さつま芋、オレンジ	けんちんうどん ふかし芋 オレンジ	うどん、鶏肉、 大根、にんじん、 さつま芋、オレンジ	・鶏おじや (米、鶏肉)	
23	月	10倍がゆ 魚ペースト かつおだし汁	米 白身魚	全がゆ 魚の煮つけ ブロッコリー炒め 冬瓜のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 ブロッコリー、 にんじん、冬瓜、 わかめ、オレンジ	軟飯 魚の煮つけ ブロッコリー炒め 冬瓜のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 ブロッコリー、 にんじん、冬瓜、 わかめ、オレンジ	・おかかおじや (米、かつお節)	
24	火	10倍がゆ さつま芋ペースト かつおだし汁	米 さつま芋	煮込みうどん ふかし芋 バナナ	うどん、鶏肉、 ほうれん草、 さつま芋、バナナ	煮込みうどん ふかし芋 バナナ	うどん、鶏肉、 ほうれん草、 さつま芋、バナナ	・ツナおじや (米、ツナ)	
25	水	10倍がゆ コーンペースト かつおだし汁	米 コーン	全がゆ 鶏肉の煮つけ ゆでブロッコリー 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、 ブロッコリー、 じゃが芋、玉ねぎ、 にんじん、オレンジ	軟飯 鶏肉の煮つけ ゆでブロッコリー 野菜スープ オレンジ	米、鶏肉、 ブロッコリー、 じゃが芋、玉ねぎ、 にんじん、オレンジ	・ゆかりおじや (米、ゆかり)	
26	木	10倍がゆ にんじんペースト かつおだし汁	米 にんじん	全がゆ マーボー茄子 スティックきゅうり わかめスープ すりおろしりんご煮	米、なす、豆腐、 鶏肉、にんじん、 玉ねぎ、きゅうり、 わかめ、えのき、 りんご	軟飯 マーボー茄子 スティックきゅうり わかめスープ 煮りんごスライス	米、なす、豆腐、 鶏肉、にんじん、 玉ねぎ、きゅうり、 わかめ、えのき、 りんご	・青のりおじや (米、青のり)	
27	金								
28	土	保育納めの為、 家庭保育のご協力よろしくお願いします。							

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

12月給食だより



社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



冬至



一年で最も昼が短くなる冬至。沖縄では、冬至の日に、ジュシーを作り、ヒヌカンや仏壇に供えて、家族の健康を祈願した後、家族みんなで食べる習慣があります。

冬至の日に食べるジュシーを「トゥンジージュシー」といい、子孫繁栄の起源とされる田芋をはじめ、豚肉やにんじん、昆布などを米と一緒に炊き込みます。

大晦日の年越しそば



1年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、1年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や寿命を願いながら食べます。

また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味もあると伝えられています。

～ よく噛んで食べることの大切さ ～

喉(のど)は、空気と食品の共通の通り道です。そのため、口の中に物を入れる(食べる)行為は常に窒息の危険があります。また、「食べる機能」は、生まれてから学習して獲得する機能です。口腔・咽頭部の形態が著しく成長するのは乳幼児期。この時期に適切な食べ方を学ぶことで、それぞれの食べ物に応じた咀嚼や嚥下ができるようになり、それが、必要な栄養素の摂取につながります。「よく噛んで食べること」の目的は、健康的な食事をおいしく、楽しく、安全に食べること。発達段階を知って、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。



口の大きさは
トイレットペーパーの
芯の直径とほぼ同じ4cm



3歳の子どもの口の大きさは直径約4cm。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入り、どんなものでも窒息の原因になる危険があります。

お弁当について

以下の食材は、窒息事故防止の為に注意が必要な食材です。お弁当に入れる際は、対応よろしくお願いします。

☆枝豆

細かく刻んで入れる(給食で提供時も、枝豆・大豆は刻んでいます)

☆ブルーベリー(冷凍)

そのままOK(冷凍は、皮がやわらかい為)

☆ブルーベリー(生)

4等分にカットしてください(皮がかたい為)



かむ強さより回数を重視する

「よく噛む」とは、ほっぺやあごを動かす回数を増やすことです。食べ物を食べるときには、あごを上下、左右に動かしますが、最近は上下だけで、左右に動かすことが苦手な子が増えています。硬いものをガチガチと噛むのではなく、モグモグと口を閉じた状態でよく噛んでゆっくり食べることが大切です。



× 口を開けた状態での上下の動き



○ 口を閉じた状態での上下・左右の動き



<簡単冬至ジュシー>

- ・米・・・2合
- ・田芋(蒸)・・・100g
- ・にんじん・・・1/2本
- ・干しいたけ・・・2枚
- ・豚もも肉・・・100g
- ・油・・・適量
- ・かつおだし汁・・・380cc
- ・しょうゆ・・・大さじ1弱
- ・塩・・・小さじ1/2
- ・青ねぎ・・・お好みで

【作り方】

- 1 田芋(蒸)は1cmの角切り、にんじんは粗みじん、干しいたけはもどし粗みじん、豚肉は食べやすい大きさに切っておく
- 2 豚肉、にんじん、しいたけは油で炒める
- 3 炊飯器に、米・田芋・2の具材・だし汁・調味料を入れて炊く
- 4 炊き上がったら、ねぎを混ぜ完成です♪



ほけんだより



令和6年12月

社福 ペリー保育園
看護師 賀数彩子

今年は暑さ、寒さが週ごとに入れ替わったりと予測できない気候に体調管理の難しさがあるかと思います。朝夕の気温も低くなってきていますが、室内で子ども達を過ごすとき体から発せられる熱によって以外と温かく、約 25℃と過ごしやすい温度です。運動遊びや体を動かす活動を行うと汗をかく子も！ 半袖・半ズボンでまだまだ充分です。登降園時ははおり物（フード付は安全面の観点から禁止です）で調整できるように準備しておくとうれしいですね。

さて、令和6年も残り1ヶ月となりました。今年はどうな年でしたか？ また、子ども達の成長はどのようなものだったでしょうか？ 振り返る事で、課題や新たな挑戦が見えてくると思います。ぜひ子ども達と一緒に振り返ってみてはいかがでしょうか？

クリスマス、年末年始と楽しい行事が待っています。元気に、健康に過ごすために、早寝・早起き、バランスの良い食事、運動習慣など日頃から取り入れていきましょう！ 今年も様々なご協力をありがとうございました。



お知らせ

後期歯科健診

12月3日(火曜日)

後期内科健診

12月4日(水曜日)

予防接種を受けましょう

自分が病気にかかるのを防ぐ・重症化を防ぐだけでなく、他人に感染させたり、まん延することを防ぎます。 病気ごとに定められた期間に接種することが推奨されています。また、予防接種により、けいれんや嘔吐、頭痛などの副反応など十分に注意しながら30分程度は病院内、またはすぐに受診出来るような体制にしておくことも重要です。

接種後は、速やかに園まで接種日・予防接種名をお知らせください。

厚着は力ぜの元！？

気温が低くなってくると、「寒いから」「手足が冷たいから」と、子どもに厚着をさせてしまうことはありませんか？

実は、やりすぎると子ども自身で体温を調整できず、外気温に適応する力を育てることができません。子どもは基礎体温が高いため、大人より寒さに強いとされています。

薄着でも体を沢山動かしながら体を温め、体温調整する力をつけた方が健康的で免疫力もついてきます。

重ね着で調整を

分厚いものを1枚着せるより肌着を着て2枚重ねにする方が空気の層が出来て温かい！

薄手から脱ぐ

汗をかいたままの服で遊ばない。「暑い！」と言われた時や汗ばんでいる時は、薄手の物から脱がせたり、汗を拭いて着替えてから遊ぶようにしましょう！ そのままだと力ぜをひく原因に。

Point!

動きやすさ重視

デザイン性より動きやすさを重視したものをチョイス！ 裏起毛などは汗を逃しにくく、熱中症のような状態になることもあるため、控えましょう。

「首」とつくところ

首・手首・足首などは大きな血管が通っているため、そこで体温調整をします。室内は裸足で、屋外では足首までの靴下で調整を。

※裏起毛、モコモコ帽子、発熱効果のある下着、レッグウォーマー、腹巻、ファー付きのコートなどの防寒小物類は体温調整がしにくく、必要ありませんのでご注意ください。また、夏とは違う肌トラブルも増えてきますので、しっかりと保湿を併せて行っていきましょう。

高熱の後、 発しんが出る 突発性発疹

突発性発疹は、2歳くらいまでに多くの子がかかる病気です。高熱も良くなり、安心したら発疹が出てきてびっくり、突発性発疹だった…というケースが多いようです。突発性発疹は1回で済むと思われがちですが、複数回かかることもあるため、慌てないようにしましょう。

3日くらい熱が続く

突然38～40度の高熱が出ます。鼻水などの症状はなく、熱のわりに元気なのが特徴です。水分をしっかりととり、汗をこまめにふいて気持ちよく過ごせるようにしましょう。

ポツポツが出る

熱が下がると、赤い発疹がお腹や背中に出てきます。この発疹が出て初めて突発性発疹とわかります。



突然高熱が出て、熱性けいれんを引き起こすことがあります。

登園再開の目安

熱が下がって、元気で機嫌が良いこと。 ※熱が下がっても、1日は様子を見てしっかり体を休ませ、医師の診断を受けて登園しましょう。



子どもと手と手を、心と心を



寒いからと言って、上着やズボンのポケットに手を入れたまま歩いていませんか？ 子どもはもちろん、保護者の皆さんもポケットに手を入れたままでは、バランスがうまく取れなかったり、緊急時に対応できず危険なことも。安全に過ごすためにポケットに手を入れず、保護者は子どもとしっかり手をつないで歩きましょう。

また、子どもに逃げられない手のつなぎ方を知っていますか？ いくつか手のつなぎ方をご紹介しますね。ただし、強く引っ張りすぎると腕や肩が抜ける場合がありますので、力加減にも注意しましょう。参考にしていただけると幸いです。

<通常手つなぎ>



<通常手つなぎプラス>



<カモシカ握り>



この握り方だとスルリと逃げられてしまいます。



通常の握り方から、小指だけを子どもの手首側にかける。



1番逃げられにくい握り方。チョキの形から子どもの手首を握り、親指は子どもに握ってもらう。

ポイントは、**手首をホールド！**

子どもの「お口ポカン」ありませんか？

気が付くと口が開いている、テレビを見ている時や何かに集中している時に口がぽか〜んと開いたままではありませんか？ そのお口ポカン、実は「口唇閉鎖不全症」かもしれません。

3〜12歳の約31%がこの口唇閉鎖不全症と疑われています。食べる、話すなど口の機能が十分に発達していない「口腔機能発達不全症」の症状の一つとなっています。放っておくと様々な影響が…。

お口ポカンがもたらす悪影響とは!?

① 虫歯・歯周病、歯並びが悪くなる

口の中が乾燥するため、汚れを落とす唾液の分泌量が減り、虫歯や歯周病になりやすく、口臭の原因にもなります。前歯が出やすくなるリスクも。

② 姿勢が悪くなる

口呼吸になるため、あごが下がり、舌を前に突き出すようになるため、猫背を引きおこし姿勢が悪くなります。集中力低下や学習能力の低下となる可能性もあります。

③ ウイルス感染しやすい

鼻呼吸は鼻がフィルターの役目をしてウイルスの侵入を防いでくれますが、口呼吸は口から直接細菌が入ることによって感染しやすくなります。扁桃肥大などのリスクも。

お口ポカンに気づいたら

「お口閉めようね」と声をかける

シャボン玉や吹き戻しなどで口周りの筋肉を鍛える

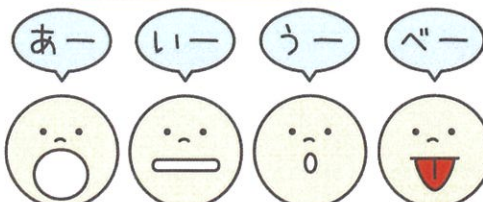


正しい姿勢で座れるように背中（背骨）をなぞってみる

リップトレーナーなどでトレーニング



触れ合い遊びなどで「あっぷっぷ」「あっかんべー」「もぐもぐ」など



「あいうべ体操」で口呼吸の改善ができるよう、楽しみながら行ってみましょう。