

日曜	保育行事	保育指導	連絡事項	誕生日おめでとう	日曜	献立	主食	おやつ(幼児)	おやつ(乳児)
1木					1木	煮味噌, ししゃも, ミニトマト	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁	ジャムサンド 野菜果汁
2金	予行練習(太陽・森)			おおこうちはな	2金	親子丼, ツナ白菜煮, なめこ汁	ごはん	お好み焼き お茶	お好み焼き お茶
3土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください	父母の役員会			3土	焼きそば, スープ, バナナ	めん	おにぎり	おにぎり
4日					4日				
5月					5月	あんかけうどん, 三色ごま和え, りんご	めん	おにぎり お茶	おにぎり お茶
6火	予行練習(空・虹)			おかだてった	6火	野菜と揚げ半平のくず煮, 納豆, すまし汁	ごはん	うどん お茶	うどん お茶
7水				てしまゆずな	7水	グラタン, ゆかりご飯, キャベツのスープ, オレンジ	ごはん	クロワッサン 牛乳	クロワッサン 牛乳
8木					8木	ドライカレー, りんごサラダ, スープ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁	ジャムサンド 野菜果汁
9金				もりたせり	9金	じゃこご飯, みかんと大根の酢の物, のっぺい汁	ごはん	塩昆布ケーキ 牛乳	塩昆布ケーキ 牛乳
10土	げきあそびはつぴようかい 後の保育はありません				10土	発表会			
11日				ひらかわなぎさ先生	11日				
12月	身体測定(乳)	体育/音楽指導・B			12月	ナポリタンスパゲッティ, キャベツとパインのサラダ, スープ	めん	ピラフ お茶	ピラフ お茶
13火	身体測定(森・虹)		定期集金	まつばらふうか	13火	白菜のオイスター蒸し, 納豆, チンゲン菜としめじのスープ	ごはん	小倉蒸しパン 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳
14水	身体測定(空・太陽)	避難訓練		はらほのか	14水	カレーライス, フルーツポンチ	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁	ジャムサンド 野菜果汁
15木		習字: 年長			15木	豚丼, 味噌汁, バナナ	ごはん	黒ゴマクロワッサン 牛乳	黒ゴマクロワッサン 牛乳
16金	お弁当の日		園外保育4-5歳児: デンパーク		16金	お弁当の日		スティックパン 果汁	スティックパン 果汁
17土	希望保育: 出欠は木曜日までにご連絡ください		くめきみ先生 ささがわゆうこ先生	くぬぎあおみ	17土	焼きうどん, スープ, りんご			
18日					18日				
19月		体育/音楽指導・A	弘法様命日		19月	味噌煮込みうどん, ひじき煮, バナナ	めん	ヨーグルト	ヨーグルト
20火		交通安全指導	ポッポの会		20火	豚肉のしょうが焼き, 納豆, ミニトマト, 味噌	ごはん	ホットドッグ 牛乳	ホットドッグ 牛乳
21水			園外保育2-3歳児: デンパーク	はせがわあけみ先生	21水	三平汁, しゅうまい, ゆかり和え	ごはん	ジャムサンド 野菜果汁	ジャムサンド 野菜果汁
22木	おたんじょうかい&クリスマス会 おかだわかな たかはしりの いとつきょうこ先生				22木	鶏のからあげ, キャベツとコーンのサラダ, ミニトマト, ホワイトシチュー, パンデリース	パン	ピザ 牛乳	ピザ 牛乳
23金	天皇誕生日(てんのうたんじょうび)				23金				
24土	大掃除		せんばさわ きよいりゅうのすけ	たにはらあさひ	24土	ちゃんこ鍋, 菜めし, みかん	ごはん		
25日					25日				
26月	希望保育	8:30-11:30まで行います。各家の保護者の皆様、全員集合です。特にお父さん参加希望です。日頃生活するお家をみんなできれいにし、新しい年を迎えましょう!			26月	五目鶏ごはん, ブロッコリーのおかか和え, かきたま汁	ごはん	どら焼き 牛乳	どら焼き 牛乳
27火					27火	中華丼, ふわふわスープ	ごはん	ゼリー お茶	ゼリー お茶
28水					28水	ハヤシライス, ごぼうサラダ	ごはん	プリン お茶	プリン お茶
29木					29木				
30金	~1/3まで休園				30金				
31土	1/5-7まで希望保育								

連絡事項: わからないことがある場合は、担任までお尋ね下さい。

- 研修会には多くの方にご参加いただきありがとうございました。園では、げきあそび発表会の練習が始まっています。歌や踊りなどご家庭でも一緒に楽しんでください。
- 送迎時の車の駐車は、指定された場所のご利用をお願いいたします。また、**車上狙いが発生しやすい時期になりましたので、十分ご注意ください。**
- 大掃除のお願い:** 日頃掃除のできないところを行いたいと思います。各家ごとに実施いたしますので、みんなで保育園をきれいにしましょう宜しくお願いします。am8:30~11:30まで、終了後給食があります。

1月の主な行事予定

: 行事は変更となる場合が有ります。

その他

10火	身体測定-乳児	18水	交通指導	父母役員会: 13日(金)
11水	身体測定, 避難訓練, 定期集金	20金	園外マラソン	おやじの会: 14日(土)
12木	お弁当の日: 園外保育-5歳児	24火	園外保育-4歳児	ぼっぼの会
13金	園外マラソン	26木	園外マラソン	11日・22日
14土	もちつき会: 午後の保育はありません	27金	お誕生会	弘法様命日: 18日(水)

「骨を育てる三か条」

カルシウムはとり過ぎということがありえないほど、摂取しにくいミネラルで、骨や歯の形成に欠かせないことから、意識してとることがとても大事です。次の三か条を参考にしてみてください。

- 1. バランスのよい食事をとる。**
カルシウム、ビタミンDなどのミネラルを充分にとり、色々な食品を多様にとることがバランスにつながるため、よい食習慣をそだてましょう。
- 2. 遊びや運動で体を動かす。**
走る、飛び跳ねるなどの活発な運動による負荷が骨を丈夫にします。普段の遊びの中で全身を使うことを意識しましょう。
- 3. 適度に日光に当たる。**
紫外線を浴びると、皮下にビタミンDが形成されます。ただし、日照の強い時間は外出を避けるなど過度な紫外線への対策を忘れずに!

骨はカルシウムの貯蔵庫です。血液中のカルシウムが不足すると骨から溶け出し、血液中に充分あると骨に沈着します。このため、カルシウムが不足しがちになると、**骨折、集中力の欠如**などを招きます。成長期の子どもには、特にたくさんのカルシウムをとる必要があります。骨の量は男女共20歳代がピーク、その後は減少します。成人するまでにしっかりカルシウムを貯蔵することが大切です。

- カルシウムを多く含む食品**
- 《大豆製品》 豆腐、生揚げ、大豆水煮缶、きな粉、高野豆腐
 - 《青菜など野菜類》 大根の葉、カブの葉、モロヘイヤ、切干大根
 - 《乳・乳製品》 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク
 - 《小魚など》 煮干、しらす、わかさぎ、ししゃも、桜海老
 - 《その他》 コマ、ひじき

