

# 園だより

2025年度(令和7年度)12月号  
清瀬上宮保育園  
<http://www.kiyose-jougu.jp/>

12月に入り、冷たい風や落ち葉のじゅうたんに、冬の訪れを感じる季節となりました。今月は、子どもたちが楽しみにしているクリスマスがあります。保育室には、散歩で見つけた自然物を使った制作物が飾られ、17日のクリスマスコンサートに向けて歌や楽器遊びの音が聞こえるなど、園内は楽しい雰囲気であふれています。また、保育室の大掃除や年賀状づくりなど、年末に向けた取り組みもたくさんありますので、子どもたちと一緒に楽しみながら進めていきたいと思えます。

今年も、保護者の皆さまには園の活動や行事に多くのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。どうぞお体に気をつけて、よい新年をお迎えください。

## 今月の予定

12月	10	水	体育あそび
	11	木	0歳児健診
	12	金	
	13	土	
	14	日	
	15	月	
	16	火	
	17	水	クリスマスコンサート ケーキ作り
	18	木	
	19	金	
	20	土	
	21	日	
	22	月	
	23	火	
	24	水	体育あそび
	25	木	
	26	金	
	27	土	年内保育最終日
	28	日	
	29	月	
	30	火	
	31	水	
1月	1	木	元日
	2	金	
	3	土	
	4	日	
	5	月	保育初日
	6	火	
	7	水	
	8	木	
	9	金	保育園鏡開き
	10	土	
	11	日	
	12	月	成人の日(休園)
	13	火	

どこかで避難訓練(地震)があります



お誕生日おめでとうございます

### ★お知らせ★

年度初めにお知らせした通り、後期懇談会は全グループ13:30~14:30で行います。

ひかり:1月27日(火) のぞみ:2月3日(火) みどり:2月5日(木)

そら:2月10日(火) はな:2月17日(火) ひまわり:2月24日(火)

\*詳細は後日各グループよりお知らせします。

## 12月 保育のねらい



### 【ひまわり(0歳児)】

- ・保育者や友だちと関わりながら、好きな遊びを楽しむ。
- ・一人ひとりの健康状態を把握し、寒い時期を健康に過ごす。

### 【はな(1歳児)】

- ・生活の流れが少しずつ分かり、身の回りのことを自分でやろうとする。
- ・戸外で冬の寒さを感じながら、全身を動かして遊ぶ。

### 【そら(2歳児)】

- ・季節の移り変わりを感じながら、戸外遊びや散歩をして自然に触れることを楽しむ。
- ・クリスマスの雰囲気を味わい、年末年始の行事に楽しんで参加する。

### 【みどり(3歳児)】

- ・冬の生活に必要な生活習慣がわかり身の回りのことを自分でしようとする。
- ・友だちや保育者に関心を持ち一緒に同じ遊びや活動をするを楽しむ。

### 【のぞみ(4歳児)】

- ・寒さに負けず、友だちと協力し合い遊ぶことを楽しむ。
- ・冬の自然や行事などに興味や関心を持つ。

### 【ひかり(5歳児)】

- ・友だちと互いに認め合いながら様々な活動に取り組み、達成感や充実感を感じる。
- ・就学に向けて見通しを持って生活し、意欲的に取り組む。

ひかりグループ  
八国山公園・狭山公園  
11月14日(金)

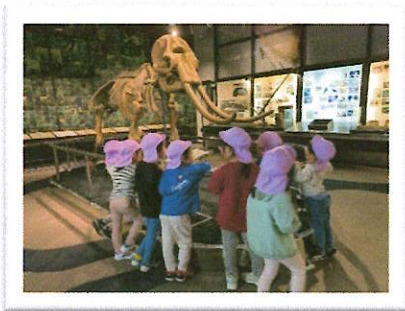


幼児グループ

## ～遠足に行きました～

気持ちの良い季節、幼児グループが遠足に出かけました。みどり・のぞみは貸し切りバスを使って、ひかりは電車に乗って出発！広い公園で友だちと思いきり遊ぶことはもちろんのこと、子どもたちの一番のお楽しみは“お弁当”です。どの子も、お家の方が作ってくれたお弁当を嬉しそうに食べていました。ご協力ありがとうございました。

のぞみグループ  
稲荷山公園  
10月31日(金)



みどりグループ  
所沢航空記念公園  
10月29日(水)



先日、不審者訓練の一環として、さすまたの使い方を練習しました。新たにベルト型のさすまたなども導入しています。また、総合訓練では煙ハウスの体験をし、火事の時の煙の怖さを実感しました。今後も様々な訓練を通し、子どもたちの安全を守れるよう努めていきます。



グループだより

ひかり(5歳児)

収穫したサツマイモで子どもたちのリクエストだった「スイートポテト」を作りました。マッシャーでサツマイモを潰していると、「甘いおいで幸せ～早く食べたい！」と食べる事が待ち遠しい子どもたちでした。自分で作ったので味は格別！！ホクホクで甘くておいしいスイートポテトが出来上がりました。



あのね  
あのね



折り紙で“ふうせん”を作って膨らませて見せると・・・ある子「唾が入らないなんてすごい！」褒めてくれてありがとう！

(4歳児)

# ほけんだより 12 がつ

清瀬上宮保育園 看護師

全国的にインフルエンザが猛威を振るっています。年末年始であわただしい時期と重なりますが…「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

## 知っておきたい 冬の感染症

### インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

### ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

### 解熱剤、正しく使って

風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

#### どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



#### 熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がるのがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



## 日ごろからできる対策は…これだ！！

### 人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



### 手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

### マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



### 急病に 備えよう！！

地域の休日診療救急診療の担当を年末年始に向けて確認しておきましょう。

帰省先・旅行先でも調べておくこと便利です。

また、保険証や医療症も忘れずに持っていきましょう。



令和7年12月号

## 給食だより

栄養士

12月になり、空気もすっかり冬らしくなりました。温かいごはんを食べると、ほっと笑顔がこぼれる季節です。子どもたちが元気に過ごせるよう、今月も温かいメニューを届けていきます。

17日には、給食でもクリスマスメニューを作ります。午後は幼児さんと、手作りのクリスマスケーキ作りにも挑戦します。子どもたちのわくわくした笑顔が楽しみです。



### ★★★免疫を高めるとインフルエンザや胃腸炎は防げるのか!?★★★

免疫がしっかり働いていると、ウイルスに負けにくくなり、かかった場合も症状が軽くすむと言われています。ただし「絶対に防げる」わけではありません。だからこそ、毎日の生活で免疫を整えておくことが大切です。

#### ● 色の濃い野菜（にんじん・ほうれん草など）

粘膜を守ってウイルスの侵入を防ぎます。

#### ● たんぱく質（肉・魚・卵・豆腐）

免疫細胞の材料になります。



#### ● 発酵食品（ヨーグルト・納豆・みそ汁）

腸を元気にして免疫をサポート。

#### ● 温かい食事と十分な睡眠

体を温め、免疫が働きやすい状態に。

“完全に予防はできないけれど、かかりにくい体をつくる” ことがとても大切です。

### ★★★今流行りの「免疫を高めるヨーグルト」は本当に効果あるのか!?★★★

最近よく見かける“免疫をサポートする”と書かれたヨーグルト。

実際、ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、腸内環境を整えて免疫の働きを助けることがわかっています。ただし——

「これを食べれば風邪やインフルエンザに絶対かからない」というものではありません。

大切なのは、毎日続けて腸を元気しておくこと。

納豆・みそ汁などの発酵食品や、色の濃い野菜、良質なたんぱく質と一緒にとることで、さらにバランスがよくなります。ヨーグルトは「免疫を強くする魔法の食べ物」ではなく“元気な体づくりを支えるひとつの助け”と考えると良いですね。



### 〜〜〜鶏の柚木照り焼き〜〜〜

〈材料 2〜3人分〉

〈調味だれ〉

- 鶏もも肉 … 1枚（300g前後）
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- サラダ油 … 小さじ1
- 柚子皮（細切り or すりおろし） … 少々
- しょうゆ … 大さじ1.5
- みりん … 大さじ1.5
- 砂糖 … 大さじ1
- 酒 … 大さじ1
- 柚子果汁 … 大さじ1



22日は冬至です。冬至の日には、昔から“かぼちゃを食べると元気に過ごせる”と言われています。

給食でも季節に合わせて「かぼちゃのいとこ煮」を出します。

いとこ煮は、かたいものから順番に、いとこが年の順に並ぶように後から後から加えていくことから、この名前がついたと言われています。

また、冬至にゆず湯に入る風習にちなんで、「鶏の柚木照り焼き」も作ります。

- ① 鶏もも肉に塩・こしょうをする。調味だれはすべて混ぜておく。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目から中火で焼く。
- ③ こんがりしたら裏返し、弱めの中火で5〜6分焼く。
- ④ 調味だれを回し入れ、弱火でとろっと照りが出るまで煮からめる。
- ⑤ 最後に柚子皮を入れて香りを立たせる。