



はまっこだより



ごあいさつ

今年のカレンダーも、残すところあと1枚になりました。師走の声と共に、寒さも本番を迎えています。

一年を振り返ると、コロナ禍ではありましたが子どもたち一人ひとりが集団の中でさまざまな経験をし、ぐんと成長していったことに喜びを感じています。

来年も子どもたちや保護者の皆様が笑顔いっぱいでお過ごせるよう、努めていきたいと思えます。

お知らせ

保育所継続申請書類について

必要な書類を揃えて、園に提出をお願いします。提出期限は12月13日(月)ですが、できるだけ早い提出にご協力ください。

書類は、個人情報の関係上、職員に手渡ししてください。

また、毎年記入漏れが多く見られます。提出前に以下のことを確認しましょう。

- 家族全員の名前に、ふりがながありますか。
- 家族の職業、学校名が記入してありますか。
- 上段の園児名、生年月日の記入がありますか。
- 保育時間の希望にチェックがありますか。

体操教室～ジョイナスへ出かけます～

きりん・こあら組対象の体操教室は、今月からジョイナスへ出かけて行います。園にはない器具がたくさんあるので、より本格的に教えていただけます。子どもたちも、はりきって新しい技に取り組みそうです。

お子さんと一緒に、新年の準備を

昔のように、家で餅つきをするのは減ってきましたが、大掃除をしたり買い物に行ったりすることは、どのご家庭でもあるのではないのでしょうか。

日本ならではの年末年始の準備を子どもたちに伝えていくことは、私たち大人の大切な役目です。家庭で一緒に片づけや、すす払いをしたり、しめ飾りを飾ったりして新年を迎える準備を一緒にしてみましょ。また、お正月の挨拶を交わすなど、この時期ならではの言葉を教える、よい機会になると思います。

希望保育について

28、29、1月4日は希望保育日です。すでに希望を取らせていただきましたが、保護者の方の仕事が休みになるなど、家庭での保育が可能になった場合は、お知らせください。

12月の活動計画

日付	曜日	内容
1	水	英語であそぼう
2	木	
3	金	おべんとうの日
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	英語であそぼう
9	木	
10	金	誕生会
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	体操教室(ジョイナス)
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	クリスマス英語・クリスマス献立
23	木	
24	金	発育測定
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	希望保育日(弁当あり)
29	水	希望保育日(弁当あり)
30	木	休園日(～1/3まで)
31	金	

1月の予定

4日(火) 希望保育日 12日(水)、26日(水) 英語であそぼう
 14日(金) みそ作り・おべんとうの日 20日(木) 体操教室
 25日(火) 誕生会 28日(金) 発育測定
 31日(月)～2/6(日) 浜中校区生活振り返り週間
 ※状況により、予定を変更する場合があります。

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/



TEL.0853-28-0237 FAX.0853-28-0244

12月の献立表

※献立は変更する場合があります

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1 きつねうどん 筑前煮 ごま酢和え お米のスープ	2 ごはん 鯖のカレー天ぷら 大豆の磯煮 ブロッコリーの酢みそ和え 麩のみそ汁 きな粉トースト 牛乳	3 おべんとうの日 焼きそば	4 おやつ
6 のりごはん 鮭のゆず焼き 白菜煮びたし 梅人参 いもいもみそ汁 バナナパンケーキ 牛乳	7 パン かぼちゃグラタン 大豆とひじきのサラダ 白菜スープ にんじんおにぎり	8 野菜たっぷりラーメン 厚揚げのそぼろ煮 れんこんサラダ じゃがまる	9 ごはん さばのみそ煮 かぶの酢の物 さつまいもこんぶ 小松菜のみそ汁 かぼちゃぜんざい	10 ごはん おでん 鶏肉の梅マヨ焼き ほうれん草磯和え ハムチーズサンド 牛乳	11 おやつ
13 カレーライス フルーツヨーグルト 白菜サラダ 切干大根の煮物 麩ラスク 牛乳	14 ごはん 鯖の西京焼き おからサラダ カリフラワー甘酢和え けんちん汁 甘辛れんこん	15 たらこスパゲティー ポークビーンズ 野菜の中華風 小松菜スープ 梅みそおにぎり	16 ごはん すき焼き風煮 ナムル 里芋のみそ汁 焼き芋 牛乳	17 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ かぶのみそ汁 ウインナーマフィン 牛乳	18 おやつ
20 冬至献立 とうふごはん 野菜たっぷりつくね 大根ゆず和え かぼちゃ煮 スイートポテト 牛乳 	21 豚汁うどん 小魚マリネ 里芋の煮ころがし ごまネーズ和え チーこぶおにぎり	22 クリスマス献立 パン 鶏肉のからあげ キッシュ 花野菜サラダ コーンスープ ヨーグルト クッキー 	23 ごはん 赤魚と白ネギの煮つけ 納豆サラダ さつまいものみそ汁 焼きじゃが	24 ごはん ぎよろつけ 高菜の炒め煮 酢ごぼう なめこのみそ汁 肉まん 牛乳	25 おやつ
27 親子丼 鮭と大豆のサラダ さつまいも煮 こんブロッコリー パンプティング	28 保育希望調査日 (弁当日)	29 保育希望調査日 (弁当日)	30 休園	31 休園	



～風邪をひかない食事～

●温かい食事

寒い日には、汁物や鍋物などの温かい食べ物で体を温めましょう。

●ビタミンAたっぷりの食事

ビタミンAはウイルスなどが侵入しやすい鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。

小松菜、ほうれん草、にら、レバーなどに多く含まれています。

●根菜たっぷりの食事

だいこんやごぼう、にんじんなどの根菜類には、体を温める働きがあります。

煮物にすると多くとれます。

●食後には果物を

みかんや柿などに多く含まれるビタミンCは、体の免疫力を強くする働きがあります。

