



# 令和3年度アソカ学園 園だより12月号



## 12月の予定

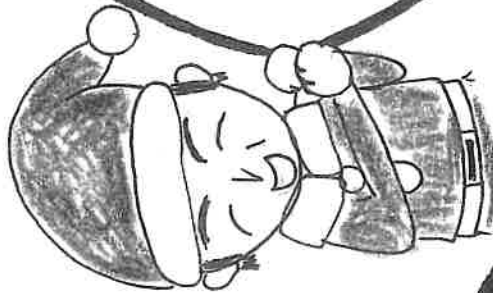
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 避難訓練	8	9 お誕生日会	10	11
12	13 アソカ諸費用 12月分引落し	14	15	16	17 年長 お泊まり会	18 お泊り会の為 、土曜保育 はありません
19	20	21	22	23	24 クリスマス集会	25
26	27 冬休み	28	29	30	31	

## 1月の予定

- ★冬休み12月27日(月)～1月6日(木)
- ★1月7日(金)3学期スタート
- ★1月12日(水)アソカ諸費用1月分引落し

# Merry Christmas

12月号  
お楽しみお知らせ



## 朗走

小学生の時に12月は師走と習いました。他の月は水無月や神無月のように月が過ぎます。(3月も弥生)

小学校の担任の花生が、12月は普段、ドレミ構えで元氣な師匠さんとも、走るほど忙しかつ師走だと、30年以上前のことを覚えてい子のに、昨日のニヒを忘れていけよう今日との負け。

保護者の皆様、日頃よりエロナ感梁孤大防止にご協力頂きありがとうございます。おかげ様で感梁者の数がおいぶん減りました。このまま続ければいいですね。12月はクリスマス集会、3.4.5才の園庭参観と楽しいことがたくさん待っています。子ども達も保護者の皆様、これだけの職員もみんなにとても最高の12月にしましょう!!



## 魔法の言葉

まほうのことば

子どもも大人も大好きな季節がやってきました。街のイルミネーションに心も躍らせる12月です。

これ何が高いも子どもが親の言うことを聞く季節でもあります。どうしてかと思いませんか？もちろん皆様ご存知の魔法の言葉があるからです。

「ワガママ言っていたらサワさんになるよ」  
 このスズに選んでた方もいますね。  
 でも油断は禁物です。準備ができてしまつたら、子どもは「また言うの」結果がうけてしまつたら、これ魔法の言葉の有効期限は25日の朝に切れてしまつて...

保護者の皆様にもサワさんが来るといいですね



# 年長ニュース!!

12月はイベントたくさんあるので  
みんな休まず、風邪引かず来てね!!

2/21

12月6日(月)おひさま 12月7日(火)は園庭参観Day  
今から何を見てもうおうか、色々考えています。

12月17日(金)~18日(土)アソカ泊まりNight

アソカでお母さん達と離れて寝る子なのでしょうか?

後はクラス等でクリスマスパーティーなむもあるかもしれ  
ないよ。お楽しみに!!

## にじ・ほしNEWS

12月号♡にじぐみ♡れおちゃん

### 南楽園みかん狩り遠足

雨の中の遠足だったので、天気どうなるかな〜と  
心配していましたが、着いたら晴れました♪みかんたくさん  
食べてその後お弁当も食べて楽しい遠足になりました♪

## 大縄

だんだんと肌寒くなってきましたね。でも、お外  
に出ると気持ちいい!! そんな中最近にじ・ほしでは  
“大縄”をよくやっています♡跳んだり通り抜けたリ...  
これからも引き続き取り入れていきます!!

# ももきんだより 12月号



朝晩は冷え込みますが、日中はホカホカと暖かく  
 みんなでお外でたくさん遊んだ11月でした！お部屋では松ぼっくりを使って  
 木のぼり(ミノムシ)を作ったり、くりやとんぼの製作で秋を感じました！  
 そして、ももたろう・きんたろう別荘ではありましたが、お弁当を持って  
 アリカバスに乗って遠足にも行きました♪とても楽しい思い出になりました♡  
 これから12月に入り、寒さが一段と身に染み入る季節になりますが、体調を  
 崩さないように気を付けながら、12月もももきんさんで  
 たくさん楽しみたいと思います～！！  
 みんな元気に来てね～♡



## いちご・みかんぐみ News 12月号

吹き抜ける風がますます冷たくなってきました。  
 さて！！いちご・みかんぐみさんでは最近ルールのある遊びをしています♪  
 いちごぐみさんでは『椅子取りゲーム風ゲーム』・みかんぐみさんでは  
 『ハンカチおとしならぬぬいぐるみ落とし』を楽しんでいます!!!  
 そして!!!!アイスポン・アイスフも上手に使えるようになってきました♡  
 お片付けもむずかしいところは手伝いますがあとは自分で♡♡と  
 頑張っています!!!

12月に向けて寒くなるけどクリスマスもあるので一緒に楽しみたい  
 と思います♡♡

秋の製作  
 いちご: キコ   
 みかん: さつまいも   
 作ったよー!!

ななちゃん 

# のんごみ News♡ えまちゃん♡

舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを、  
感じるこの頃... りんごぐみの子どもたちは寒さにも負けず!!  
沢山身体を動かして遊んでいます♡ (いつの間にか身体もホカホカ♡)  
りんごぐみの子どもたちは、本当に身体を動かすことが大好き♡♡  
最近、「へんしんベルト」「6PACK(フッシャー)」を夢中になって、  
みんなで何度も踊っています♪  
これからも、どんどん新しい体操をしていきたいと思っています♡  
今年もあじろし、たくさん遊ぼうね♡



## お祝い編♡ 祝々還暦★60th♡ 11月20日 すみいちゃん♡ おめでとう!!

還暦は特別の日ですよね♡ アソカの子も達と職員全員で「サプライズお祝いをしました♡」  
谷ちゃんと、よねちゃんが先陣をきて、ヒゲダンスを披露しました。ヒゲダンスの仲間を  
たくさん呼び、ケーキのハーツを組み立て、ケーキの完成!!! すみいちゃんに登場してもらい、  
ターミーや早ちゃんのあたたかい一言メッセージもありました♡♡♡  
そして皆で「Happy Birthday」の歌を歌い、お祝いしました♡  
最後に、60歳♡と言う事で、職員全員からの「赤のウィンドブレーカー」と、  
こまちちゃん手作りの「赤帽子」をプレゼントしました♡

まだまたアソカで  
なんぼります!!  
すみいちゃん

☆☆☆♡ そして、もう一つサプライズに、職員全員が「オソロの赤Tシャツ」を  
着ました♡ ~ いつまでも元気で健康で過ごせますように ~ 気持ちをこめました。  
こんなに盛大に、子ども達と一緒に、お祝いできる職場は、なかなかない、素敵な園  
だなと改めて感じさせられました。たくさんの愛が詰まったアソカ大好きです♡  
すみいちゃんも感動して涙ウルウルしていたので、本当にお祝いで良かったです、皆から  
愛されている、すみいちゃんの人柄を感じました。子ども達もニコニコいっぱい  
だったので、今じあたたかい気持ちを大切に成長して行ってほしいです♡



なおちゃん



※中はアレルギー対応表記です。

日にち	献立	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	アレルギー	朝のおやつ	昼のおやつ
1日(水)	ナポリタン系パゲティ ポイルワインナー サラダ スープ 牛乳	スパゲティ ウスターソース ワインナー カリフラワー 白菜 牛乳⇒お茶	ベーコン⇒糖衣 ハフリカ黄 しめじ きゅうり ホールコーン	玉ねぎ 人蔘	人蔘 ヒーマン	コンソメ⇒ブイヨン トマトソース ケチャップ					りんご	アンパンマン やさしいせんべい
2日(木)	ご飯 鮭のマヨ醤油焼き ほうれん草のごま和え えのきの味噌汁	米 白飯⇒鶏肉 ほうれん草 えのき	マヨネーズ⇒アレルギー用 人蔘 三つ葉	ツナ 薄揚げ	太もやし かつお節布だし	鶏唐揚げ⇒アレルギー用					薄焼きせんべい	マリービスケット
3日(金)	ご飯 鶏の味噌照り焼き 豆サラダ かまぼこの酒まし汁 牛乳	米 鶏もも ムキ豆 かまぼこ 牛乳⇒お茶	人蔘 かいわれ とうろろ昆布	人蔘 かつお節布だし	ローズハム⇒糖衣 ハフリカ赤 かつお節布だし	ホールコーン フレンチドレッシング⇒アレルギー用					ハンダちゃんクッキー	アンパンマン ぶんわりコーン
6日(月)	ご飯 コールスローサラダ みかん缶 牛乳	米 ハヤシライス⇒アレルギー用 キャベツ みかん缶 牛乳⇒お茶	牛肉(胸ロース) 人蔘	玉ねぎ ハフリカ赤	人蔘 ホールコーン	トマト缶 マッシュルーム缶 にんにく コンソメ⇒ブイヨン					さつまいも	アンパンマン チョコレトームス
7日(火)	ご飯 鶏のから揚げ チンゲン菜の中巻和え 中華スープ 焼きそば	米 鶏もも チンゲン菜 干椎茸 焼きそば	鶏唐揚げ⇒片揚げ 人蔘 太もやし 薄揚げ	ハフリカ黄 太もやし キャベツ	鶏唐揚げ⇒糖衣 太もやし 人蔘	中華ドレッシング 中華だし⇒鶏ガラスープ					お米パフココア	雪の宮
8日(水)	シューマイ 水菜の酒まし汁 キャンディーチーズ	米 シューマイ⇒鶏肉 水菜 キャンディーチーズ⇒糖衣	豚肉(胸ロース) ウスターソース お好みソース しめじ	まろくわ かつお節布だし	人蔘 ホールコーン	ヒーマン ローレिका					りんご	ピザトースト(12月14日) ピザトースト(12月15日) ピザトースト(12月16日) ピザトースト(12月17日) ピザトースト
9日(木)	ご飯 赤魚の塩焼き れんこんサラダ 南瓜の味噌汁 三色丼 白磁の和え物 ゼリー 豆腐の味噌汁 牛乳	米 赤魚⇒鶏肉 れんこん 南瓜 米 白飯 ゼリー 絹ごし豆腐 牛乳⇒お茶	ハフリカ赤 薄揚げ 豚ミンチ しめじ 玉ねぎ	ツナ かつお節布だし 干椎茸 かつお節布だし	きゅうり 鶏唐揚げ⇒糖衣 人蔘	鶏唐揚げ⇒糖衣⇒アレルギー用 ほうろれん草 いりごま(白)					さつまいも フィンガービス	ピザトースト(12月14日) ピザトースト(12月15日) ピザトースト(12月16日) ピザトースト(12月17日) ピザトースト
10日(金)	ご飯 鶏の塩焼き れんこんサラダ 南瓜の味噌汁 三色丼 白磁の和え物 ゼリー 豆腐の味噌汁 牛乳	米 鶏もも れんこん 南瓜 米 白飯 ゼリー 絹ごし豆腐 牛乳⇒お茶	ハフリカ赤 薄揚げ 豚ミンチ しめじ 玉ねぎ	ツナ かつお節布だし 干椎茸 かつお節布だし	きゅうり 鶏唐揚げ⇒糖衣 人蔘	鶏唐揚げ⇒糖衣⇒アレルギー用 ほうろれん草 いりごま(白)					ココアチキッキー	ぼりんこ
13日(月)	ご飯 のり塩風味の白身フライ マカロニサラダ そうめんの味噌汁	米 のり塩風味の白身フライ⇒鶏肉 マカロニ そうめん	鶏肉(胸ロース) ミックスベジタブル 三つ葉	玉ねぎ かつお節布だし	人蔘 マヨネーズ⇒アレルギー用	鶏唐揚げ⇒糖衣					さつまいも	さつまいも
14日(火)	ご飯 塩肉じゃが きゅうりの酢の物 大根の味噌汁	米 豚肉(胸ロース) かつお節布だし きゅうり 大根	玉ねぎ 人蔘 薄揚げ	人蔘 かつお節布だし	じゃがいも 薄揚げ	鶏唐揚げ⇒糖衣					おから入り揚げあられ	アンパンマン キャラメルコーン
15日(水)	菜飯 きのこうどん チキンボール オレシジ 牛乳	米 うどん チキンボール⇒鶏肉 オレシジ 牛乳⇒お茶	菜飯の素 豚肉(胸ロース) しめじ えのき	白ねぎ ほうろれん草	人蔘	うどんだし					りんご	りんご
16日(木)	ご飯 牛肉とアスパラの焼肉風 ナムル 野菜スープ	米 牛肉(胸ロース) 太もやし 玉ねぎ	ホールコーン 玉ねぎ 人蔘 ホールコーン	有塩バター⇒糖衣 アスパラ きゅうり 人蔘	エリンギ 中華ドレッシング	焼肉のタレ					フルーツラムネ	ポテコ
17日(金)	ロールパン 豆乳クリームシチュー ツナサラダ ゼリー 牛乳	米 ロールパン⇒アレルギー用 鶏もも ツナ ゼリー 牛乳⇒お茶	玉ねぎ キャベツ	さつまいも ハフリカ赤	人蔘 水菜	ブロックリー 鶏唐揚げ⇒糖衣⇒アレルギー用	無糖豆乳 フルーツラムネ⇒アレルギー用				やさしいかりんとう	たべっこどうぶつ
20日(月)	運ばしカレー スパゲティサラダ みかん缶 牛乳	米 スパゲティ ミックスベジタブル みかん缶 牛乳⇒お茶	牛肉(胸ロース) ミックスベジタブル カニスティック⇒糖衣	玉ねぎ かつお節布だし	人蔘 薄しそドレッシング	じゃがいも にんにく コンソメ⇒ブイヨン カレー⇒アレルギー用					さつまいも	さつまいも
21日(火)	ご飯 ぶりの照り焼き クリーム南瓜サラダ えのきの酒まし汁	米 ぶり⇒鶏肉 南瓜 えのき	玉ねぎ 三つ葉	かつお節布だし	マヨネーズ⇒アレルギー用 牛乳⇒糖衣						セサミラスク	さやえんどうスナック
22日(水)	白濁ラーメン 餃子 水蓮の和え物	米 ちぢれ麺⇒うどん 餃子 水蓮	チンゲン菜 高し糖衣⇒糖衣 太もやし 人蔘	薄揚げ 玉ねぎ	鶏唐揚げ⇒糖衣	白濁スープ					りんご	マカロニサラダ(12月24日) マカロニサラダ(12月25日) マカロニ
23日(木)	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 春雨サラダ なめこの味噌汁	米 豚肉(胸ロース) 中華だし⇒鶏ガラスープ 春雨 なめこ	玉ねぎ 人蔘 薄揚げ	人蔘 かつお節布だし	ほうろれん草	鶏唐揚げ⇒糖衣 中華ドレッシング					こくまのビスケット	おにぎりせんべい
24日(金)	ケチャップライス スティックチキン ポテトサラダ コンソメスープ	米 スティックチキン⇒ミニチキン じゃがいも コンソメ⇒糖衣⇒アレルギー用	ベーコン⇒糖衣 玉ねぎ 人蔘	人蔘 きゅうり 無糖豆乳	マヨネーズ⇒アレルギー用	グリーンピース コンソメ⇒糖衣 ケチャップ ウスターソース					野菜チキッキー	クリスマスケーキ

※朝のおやつは1才の提供です。  
※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。



今回は【脳の働きを良くする】食事についてお話します。

脳の働きを良くするには、脳のエネルギー源である糖質を適切にとることが重要です。

食事では、ごはんやパン、麺など、炭水化物(糖質)を含む主食をとり、脳にエネルギーを供給しましょう。

特に大切なのが朝ごはん。朝ごはんを抜くといつまでも脳が働かず、遊びにも集中できません。

サバやイワシなど青魚の脂質に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)にも、脳を活性化させる作用があります。

脳内の神経伝達物質を増やし、記憶力を高めます。臭みや小骨があり苦手な子どもも多いですが、新鮮なものを選び、あらかじめ小骨を取り除くなど、食べやすく工夫をしましょう。

【気をつけてたい食事ポイント】

●主食を制限しない

子どもの脳や身体の発達には、ごはんやパンに含まれる糖質が不可欠。肥満を気にして主食を制限するのは禁物です。

●朝ごはんを脳を活性化

朝ごはんは主食中心のメニューがおすすめ。脳に速やかにエネルギーが補給され、朝から元気に活動できます。

●DHAなマグロやサケにも

青魚が苦手なら、マグロやカツオ、サケからもDHAを摂取できます。これらの魚を週2回以上摂ることを目標にしましょう。

※青魚を手間なく美味しく食べるには缶詰がおすすめ。サバの水煮缶は骨までやわらかく、味もシンプルなのでいろいろなメニューにアレンジできます。

今年も新学期が4月から始まり、あっという間に今年も終わります。

アソカ学園の給食担当と給食調理員から、毎日笑顔で食べて下さる子ども様に感謝をし、今年もお世話になりました。

来年も笑顔で食卓されて、美味しく給食を食べてもらえるように頑張りますので、よろしく願いいたします。

年明けは元気な姿を楽しみにしております。

