



朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の到来を感じますね。

日中はまだ暖かい日差しも感じられ、子どもたちは元気に戸外あそびを楽しんでいます。子どもたちは、日ごとに活発になりお山の斜面をよじ登ったり、段差から飛び降りたり、自分で高さを見極めたりこのくらいはできるかな？と、考えながら挑戦する姿が見られます。2歳児のあそぶすがたを見て、0歳児もじっと見つめ目をまん丸して驚いたり興味津々で見えています。子どもたちのやりたいと思った気持ちを大切に、安全に十分気を付けて見守っていきたいと思います。

さて、今年はコロナウイルスの影響でいろいろな制限があり、保護者の方と一緒に過ごす行事が出来なかったのが残念です。クリスマスも子どもたちと職員のみになりますが、ツリーの飾り付けを楽しんだり、クリスマスランチをいただき、楽しみたいと思います。クリスマスのこどもたちの様子を動画に収め保護者へ機会ある際にみていただき、成長をとともに喜び合いたいと思います。

12月の行事予定

5日(月) 身体測定

14日(水) 12月生まれの誕生会

15日(木) 避難訓練

19日(月) 0歳児健診

23日(金) クリスマスランチ
クリスマス会

にゅうえんおめでとう

☆ ♡♡ ♡♡♡♡くん ☆

5月25日生まれ 0歳児
ベベのお友達とたくさん遊ぼうね。

お知らせ

☆ ♡♡♡ ♡♡♡さん ☆

11月30日で退園されました。
また遊びに来てくださいね。

☆ 今年のクリスマス会は、大勢の方が集まることを控え、子どもたちと職員のみで行います。

☆12月29日(木)から1月3日(火)まで年末年始休暇のため保育園はお休みです。

11月・12月おたんじょうびおめでとう

♡♡ ♡♡♡さん

12月11日生まれ 3歳

とっても活発で、おともだちとか
けっこやままごとするのが大好き
です。難しい遊具にも挑戦！
お山に登ってお友だちに手を差
し伸べる優しい♡♡♡さんです。



♡♡ ♡♡♡さん

12月16日生まれ 3歳

おともだちが泣いていたりと
おもちゃをわたしてくれたり、思
いやりがあって頼もしい姿に感心
しています。
たくさん元気に遊ぼうね。



♡♡♡ ♡♡さん

11月30日生まれ 1歳

初めての保育園でお友だ
ちと仲良く、歌に合わせて
手をパチパチ。
リズムを取るのがとても
上手な、♡♡さんです。



♡♡♡♡ ♡♡♡さん

12月7日生まれ 1歳

絵本が大好きな、♡♡
♡さん。もいもいを指
さししながら、自分な
りに言葉にして楽し
んでいます。



♡♡♡♡ ♡♡♡♡さん

12月13日生まれ 1歳

♡♡♡♡さんとお名前
を呼ぶとニコッと笑顔
を見せてくれてみんな
に元気をくれます。
これからもいっぱい遊
ぼうね。





保育参観
 パパとママと一緒に音楽
 に合わせて体操したり食
 事したりと甘えて嬉しそ
 うでした。ご参加ありが
 とうございました。



慣れ保育
 11月から2名の
 友だちが入園し、
 ママと公園で遊
 んだり、食事を食
 べたりと一緒に
 過ごしました。



ボールも上手に投
 げられるよ。



秋をみ~つけた。



はいるかな

お誕生日おめでとう



つきぐみ



やりたい！行きたい！という子どもたちの声を拾って、室内の環境を変えたり、散歩先を決めています。



スロープの滑り台は、お腹を下にして滑ったり友だちとくっついて滑ったりと、滑り方を変えながら繰り返し遊んでいます。



登るのは少し難しいですが、保育者に手伝ってもらいながら諦めず挑戦しています。側面にある出っ張りに座ったり、頂上から滑り台のようにして滑ったりするのがお気に入りです。



トンボが帽子の上に止まってくれました。トンボの姿が見えず不思議そうです。



丸いベンチに跨り、腕の力を使って前に進んだり、バランスをとりながらベンチの上でハイハイしています。



上野動物園に行ってきました



ゾウ見たいねーサル見たいねーと動物図鑑を見ながら話していました。11月から団体受付が開始になったので、さっそく子どもたちと一緒に上野動物園に行ってきました。次何見る？あっち行こうよ。と園内を走り回り、ワクワクしているのが表情から伝わってきました。

【ゾウ】

ゾウが歩く姿や鼻で人参を拾いながら食べている所を目で追いながら、少しでも近くで見たくて手すりの下をくぐったりしゃがみ込んで夢中で見ていました。

【サルやま】

あ、体重計があるね。乗るかな？あれは、パパサルかな。ママサルかな。と、子ども同士で気付いた事を話していました。



水槽の中を覗くもののアシカの姿は見え、いないねー。どこかなとしばらく覗いていると、子どもたちの思いが伝わったのか近くまで来てくれました。歓声を上げる子どもやアシカの大きさにびっくりして後ずさりしてしまう子どももいましたが、しゃがみ込んで夢中で見ていましたよ。

パクパクだより 12月号



朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！

「食育」にもつながる！食事の手伝いや食体験

園では、食事の時間以外でも、食に興味関心をもち身近に感じてほしいという思いから、食育活動（生活の基礎作りに役立つ基本的な食事を学ぶ教育のこと）を行っています。1.2歳児にはすこし難しそうに感じますが、実は1.2歳児でも出来る食育につながる手伝いや、食体験を通して得られる学びや刺激がたくさんあります。

食材に触れる

- たまねぎの皮むき
- キャベツやレタスをちぎる
- いんげんの筋とり
- 野菜を栽培

食事の準備や片付け

- テーブルを拭く
- 食べ終わった食器を片づける

クッキング

- ざるを使ってお米を研ぐ・・・水の濁りの変化や米の感触を楽しめます。
- おにぎりづくり・・・子どもの小さな手で握るおにぎりはとても可愛らしいです！
- 調味料を混ぜる・・・和え物やサラダの調味料と食材を混ぜる最後の工程と一緒にやる
と普段は苦手な野菜にも、興味が湧くことがあります。

五感を働かせる

“良いにおいがしてきた！”と感ずることや、ジューというお肉を焼く音を聞く、料理をしている風景を見る、など味覚以外の五感も、食事全体を通して育むことができます。園ではいつも子どもたちが窓からキッチンをのぞいています！

乳児期からさまざまな体験をすることで、食の情報も増え、食を味わう土台ができます。また、五感が刺激されることで子どもの感受性が養われ、脳も活性化します。

年末年始はすこし長めのお休みもあるので、ぜひご家庭でもやってみてくださいね♪

クリスマスメニュー



12月22日はクリスマス特別メニューです！お昼ご飯は、ケチャップライス、から揚げ、リースサラダ、ポテトフライ。おやつはカップケーキを予定しています。

みんなでたのしいクリスマスランチとおやつ時間を過ごしたいと思います♪

旬の食材



ぶり

12月～2月が旬で、脂がたっぷりとのっていて濃厚な味わいです。ぶりの身、とくに血合い（血液が集中して赤黒くなっている部分）にはタウリンが豊富に含まれています。恒常性の作用があり、身体を健康的で正常な状態に保ちます。血圧が高い方には血圧を下げる働きを、内臓が弱っている方には内臓の働きを活性化する働きをします。

2022年

12月

献

立

表

ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町

日 / 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
			熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		エネルギー	たんぱく質	脂質
1	ロールパン	くだもの	ロールパン、米、 片栗粉	豆乳、牛乳、木綿 豆腐、豚ひき肉、 ベーコン、ひよこ まめ(ゆで)	キャベツ、たまねぎ、め きゃべツ、コーン缶、しめ じ、マッシュルーム、にん じん、ひじき、みかん	ケチャップ、洋風だ しの素、ウスター ソース、食塩	牛乳	エネルギー	443	kcal
	・ミートローフ						豆乳	たんぱく質	20.4	g
15	キャベツのソテー						ひよこまめのピラフ	脂質	18.0	g
(木)	芽キャベツのミルクスープ						カルシウム	258	mg	
2	キーマカレー		米、すりごま	牛乳、豚ひき肉、 ゆであずき缶、鶏 ささ身、ゼラチン	たまねぎ、きゅうり、にん じん、はくさい、コーン 缶、にんにく、バナナ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、オイス ターソース、ウス ターソース、米酢、 食塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	446	kcal
	・きゅうりとささみのごまサラダ						牛乳	たんぱく質	18.6	g
16	白菜のすまし汁						あずきゼリー	脂質	13.6	g
(金)	くだもの						カルシウム	259	mg	
3	菜飯	くだもの	米、さつまいも、 片栗粉	牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、絹ご し豆腐、麦みそ、 かつお節	こまつな、生わかめ、レモ ン、りんご	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、本みりん、酢、 食塩	牛乳	エネルギー	471	kcal
	・鶏肉のバーベキューソース煮						牛乳	たんぱく質	17.1	g
17	さつまいもの土佐煮						ゆかりおにぎり	脂質	14.2	g
(土)	豆腐とわかめのみそ汁						カルシウム	227	mg	
5	雑穀ごはん	くだもの	米、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、麦みそ、卵、 バター	かぶ、キャベツ、かぼ ちゃ、ねぎ、かぶ・葉、塩 こむぎ、にんにく、西洋梨	かつお・昆布だし汁	牛乳	エネルギー	459	kcal
	・豚肉と芽キャベツの塩麹炒め						牛乳	たんぱく質	17.0	g
19	かぶの塩昆布漬け						甘食	脂質	15.9	g
(月)	かぼちゃのみそ汁						カルシウム	238	mg	
6	すき焼き風うどん		干しうどん、米、 すりごま	豆乳、豚肉(ロ ース)、ツナ水煮缶、 麦みそ	かぼちゃ、トマト、きゅう り、たまねぎ、はくさい、 にんじん、りんご	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本み りん、米酢	牛乳	エネルギー	451	kcal
	・トマトとツナのをえ物						豆乳	たんぱく質	17.8	g
20	さつまいもの素焼き						五平餅	脂質	11.8	g
(火)	くだもの						カルシウム	140	mg	
7	もち麦ごはん	くだもの	米、ホットケーキ 粉、片栗粉、黒ご ま、風味糖、ごま 油	牛乳、かじき、麦 みそ、無塩パ ター、かつお節	だいこん、れんこん、にん じん、しいたけ、しょう が、バナナ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	牛乳	エネルギー	457	kcal
	・かじきのおろし煮						牛乳	たんぱく質	18.7	g
21	れんこんのきんぴら						黒ごまのスコーン	脂質	17.6	g
(水)	大根と油揚げのみそ汁						カルシウム	236	mg	
	食パン	くだもの	食パン、米、片栗 粉、オリーブ油	豆乳、鶏もも肉 (皮付き)、牛 乳、生クリーム、 バター、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、ほう れんそう、ブロッコリー、 えのきだけ、しめじ、切り 干しだいこん、パセリ、み かん	食塩、しょうゆ	牛乳	エネルギー	451	kcal
8	鶏肉のきのこソースがけ						麦茶	たんぱく質	18.7	g
	・ブロッコリーのオープン焼き						切り干し大根おにぎり	脂質	17.8	g
(木)	ほうれん草のポタージュ						カルシウム	167	mg	
	ケチャップライス	かぼちゃのポタージュ	七分つき米、じゃ がいも、ホット ケーキ粉、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、 ハム、鶏ひき肉、 卵、ヨーグルト(無 糖)、バター	かぼちゃ、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん、い ちご、ミニトマト、ピーマ ン、しょうが、にんにく、 りんご	ケチャップ、しょう ゆ、洋風だしの素、 食塩	牛乳	エネルギー	441	kcal
22	鶏のから揚げ	くだもの					麦茶	たんぱく質	21.2	g
	・リースサラダ						カップケーキ	脂質	17.0	g
(木)	フライドポテト	★クリスマスメニュー★					カルシウム	229	mg	
9	ゆかりごはん	くだもの	米、小麦粉	牛乳、ぶり、挽き わり納豆、パ ター、麦みそ、か つお節	こまつな、にんじん、しめ じ、もやし、りんご	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょう ゆ、食塩	牛乳	エネルギー	465	kcal
	・ぶりの西京焼き						牛乳	たんぱく質	19.9	g
23	小松菜の納豆あえ						ソルティバターサブレ	脂質	20.6	g
(金)	しめじともやしのみそ汁						カルシウム	231	mg	
10	もちきびごはん	くだもの	米、さつまいも、 はちみつ、きび (精白粒)、片栗 粉	牛乳、鶏ひき肉、 凍り豆腐、麦み そ、バター	かぶ、ごぼう、ねぎ、にん じん、ひじき、みかん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳	エネルギー	446	kcal
	・鶏つくねのあんかけ						牛乳	たんぱく質	18.8	g
24	ひじきの炒り煮						高野豆腐のラスク	脂質	16.4	g
(土)	かぶとごぼうのみそ汁						カルシウム	269	mg	
12	黒米ごはん	くだもの	米、さつまいも、 ぎょうざの皮、黒 米、ごま	牛乳、木綿豆腐、 豚肉(ばら)、麦み そ	たまねぎ、にんじん、れん こん、なす、しめじ、なめ こ、西洋なし、バナナ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	433	kcal
	・肉豆腐						牛乳	たんぱく質	16.1	g
26	焼き野菜						バナナパイ	脂質	15.8	g
(月)	なすとなめこのみそ汁						カルシウム	255	mg	
13	タンメン		生中華めん、白玉 粉、ごま油	牛乳、卵、豚肉(も も)、粉チーズ	きゅうり、たまねぎ、もや し、キャベツ、にんじん、 みかん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、米酢、中華ス ープ	牛乳	エネルギー	420	kcal
	・厚焼き卵						牛乳	たんぱく質	21.1	g
27	中華きゅうり						ボンデケーキ	脂質	18.8	g
(火)	くだもの						カルシウム	321	mg	
14	麦ごはん	にらと卵のみそ汁	米、ホットケーキ 粉、押麦、パン 粉、小麦粉、ごま 油、はちみつ	鶏むね肉(皮 付)、絹ごし豆 腐、麦みそ、牛 乳、卵	こまつな、にんじん、もや し、にら、ねぎ、にんに く、しょうが、バナナ、い ちご	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 米酢、食塩	牛乳	エネルギー	497	kcal
	・チキンカツの油林ソース						牛乳	たんぱく質	22.5	g
28	小松菜の中華和え						お豆腐ブラウニー	脂質	16.7	g
(水)	くだもの						カルシウム	273	mg	

*仕入れにより献立を変更する場合があります。

*雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。