

# 12月 保育所だより

令和2年度 久住保育所

12月。早いもので師走となりました。寒さに加え忙しい時期です。忙しさでいららし、体が疲れると食欲減退気味になります。ポインセチアはメキシコ原産で明るい雰囲気づくりに最適な花。



真っ赤な花のように見えるのは葉が変化したほう葉で花は中心の黄色の部分です。寒さで硬直した体に温かさを運び身も心も軽くしてくれることでしょう。北欧では赤い色に魔よけの力があるとされ、好んで飾られたようです。私たちも気持ちにゆとりをもち一年のまとめをしっかりと、子どもたちの成長を喜びたいと思います。年末年始、外出する機会もあるかと思いません。目に見えないウイルスとの共存は免れません。感染症対策に一層、留意しながら交通事故等にも十分、気をつけてお過ごしください。

## ハッピーライフ・コンサルタント 恒吉 彩矢子さんの子育て懇談会より

本当の自己肯定感とは「ダメな自分もどんな自分も価値がある」と思える感覚のこと。その境地に至るためのステップは①自分を苦しめてきた思い込みを手放す。→「親だから頑張らねば」など、自分を縛ってきた価値観は思い込みのことが多いので手放すのにお勧めの言葉は「ダメダメでもOK」「そうじゃないこともあるよね」②自分の価値に気付く→自分の努力は正當に評価して。例えば家事。朝起きてから自分がしたことを数えてみてください。子どもを起こす、ご飯を作る…。よくやっているでしょう？③思考パターンを変える。→他人に対し「こうしてくれればいいのに」「こうしないといけないのかな」と思うことはありませんか？でも人は人、自分のために生きているんじゃない。逆もしかりです。人生で起こる事は「最善」と考えてみる。必ず気付いて得ることもあるのですから。④自分を満たす行動を心掛ける。→人は心と体が満たされた状態でないと、幸せになれないし、怒りを爆発させてしまいます。不安、苦しみ、孤独感などの負の感情や、ストレス、睡眠不足、空腹などは我慢せず、小まめに解消すること。体を十分に休めて、ちょっと高価なパンを買い、一人だけ食べてみるとか、「幸せ！」と思えるような「プチぜいたく」を自分に許してみてください。ママが自分の全てを「いいね！」と思えるようになると、パパや子どもの全てを受け入れられるし、笑顔にもなれるから、家族も心身共に健康になれるんです。ぜひ自分の素晴らしさを思い出し、大切に、家族を幸せにしてあげてください。

- 保育目標
- 冬の安心・安全に対して意識をもちながら行動しようとする。
  - 師走の自然や地域の人々の生活に関心をもち、生活に取り入れようとする。



12月のえほん

- くつした
- にぎょうげき
- おもつき
- ぺったんこ
- うさぎ うさぎ
- なになに

令和3年度入所受付期間は  
**令和2年12月1日(火)～12月28日(月)**  
です。募集期間変更の為、早めの開封をお願い致します。

受付場所は  
○竹田市子育て世代包括支援センター  
(社会福祉課内)  
○各支所

※郵送不可

保育所で子どもたちに人気のメニューレシピを紹介します。



### 【豆腐団子のケチャップ煮】

- ★材料・分量(1人分)
- ・木綿豆腐 40g
  - ・鶏ひき肉 15g
  - ・鶏卵 5g
  - ・薄力粉 5g
  - ・じゃが芋でんぷん 5g
  - ・葉ねぎ 3g
  - ・ケチャップ 1.5g
  - ・ウスターソース 2g
  - ・上白糖 2g
  - ・調合油 5g



- 調理ポイント
- ・豆腐の水切りをしっかりとる。
  - ・団子を揚げた後、ケチャップによくからめ残ったソースを団子にかけてしっかりと味付けにする。

- ★作り方
- ① 豆腐を水切りする
  - ② ①に、ひき肉 卵 ねぎ 片栗粉を混ぜる。
  - ③ ②に小麦粉をまぶし油で揚げる。
  - ④ 調味料を鍋でひと煮立ちさせ、揚げた③にからめる。

- <12月の行事予定>
- 2日(水) 発表会予行練習 弁当の日
  - 5日(土) 発表会
  - 17日(木) 5歳児健診
  - 18日(金) 身体測定
  - 23日(水) クリスマス会
  - 25日(金) 避難訓練
- 年末年始の休み  
12月29日(火)～1月3日(日)

12月5日(土)  
午前9時00分～午前11時30分  
久住中央公民館 機能回復訓練室にて発表会を行います。再度、案内文の確認をお願いします。新型コロナウイルス感染拡大防止にむけた取り組みをしています。ご理解とご協力に感謝いたします。



★ロールパンのサンドイッチ  
★きのこのスパゲティ  
★かぼちゃのポタージュスープ  
★りんご

季節の食材や子どもたちの好きな物を取り入れながら献立作成しています。子どもたちの喜ぶ姿を想像すると一段とアイデアが広がります。