

# 行事予定と献立 12月

2024.11.27

認定こども園みゆき 栄養士 坂本 和奏

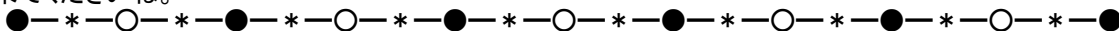
日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1 日					
2 月	はついきけいそく 発育計測 や いもかい 焼き芋会	むぎ ごはん	とりにくのさざれやき けんちんじる はくさいとほうれんそうのおかかあえ オレンジ	とうにゅう くずもち	ブルーベリー マフィン
3 火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導(10:00~)	うめ ごはん	しろにざかなのかおりふらい マカロニサラダ やさしいスープ パナナ	こくとうむしパン	あずきパイ
4 水	しかけんしん 歯科健診(9:15~) えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ みそじる オレンジ	もちもちパン	ちんすこう
5 木	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導①	ごはん	やきざかな だいこんとあつあげのもの きのこじる パナナ	ヨーグルトあえ	たまごサンド
6 金	りトミック(2.3歳児) えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	たまごのやまやき じゃこサラダ すましじる みかん	シュガートースト	おさつ カップケーキ
7 土		おにぎり	しおやきそば きゅうりのゆかりあえ パナナ	ピーナッツ クリームパン	ドリカボクッキー
8 日					
9 月	こめた ぞう米炊き① りトミック(0.5歳児)	ごはん	とりにくのはちみつしょうがやき オレンジ コーンとチンゲンサイのいためもの ベジタブルスープ	セサミパイ	チーズケーキ
10 火		ごはん	ピピンパどん なすのおかかいため パナナ	じゃがいももち	ソースやきそば
11 水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	むぎ ごはん	ふゆやさいかきあげ すのもの すましじる オレンジ	グレープかんでん	マドレーヌ
12 木	いどうしょかん 移動図書館(ぞう)	ごはん	さかなのゆうあんやき すみそあえ かぼちゃのあまに とうふじる パナナ	レモンラスク	オレンジゼリー
13 金	りトミック(1.4歳児)	ごはん	ハンバーグ~きのこのソースかけ~ スパゲティサラダ コンソメスープ みかん	チーズむしパン	サブレ
14 土		ごはん	とりそぼろどん もやしをあえもの パナナ	ホットケーキ	ソーセージパイ
15 日					
16 月	りトミック(2.3歳児)	ごはん	さかなのわふうマヨネーズやき こまつなのりあえ さつまじる オレンジ	キャロットケーキ	アーモンド トースト
17 火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	じゃこな ごはん	やきにく じゃがいものオープンやき たまごスープ パナナ	わらびもち	おぐらカステラ
18 水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	おでん ブロッコリーのおかかあえ みかん	クラッカーピザ	たこボール
19 木	ほけんしよくいどう 保健食育指導	ごはん	さかなのコーンマヨネーズやき オレンジ もやしとピーマンのソテー ふゆやさいスープ	チーズトースト	ちゅうかふう クッキー
20 金	えほんよ き 絵本読み聞かせ(ぞう) せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定 えほんか だ 絵本貸し出し ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ かきたまじる パナナ	りんごかんでん	ヨーグルトムース
21 土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ オレンジ	スティックパイ	こまつなの むしパン
22 日					
23 月	クリスマス会		<b>*クリスマスメニュー*</b> ※後日お知らせします	あられふ	クリスマスプリン
24 火	りトミック(0.5歳児)	うどん	やさいのあんかけうどん かにすあえ パナナ	かわりくずもち	コーンピラフ
25 水	こめた ぞう米炊き② えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	さかなのつけやき わふうサラダ かぼちゃじる オレンジ	おさつごまやき	ヨーグルト ドーナツ
26 木	たんじょうびかい 誕生日会	えだまめ ごはん	キャベツのメンチカツ いときりこんぶのにつけ きゅうりのおかかあえ みそじる みかん	オレンジかんでん	ココアケーキ
27 金	りトミック(1.4歳児) こうざふりかえ 口座振替(JA) ふとんげっかんえほんも かえ 布団・月刊絵本持ち帰り	むぎ ごはん	ぶたにくとキャベツのいためもの さつまいものオープンやき すましじる パナナ	きなこいり とうにゅう むしパン	ピザトースト
28 土	きぼうまいく べんとうび 希望保育(弁当日)	※	ほいく きぼう かつ べんとう じさん ねが 保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	ビスコ	バルミエ
29 日					
30 月	きぼうまいく べんとうび 希望保育(弁当日) ねんないほいくしゅうりょうび 年内保育終了日	※	ほいく きぼう かつ べんとう じさん ねが 保育希望の方は、お弁当の持参をお願いします。	ウエハース	クッキー
31 火			ねんし がつ にち ど きぼう ほいく 年始は1月4日(土)希望保育からです。		

※12月28日(土)30日(月)は厨房清掃と衛生点検のため、お弁当持参のご協力をお願いします。(離乳食を除く)

寒さがどんどん増してきて、ずいぶんと冷え込むようになりました。早いもので、今年も残すところあと一カ月となりました。一年を締めくくり新しい年を迎える12月。私たち大人にとっては何かと気ぜわしく、あわただしい季節ですが、子どもたちにとってはクリスマスとお正月・・・と、ハラハラ、ワクワクするようなイベントがめじろおしの季節です。これから、子どもたちが園のクリスマスツリーにどんな素敵な飾りをつけてくれるかとても楽しみです。

一年間、元気に過ごせたことをみんなで喜び合いながら自信と期待をもって新しい年を迎えられるよう、今年最後の一カ月を大切に過ごしていきたいと思います。

また、発表会に向けて毎日活動していますので、しっかり朝ごはんを食べて元気いっぱい園に来てくださいね。



さて、12月の食育指導のテーマは「旬の食べ物を知ろう(冬季)」です。旬の食べ物は私たちの体と密接に関係しており、その季節を元気に過ごすために欠かすことのできない栄養がたくさん含まれています。また、冬野菜には体を温める効果があるので、これから訪れる冬を元気に乗り切るために、栄養たっぷりの旬の食べ物をしっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。



ほうれん草



白菜



大根



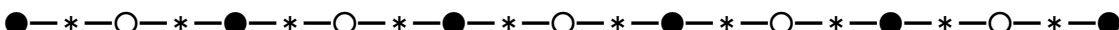
えんどう



みかん



ゆず



### 感染性胃腸炎に気をつけましょう！！

毎年冬季を中心に、ノロウイルスなどを原因とする「感染性胃腸炎」が流行します。

主な症状は、嘔吐、下痢などで、特に抵抗力の弱い乳幼児やお年寄りが感染すると、脱水症状など重症化する恐れがあるのでご家庭でも注意してください。

#### \*家庭でのノロウイルスの予防のポイント

##### 手洗い



帰宅時、調理・食事の前やトイレの後は、特にせっけんでしっかりと手を洗いましょう。

##### 加熱

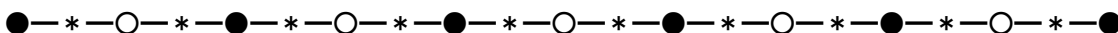


食材(特に貝類)は中心部までしっかりと加熱しましょう。

##### 消毒

～家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方～

- ① 普段のおもちゃ、調理器具などの消毒  
0.02%の消毒液で拭く  
⇒ 2リットルのペットボトルに  
キャップ2杯分の原液+ペットボトルいっぱいの水
- ② 便やおう吐物が付着した床などの消毒  
0.1%の消毒液で拭く  
⇒ 500ミリリットルのペットボトル  
キャップ2杯分の原液+ペットボトルいっぱいの水



### 風邪を引いてしまったら・・・

風邪を引いてしまった時、体を温め、安静にして十分に睡眠と水分を摂るようにしてください。

\*熱があるときは・・・ビタミンC、Aを積極的に取りましょう！

免疫力を上げるビタミンCは、果物に多く含まれています。粘膜を修復するビタミンA 南瓜や人参などに含まれます。

\*体を温めて消化のいい食事・・・汁物やうどん、おかゆなどは体を温め、消化を助けます。卵や豆腐、白身魚等といったたんぱく質と一緒に摂ることで熱などで消耗した体力を補ってくれます。