

行事予定と献立 12月

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	月	はついきけいそく 発育計測	ごはん	さかなのゆうあんやき わふうマカロニサラダ いなかじる バナナ	きなこむしパン	オレオカップ ケーキ
2	火	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	カツカレー たたききゅうり みかん	メロンパン トースト	グレープフルーツ ゼリー
3	水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	むぎ ごはん	いかとやさいのカレーいため じゃがいものオープンやき かきたまじる バナナ	もちもちパン	きなこクッキー
4	木	リミックス(1.4歳児) こめた ぞう米炊き①	ごはん	とりにくのごまみそやき こまつなとひじきのあえもの すましじる オレンジ	グレープかんてん	ココアドーナツ
5	金	リミックス(0.5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	たまごののやまやき じゃこサラダ のつぺいじる バナナ	シュガートースト	マドレーヌ
6	土		ごはん	やきとりどん すのもの オレンジ	ココアパイ	クリームどらやき
7	日					
8	月	リミックス(2.3歳児)	うどん	えびてんうどん だいこんときゅうりのそくせきづけ オレンジ	りんごかんてん	さけとあおなの ごはん
9	火		さつまいも の炊き込み ごはん	やきざかな だいこんとあつあげのもの はくさいじる バナナ	チーズむしパン	チョコケーキ
10	水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	むぎ ごはん	とりにくのてんぷら わふうサラダ かぼちゃじる オレンジ	カルシウムパイ	おさつカップ ケーキ
11	木	こうつうあんぜんきょうしつ 交通安全教室 いどうとよ ぐみ 移動図書(ぞう組)	ごはん	スパニッシュチーズオムレツ こまつなのなめたけあえ すましじる バナナ	こくとうむしパン	ハニーチーズ トースト
12	金	こめた ぞう米炊き②	ごはん	とりにくのすぶたふう ゆでブロッコリー もずくスープ オレンジ	ラスク	ほうれんそうの ケーキ
13	土		ごはん	ぎゅうどん もやしのあえもの バナナ	ホットケーキ	アップルパイ
14	日					
15	月	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導	チュモツパ ふうごはん	ヤンニョムチキン やさいのちゅうかサラダ にらたまスープ バナナ	やさいジュース かんてん	チョコババロア
16	火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②	ごはん	さかなのこうみやき はくさいとほうれんそうのごまあえ ぐだくさんじる オレンジ	ココアむしパン	アメリカンドック
17	水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	むぎ ごはん	にくじゃが なつとうのいそあえ ゆでブロッコリー すましじる バナナ	もちもちチーズ パン	じゃこマヨ トースト
18	木	たんじょうひかい 誕生日会	パスタ	さけのクリームパスタ やさいのカレーソテー ミネストローネ みかん	ピザクラッカー	トマトチーズ リゾット
19	金	えほんか だ 絵本貸し出し リミックス(1.4歳児) よ き 読み聞かせ11:00～ せいきゅうしよはいふよてい 請求書配布予定 ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	チキンなんばん だいこんとツナのサラダ ポトフ バナナ	セサミトースト	マスカットゼリー
20	土		ごはん	ドライカレー やさいサラダ オレンジ	ジャムパン	ようふうおこし
21	日					
22	月	リミックス(0.5歳児)	むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのなめたけあえ きゅうりのゆかりあえ すましじる オレンジ	わふうポテト	オレンジゼリー
23	火	クリスマス会	※	*クリスマスメニュー* ※後日お知らせします	カルシウム トースト	クリスマスケーキ
24	水	えいご 英語あそび(4.5歳児)	ごはん	ガパオライス タイふうはるさめサラダ バナナ	セサミパイ	やきそば
25	木	リミックス(2.3歳児) しげんかいしゅうほごしゃかい 資源回収(保護者会)	ごはん	ぶたにくとじゃがいものカレーに ゆでブロッコリー わかめスープ バナナ	オレンジむしパン	ブルーチェ
26	金	げっかんえほんも かえ 月刊絵本持ち帰り ふとんき が も かえ 布団・着替え持ち帰り(年末 の為) こうざふりかえ 口座振替(JA)	ごはん	チーズハンバーグ ベーコンとチンゲンサイのいためもの コーンクリームスープ みかん	シュガーパイ	たまごサンド
27	土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	マーボーどうふどん ちゅうかあえ バナナ	ココアトースト	ヨーグルトパン
28	日					
29	月	きぼうほいく ベんとうじさん 希望保育(弁当持参)	※	ほいく きぼう なた ベんとう 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。	豆乳ウエハース	パルミエ
30	火	きぼうほいく ベんとうじさん 希望保育(弁当持参)	※	ほいく きぼう なた ベんとう 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	バタークッキー
31	水	ねんし がつ にち げつ つうじょうほいく 年始は1月5日(月)通常保育です。				

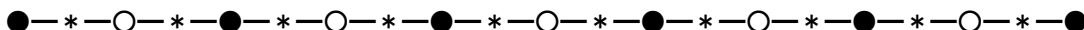
※12月22日(月)11時(予定)年末年始休業日となります。お盆休みは12月29日(月)～31日(水)です。

※12月29.30日(月・火)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ヵ月となりました。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にお正月・・・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、今年最後の一ヵ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



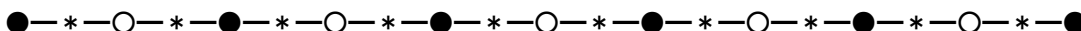
れんこん



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。

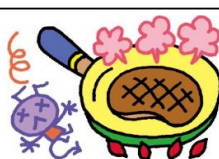
* 家庭でのノロウイルスの予防のポイント

手洗い



帰宅時、調理・食事の前や
トイレの後は、特にせっけんを
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

12月22日(月)は “ 冬至 ” です

冬至は1年でもっとも日が短いため、それ以降は日が長くなり始めるという初めの日でもあります。太陽の力が一番弱い日で、この日から再び力が蘇りはじめる日ということから、冬至から運が上昇し始めると考えられていたようです。

それで、運が上昇し始める日にもっと「運」を付けるため、「ん」のつく食べ物wp食べるという「運盛り」という縁起かつぎがはじまったそうです。冬至かぼちゃをはじめ、「ん」のつく食べ物



