

# すこやかだより 12月

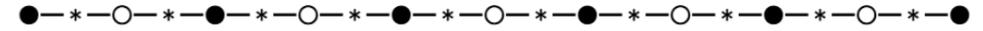
0歳児…めだか組 3歳児…うさぎ組  
1歳児…ひよこ組 4歳児…りす組  
2歳児…こあら組 5歳児…くま組

2024. 11. 27

せんだの森

日付	行事	主食	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1日					
2月	ほついくけいそく 発育計測(1,3,5歳児)	ごはん	さかなのあまずづけ こまつなのごまあえ いなかじる おれんじ	わらびもち	まどれーぬ
3火	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導 しょうぼうしゃけんがく (消防車見学)	むぎごはん	たまごのやまやき ぎゅうにくとごぼうのしぐれに ゆでやさい みそしる ばなな	よーぐるとあえ	めろんぱんふう とーすと
4水	ほついくけいそく 発育計測(0,2,4歳児)	にんじん ごはん	とりのみそづけやき じゃこさだ すましじる みかん	しゅがーとーすと	びーちぜりー
5木		ごはん	さかなのちーずやき だいこんとあおなのそてー こんそめすーぶ ばなな	ぼんでけーじょ	たこぼーる
6金	しょうどう 書道指導(5歳児) ふんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ みそしる りんご	ぐれーぶかんでん	きなこさぶれ
7土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ ばなな	ほつとけーき	すいーとぼてと
8日					
9月		ごはん	さかなのふらい〜たるたるそーす〜 みかん すばげていそてー ゆでやさい さつまいものぼとふ	くらっかーびざ	ますかっとぜりー
10火	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	きつかしゅーまい ひじきのなむる はくさいとういんなーのちゅうかふうすーぶ ばなな	おれんじかんでん	しおやきそば
11水	しかけんしん 歯科健診	じゃこな ごはん	けんちんうどん きゅうりのおかかあえ おれんじ	おさつごまやき	ぼばいどーなつ
12木		むぎごはん	やきざかな きりぼしだいこんのにつけ すていっくきゅうり みそしる ばなな	すていっくばい	びざとーすと
13金		ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに ゆでぶろっこりー すましじる おれんじ	まかにの あべかわふう	れあよーぐるとけーき
14土		ごはん	こうやどうふのそぼろどん もやしをあえもの ばなな	くだもの& びすけつと	ちーずけーき
15日					
16月		ごはん	さかなのゆうあんやき だいこんとあつあげのもの ぐたくさんじる おれんじ	かわりくずもち	おからなげつと
17火	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	ごはん	ぼたてとやさいのかきあげ すのもの すましじる ばなな	もちもちぱん	おれんじぜりー
18水		ろーるぱん	はんぱーぐ すばげていさらだ しちゅーすーぶ みかん	りんごかんでん	ひじきの たきこみごはん
19木		むぎごはん	さかなのごもくあんかけ すていっくきゅうり みそしる りんご	きなことーすと	あずきばい
20金	しょうどう 書道指導(5歳児) ふんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	おでん ゆでぶろっこりー ばなな	わふうぼてと	しょくぱんおむれつと
21土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき みかん	せさみばい	かぼちゃのぶらうにー
22日					
23月		むぎごはん	さかなのわふうまよねーずやき こまつなのなめたけあえ のっぺいじる みかん	じゃがいももち	たまごさんど
24火	クリスマス会	こーん びらふ	からあげ えびふらい ぼてとさらだ まかににぐらたん ゆでぶろっこりー やさいすーぶ りんご	くらっかー じゃむさんど	くりすますぶりん
25水	たんじょうひかい 誕生日会	ごはん	きーまかれー やさいさらだ みかん	やさいじゅーす かんてん	ちよこちぶぐつきー
26木		ごはん	ぶるこぎ じゃがいものおーぶんやき もずくすーぶ ばなな	きやろつとけーき	あおりんごぜりー
27金		ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる おれんじ	とうにゅうくずもち	ようふうおこし
28土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	はっしゅどびーふ だいこんとつなのさらだ ばなな	くだもの& せんべい	しゅがーばい
29日					
30月	年始は1月4日(土)からです。				
31火					

寒さが身に染みる季節になり、空気も澄んで、夜の星がとてもきれいに見えるようになりました。今年は昨年に比べて寒気が流れ込みやすく、寒くなる傾向にあるようです。そんな寒い中でも子どもたちは、園庭でかけっこしたり、落ち葉で絵をかいたり、寒さを感じさせないくらい元気に過ごしています。寒いのは大人ばかり・・・ですね。そしてこの季節は、クリスマスやお正月など、楽しい行事がたくさんあります。楽しい行事を楽しく過ごせるように、引き続き体調管理に気を付けていきましょう。



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たくさん食べて、寒さに負けない体をつくっていきましょう。

小松菜



ビタミンやカルシウム、鉄分が豊富で、風邪予防や骨を強くする働きがあります。

白菜

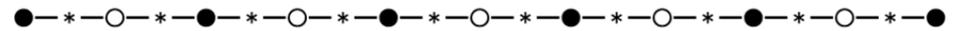


水に溶けだしやすいビタミンCを含むため、煮汁まで具材と一緒に食べられる調理方法がおすすめです。

みかん



ビタミンCが豊富で、風邪予防や美肌効果が期待できます。



## 冬至にすること

12月21日は冬至です。冬至とは一年で一番夜が長い日です。この日を境に少しずつ日が長くなっていくので、毎日夕方の時間に外をしてみるのも、季節の変化を楽しめるのではないのでしょうか。冬至では、かぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりして、寒い冬を健康に過ごせるよう願う日ともされています。最近では冬至の行事をする家庭も減ってきていると言われていますが、昔から続く冬至の過ごし方を、ぜひお子さまと一緒に楽しまれてはいかがでしょうか。