

すこやかだより 12月

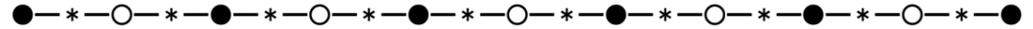
0歳児…めだか組
1歳児…ひよこ組
2歳児…こあら組
3歳児…うさぎ組
4歳児…りす組
5歳児…くま組

2023.11.28

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 金	しょうじょう さいじ 書道指導(5歳児)	ごはん	まつかぜやき こまつなのめかぶあえ さつまいものあまに すましじる みかん	かわりくずもち	たこぼーる
2 土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあえ ばなな	ちーず すていっくぱい	ぼっぷこーん
3 日					
4 月	はついくけいそく さいじ 発育計測(1, 3, 5歳児)	ごはん	がんもどき じゃこささらだ みそしる おれんじ	くらっかーびぎ	ようふうおこし
5 火	はついくけいそく さいじ 発育計測(0, 2, 4歳児)	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	おれんじかんてん	さつまいもの てんぷら
6 水	ひなんぼうはんあんぜんしどう しょうぼうくんれん 避難防犯安全指導(消防訓練)	ろーる ばん	みーとすばげてい ゆでやさい ようふうたまごすーぶ みかん	わふうぼてと	にんじんごはん
7 木		ごはん	さかなのすぶたふう すていっくきゅうり はくさいとういんなーのすーぶ ばなな	しゅがーとーすと	ぐれーぶぜりー
8 金	しょうじょう さいじ 書道指導(5歳児) ふとんも かえ 布団持ち帰り	むぎ ごはん	おでん ゆでぶろっこりー りんご	わらびもち	こーんまよ とーすと
9 土	こどもまつり	ごはん	かれーらいす やさいさらだ ばなな	くだもの& うえはーす	どらやき
10 日					
11 月		ごはん	さかなのゆうあんやき だいこんとあつあげのにもゆでやさい ぐだくさんじる おれんじ	りんごかんてん	みたらしぼてと
12 火		ごはん	ぶるこぎ かぼちゃのおいるやき わかめすーぶ りんご	おさつごまやき	ぐれーぶふるーつ ぜりー
13 水	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	びらふ	さかなのかおりふらい けちやっぶいため ゆでやさい べじたぶるすーぶ ばなな	まかろにの あべかわふう	れあよーぐると けーき
14 木		むぎ ごはん	とりにくのごまだれやき こまつなのなめたけあえ のっぺいじる みかん	じゃがいもち	あめりかんどっく
15 金		ごはん	だいずのおとしあげ すのもの みそしる ばなな	らすく	まーらーかお
16 土		ごはん	いためびーふん さつまいものおーぶんやき おれんじ	しゅがーぱい	ほっとちーず さんど
17 日					
18 月		ごはん	とうふいりとりつくね うのはないり ゆでやさい みそしる ばなな	とうにゅう くずもち	ぼばいどーなつ
19 火		むぎ ごはん	さかなのいそべあげ きゃべつのおこんぶづけ すましじる おれんじ	さつまいもの ばたーやき	たまごさんど
20 水	たんじょうひかい 誕生日会	ちゅうか おこわ	かにたま ひじきのなむる もずくすーぶ りんご	じゃむさんど	ばるみえ
21 木	クリスマス会		おたのしみめにゆー	ぐれーぶかんてん	くりすますけーき
22 金	ふとんも かえ 布団持ち帰り	ごはん	さかなのてりやき はくさいとあおなのごまあえ かぼちゃじる みかん	ぼんでけーじょ	おからなげつと
23 土		ごはん	まーぼーどうふどん はるさめさらだ ばなな	ほっとけーき	すいーとぼてと
24 日					
25 月	ほけんしよくいしどう 保健食育指導	むぎ ごはん	ちくぜんに なつとうのいそあえ みそしる りんご	よーぐるとあえ	くつきー
26 火		ごはん	とうふのまりあげ かみかみあえ きのかじる おれんじ	もちもちばん	あおりんごぜりー
27 水		わかめ ごはん	さかなのさいきょうやき きゅうりのおかかあえ いときりこんぶのにつけ いなかじる ばなな	やさいじゅーす かんてん	きなこかりんとう
28 木		ごはん	とりにくとじゃがいものかれーに ゆでやさい すましじる みかん	くらっかー じゃむさんど	しおやきそば
29 金	きぼうほいく 希望保育	ごはん	たにんどん もやしときゅうりのさっぱりづけ ばなな	くだもの& せんべい	ちーずけーき
30 土					
31 日			年始は1月4日(木)からです。		

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、今年も残すところ一か月となりました。一年を締め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。
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、今年最後の一か月を大切に過ごしていきたいと思います。
また、感染症が流行っているの、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たくさん食べて寒さに負けない体をつくりましょう。

小松菜



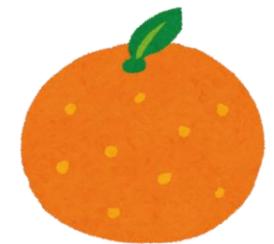
ビタミンやカルシウム、鉄分が豊富で、風邪予防や骨を強くする働きがあります。

白菜

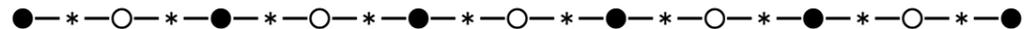


水に溶けだしやすいビタミンCを含むため、煮汁まで具材と一緒に食べられる調理方法がおすすめです。

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22日は冬至です！冬至とは、一年で最も昼が短く、夜が長い日です。
冬至には、運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)を食べたり、ゆず湯に入ったりします。
昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重な栄養源として冬に食べていました。かぼちゃはビタミンAが豊富に含まれており、免疫力を高め、風邪予防に効果的です。
ゆず湯は、香りの強いゆずを入れることで邪気を払うといわれており、体を清めるという意味が込められています。ゆずの成分が血行を良くし、体を温めて風邪を予防する効果があります。

