

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

2025. 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月	はついでけいそく 發育計測(1, 3, 5歳児)	ごはん	ムニエル 野菜サラダ かぼちやのオイル焼き コンソメスープ パナナ	りんご寒天	アメリカンドック
2火	はついでけいそく 發育計測(0, 2, 4歳児)	ごはん	豆腐のまり揚げ かみかみ和え みそ汁 オレンジ	さつまいものバター焼き	ピーチゼリー
3水		ちゅうか 中華おこわ	ブルコギ じゃがいものオープン焼き 豆腐の中華風スープ りんご	クラッカーピザ	カレー蒸しパン
4木	こうつうあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかな ゆうあんや だいこん あつあ にも物 ゆ やさい 魚の幽庵焼き 大根と厚揚げの煮物 茹で野菜 具だくさん汁 オレンジ	おさつケーキ	おかからナゲット
5金	しょうどうしどう 書道指導(5歳児)	むぎ 麦ごはん	とり 鶏のゆかり天ぷら すの物 すまし汁 パナナ	わふう 和風ポテト	しおや 塩焼きそば
6土		ごはん	カレーライス だいこん 大根とツナのサラダ オレンジ	くだもの 果物&せんべい	マドレーヌ
7日					
8月		ごはん	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ キャベツのゆかり和え すまし汁 オレンジ	じゃがいももち	マスカットゼリー
9火		ごはん	おでん 茹でブロッコリー りんご	もちもちパン	ようふう 洋風おこし
10水	ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導	ロールパン	ミートスパゲティ ゆ やさい 茹で野菜 野菜スープ オレンジ	どうにゅう 豆乳くずもち	じゃこわかめごはん
11木		むぎ 麦ごはん	がんもどき こまつな のりあ 味噌汁 パナナ	やさい 野菜ジュース寒天	ねぎマヨトースト
12金		ごはん	とりにく つ や 鶏肉のみそ漬け焼き スパゲティサラダ ゆ やさい 茹で野菜 すまし汁 オレンジ	レモンラスク	とうふ 豆腐ドーナツ
13土		ごはん	いた 炒めビーフン さつまいものオープン焼き パナナ	くだもの 果物&ウエハース	ヨーグルト入りりんごケーキ
14日					
15月	ほけんしよくいくしどう 保健食育指導	ごはん	チーズオムレツ ケチャップ炒め 茹で野菜 ウインナーと白菜のスープ オレンジ	キャロットケーキ	グレープフルーツゼリー
16火		ごはん	ちくぜんに なつとう いそあ 味噌汁 りんご 筑前煮 納豆の磯和え	ボンデケーキ	あずき 小豆パイ
17水		ひじきごはん	さかな ごもく 魚の五目あんかけ スティックきゅうり すまし汁 パナナ	ヨーグルト和え	たまご 卵サンド
18木		むぎ 麦ごはん	豆腐ハンバーグ こまつな あ 豆腐ハンバーグ 小松菜のめかぶ和え みそ汁 オレンジ	ジャムサンド	じゃがいものオープン焼き
19金	しょうどうしどう 書道指導(5歳児)	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ ようふうたまご 洋風卵スープ パナナ	オレンジ寒天	きなこかりんとう
20土		ごはん	ちゅうかどん ちゅうかあ 中華丼 中華和え オレンジ	シュガーパイ	スイートポテト
21日					
22月		ごはん	とり 鶏のごまだれ焼き 小松菜のなめたけ和え のつべい汁 パナナ	おさつごま焼き	コーンマヨトースト
23火		ごはん	さかな あまず つ きりほしだいこん につけ 魚の甘酢漬け 切干大根の煮付 スティックきゅうり さつま汁 オレンジ	カルシウムトースト	レアヨーグルトケーキ
24水	クリスマス会	チキンライス	から揚げ エビフライ ポテトサラダ マカロニグラタン ゆ やさい 茹でブロッコリー 野菜スープ りんご	グレープ寒天	クリスマスケーキ
25木	たんじょうびかい 誕生日会	ごはん	きつかけ 菊花シューマイ ひじきのナムル もずくスープ パナナ	クラッカージャムサンド	クッキー
26金		むぎ 麦ごはん	しろみざかな や 白身魚のさざれ焼き ほうれん草のごま和え きのこ汁 オレンジ	マカロニのあべかわ風	やさい 野菜チップス
27土	きぼうほいく 希望保育	ごはん	にくみそどん あ もの 肉味噌丼 もやしの和え物 パナナ	くだもの 果物&ビスコ	あお 青りんごゼリー
28日					
29月	きぼうほいく 希望保育	ごはん	たにんどん 他人丼 キャベツの即席漬け オレンジ	ホットケーキ	セサミパイ
30火	年始は1月5日(月)からです。				
31水					

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、落ち葉で絵を描いたり、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、楽しいイベント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つけていきましょう。



さて、12月の食育のテーマは「旬の食べ物を知ろう」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、栄養たっぷりに旬の食べ物をたくさん食べて、寒さに負けない体を作りましょう。

小松菜



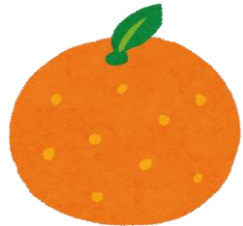
ビタミンやカルシウム、鉄分が豊富で、風邪予防や骨を強くする働きがあります。

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くるので、毎日夕方の時間に外を見てもみるのも、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せてはいかがでしょうか。