

すこやかだより 12月

2025. 11. 28

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…こらら組	5歳児…くま組

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	はついくけいそく 発育計測(1, 3, 5歳児)	ごはん	ムニエル やさい 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	はついくけいそく 発育計測(0, 2, 4歳児)	ごはん	とうふ あ 豆腐のまり揚げ かみかみ和え 味噌汁 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	ブルゴギ や じやがいものオープン焼き とうふ ちゅうかふう 豆腐の中華風スープ りんご	クラッカーピザ	カレー む 蒸しパン
4 木	こうつあんぜんしどう 交通安全指導	ごはん	さかな ゆうあんや 魚の幽庵焼き 大根と厚揚げの煮物 茄子で野菜 ぐくじる 具だくさん汁 オレンジ	おさつケーキ	おからナゲット
5 金	しょどうしどう 書道指導(5歳児)	むぎ 麦ごはん	とり てん 鶏のゆかり天 ふら すのもの 酢の物 すまし汁 バナナ	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 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 たつあ 魚の竜田揚げ キャベツのゆかり和え じる すまし汁 オレンジ	じやがいももち	マスカットゼリー
9 火		ごはん	おでん 茄子でブロッコリー りんご	もちもちパン	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	ミートスペグティ ゆ 茄子で野菜 野菜スープ オレンジ	とうにゅう 豆乳くずもち	じやこわかめごはん
11 木		むぎ 麦ごはん	がんもどき こまつな 小松菜の海苔和え 味噌汁 バナナ	やまい 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 ゆ 肉のみぞ漬け焼き スパゲティサラダ ゆ やさい 茄子で野菜 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 バナナ	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	ほけんしょくしどう 保健食育指導	ごはん	チーズオムレツ イタリアン炒め 茄子で野菜 はさい ウィ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	ちくせんに なっとう いそあ 築前煮 納豆の磯和え 味噌汁 りんご	ポンデケージョ	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 バナナ	ヨーグルト和え	たまご 卵サンド
18 木		むぎ 麦ごはん	とうふ こまつな 小松菜のめかぶ和え みそしる 味噌汁 オレンジ	ジャムサンド	じやがいものオープン焼き
19 金	しょどうしどう 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 洋風卵スープ バナナ	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 こまつな 小松菜のなめたけ和え のつぺい汁 バナナ	おさつごま焼き	コーンマヨトースト
23 火		ごはん	さかな あまづづ きりはしのいん つけ 魚の甘酢漬け 切干大根の煮付 スティックきゅうり じる 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	かい クリスマス会	チキンライス	あから揚げ エビフライ ポテトサラダ マカロニグラタン ゆ 茄子でブロッコリー 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 菊花シューまい ひじきのナムル もずくスープ バナナ	クラッカージャムサンド	クッキー
26 金		むぎ 麦ごはん	しろみさかな や 白身魚のさざれ焼き ほうれん草のごま和え じる 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 肉味噌丼 もやしの和え物 バナナ	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					
31 水			年始は1月5日(月)からです。		

寒さが身に染まる季節になり、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。

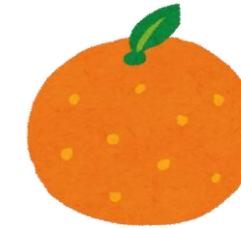
小松菜



白菜



みかん



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。

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

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。この日を境に少しづつ日が長くなってくるので、毎日夕方の時間に外を見てみるのも、季節の変化を楽しめるのではないかでしょうか。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めればいいかかでしょう。