



令和 6 年度

12月園だより

認定こども園 清涼 保育園

寒さが本格的になりましたね。あちらこちらから、鈴の音やクリスマスソングが聞こえ、木々のイルミネーションが目を楽しませてくれますね。今月はクリスマス会、お餅つきがあります、風邪をひきやすい時期ですが、みんなで一緒に楽しめるように健康管理をお願いします。

今月のねらい

今月の予定

- 10日 生活安全指導
- 16日 身体測定
- 18日 避難訓練
- 20日 クリスマス会
- 25日 お餅つき

1月の予定

- 10日 鏡開き
- 17日 焼き芋会
- 25日 クラス懇談会

もみじ組

- ◇ 冬の自然現象や年末の伝統行事に興味関心を持つ。
- ◇ 友達と共通の目的に向かって思いや考えを伝え合いながら見通しを持って遊びを進めていく。
- ◇ 友達と一緒に思いきり全身を動かし巧みに使う楽しさを味わう。

桜組

- ◇ 冬の生活の仕方を知り、自分でやってみようとする。
- ◇ 手洗い。うがいの大切さを知り、丁寧に行う。
- ◇ 季節の行事に興味関心を持って参加し楽しむ。

桃組

- ◇ 健康で快適に過ごせるように個々の体調に留意する。
- ◇ 歌や絵本などを通して冬の行事に親しむ。
- ◇ 保育者や友達と一緒にリズムに合わせて体を動かすことを楽しむ

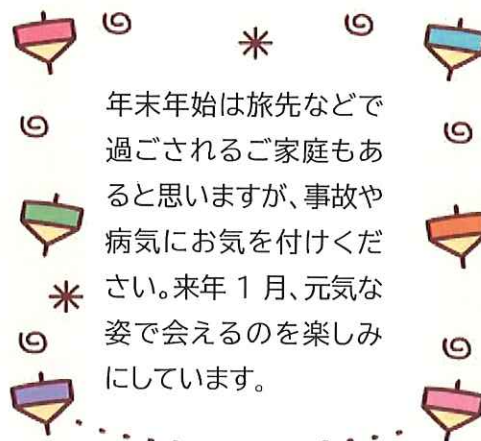
運動会へのご参加

ありがとうございました。

天候にも恵まれ、子どもたちの、歓声が響き渡りました。

リズムに合わせてのお遊戯、ゴールを目指して力走？したかけっこ。幼児組は、体育教室の成果を皆さんに披露。最後まで取り組む姿を見ていただくことができました。

力いっぱい応援、ご声援ありがとうございました。



年末年始は旅先などで過ごされるご家庭もあると思いますが、事故や病気にお気を付けください。来年1月、元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

2024 年度

12 月給食献立表



日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
2 ・ 17	月 ・ 火	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	胡麻だれ五平餅 牛乳	豚挽肉 普通牛乳	精白米 片栗粉 すりごま 三温糖	玉葱・乾椎茸・キャベツ 白菜・人参・えのきたけ カット若布 コーン缶詰粒
3 ・ 18	火 ・ 水	食パン 麻婆南瓜 ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	豚挽肉 豆味噌 ヨーグルト 普通牛乳	食パン 三温糖 片栗粉 お煎餅	玉葱・人参 乾椎茸・ニラ くり南瓜 蜜柑
4 ・ 23	水 ・ 月	豚丼 法蓮草の胡麻和え	柚子ケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖・すりごま 薄力粉 調合油	玉葱・人参・えのきたけ 法蓮草・緑豆もやし 人参 柚子・柚子果汁
5 ・ 19	木	ごはん 厚揚げのおろし煮 ブロッコリーのじゃこサラダ	スイートポテト 牛乳	生揚げ 鶏肉 しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油 薩摩芋 有塩バター	大根・人参・ぶなしめじ 小松菜 ブロッコリー キャベツ
6 ・ 16	金 ・ 月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	6日スナックパン 牛乳 16日牛乳 アップルトースト	鮭 油揚げ 普通牛乳	精白米 食パン 三温糖 スナックパン	柚子果汁 小松菜・白菜 人参・えのきたけ 林檎
7 ・ 21	土	焼豚炒飯 春雨スープ	ジャムサンド 牛乳	焼豚 普通牛乳	精白米 調合油 春雨 食パン	人参・長葱 小松菜・乾椎茸 青梗菜・コーン缶詰粒 苺ジャム
9 ・ 26	月 ・ 木	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	あんトースト 牛乳	豚肉・薩摩揚げ 豆味噌 こしあん 普通牛乳	精白米・里芋水煮 三温糖 食パン 無塩バター	大根・人参 白菜 緑豆もやし 塩昆布
10 ・ 27	火 ・ 金	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	クッキー 蜜柑 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン マカロニ じゃが芋 クッキー	玉葱・人参・ぶなしめじ ブロッコリー・蜜柑 トマト大豆缶詰 トマトケチャップ
11	水	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	焼き芋 牛乳	生揚げ 豚肉 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 薩摩芋	キャベツ・緑豆もやし ニラ・人参 くり南瓜 刻み昆布
12 ・ 24	木 ・ 火	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	マカロニココア 牛乳	鯖・きな粉 凍り豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 マカロニ	人参 さやいんげん 乾椎茸
13	金	三色そぼろごはん 大根の澄まし汁	フルーツポンチ 牛乳	鶏挽肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖	人参・さやいんげん・大根 コーン缶詰粒・乾椎茸 長葱・蜜柑缶詰・白桃缶・パイ 缶・バナナ
14 ・ 28	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	きな粉サンド 牛乳	豚肉・油揚げ 赤色辛味噌・煮干し きな粉・調整豆乳 普通牛乳	きしめん 食パン 三温糖	くり南瓜・大根・人参 ぶなしめじ 長葱 林檎
20	金	食パン ローストチキン ポテトサラダ	桃のケーキ 牛乳	鶏肉・マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム 鶏卵 普通牛乳	食パン・三温糖 じゃが芋・マヨネーズ 薄力粉 調合油	人参 ブロッコリー 白桃缶
25	水	冬野菜カレー マカロニサラダ	カステラケーキ 牛乳	鶏肉 マグロ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレールウ マカロニ・マヨネーズ ロールケーキ 薩摩芋・三温糖	大根・蓮根・人参 小松菜・ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー

★園で初めて口にと言う事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。



認定こども園
清涼保育園
2024 年度 12 月号

体調を崩しやすい季節になりました。バランスよく食べてしっかり栄養補給し寒さに負けず元気に過ごしましょう。
柚子の爽やかな香りを使ったケーキを紹介します。

柚子ケーキのレシピ 〈作り方〉

〈材料〉 約 4 人分

● 小麦粉	200 g
● ベーキングパウダー	5 g
● 卵	1 個
● 牛乳	70 cc
● サラダ油	40 g
● 砂糖	60 g
● 柚子の皮	4/1 個分

1. 柚子はよく洗い、皮をすりおろした後、半分に切って果汁をしぼっておく。
2. オーブントは 170°C に予熱しておく。
3. ボウルに卵と牛乳・サラダ油・砂糖を入れ、混ぜ合わせた中に、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで、ざっくり混ぜる。
4. 3 に柚子の皮を加え、ざっくり混ぜる。
5. 型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、オーブンで 15~20 分焼く。
6. 小鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、柚子の絞り汁を加えてシロップを作っておく。
7. 焼きあがったケーキは、荒熱がとれたら型から出し、表面に 6 を塗って切り分けたら出来上がり。

※ 柚子の皮は白い部分が多くなると苦味が出るので、すりおろし過ぎないように気をつけてくださいね

今月の献立 pick up ☆

ブロッコリー

愛知県が全国 2 位の出荷量を誇るブロッコリー。房(つぼみ)の部分だけを食べて他の部分は捨ててしまいがちですが茎も葉も全部食べられて栄養も豊富です。給食でも全部使っており、根本の硬い部分を少し切り落とし、硬い皮とスジも剥くと、より食べやすくなります。

冷凍保存もできて、スープや炒め物など何にでも活用できるブロッコリー。ご家庭でも今の時季に美味しいブロッコリーを房(つぼみ)も茎も葉も全部味わってみてください。

白菜

スーパーなどでよく見かける一般的な形(結球型)の白菜は、名古屋で誕生した愛知の伝統野菜『野崎白菜(愛知白菜)』がもとになっており、今ではいろいろな種類の白菜が出回っています。

旬の白菜は柔らかく甘みがあって食べやすく、園でも離乳食から取り入れています。給食ではスープやサラダ、煮物など、様々なかたちで子ども達に白菜のおいしさを伝えています。

柚子

今月は柚子の爽やかな香りと酸味を活かした、鮭の幽庵焼き、柚子ケーキが登場します。アロマとしても人気の柚子の香りには、リラックス効果や、体を温めたり、免疫力を高める効果もあるとされています。

冬至

今年の冬至は 12 月 21 日です。一年の中で最も昼の時間が短く、寒さが厳しくなる頃で、南瓜の糸昆布煮を食べたり、柚子湯に入ったりと、寒さに負けないように体調を整えるための準備をする日です。



今月の目標

冬の食中毒に
気をつけよう
『手洗い』
『温度管理』
『消毒』

