



寒さも少しずつ厳しくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。あっという間に時は過ぎ、今年も残りひと月です。子ども達は、クリスマスに餅つき会、正月休みと楽しみがいっぱいあり、毎日ワクワクしながら過ごしています。

子ども達に手洗い・うがいの大切さを改めて伝え、感染症対策を徹底し、健康に新年を迎えられるよう見守っていきます。

1	日		16	月	体育教室
2	月	絵画展～7日まで	17	火	絵画教室
3	火	絵画教室	18	水	冬のデイキャンプ (紫陽花組 予備日 19日)
4	水		19	木	
5	木		20	金	
6	金	英語教室	21	土	
7	土		22	日	
8	日		23	月	体育教室(堇組以上)
9	月	体育教室(堇組以上) 紫陽花組個人懇談 ～13日まで	24	火	
10	火	絵画教室	25	水	クリスマス会
11	水	誕生会	26	木	
12	木	避難訓練	27	金	餅つき会
13	金	英語教室	28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	冬季休暇～1月3日まで
			31	火	

今月のねらい

たんぽぽ組

- 身の回りの事に興味、関心を持ち、挑戦しようとする。
- 寒い季節を健康的に過ごし、友達や保育士と一緒に体を動かす事を楽しむ。

桃組

- 便座に座り、排泄しようとする。
- 遊びの中で友達とイメージを膨らませ、探索やごっこ遊びを楽しむ。

堇組

- 年末年始の雰囲気味わい、行事に楽しんで参加する。
- 寒さに負けず、戸外で十分に身体を動かして遊び、保育士や友達との関わり合いを楽しむ。

桜組

- 冬の生活の仕方がわかり、身の回りの事を自分から進んでしようとする。
- 友達と遊びを共有しながら簡単なルールのある遊びを楽しむ。

向日葵組

- 手洗いをしっかりと行い、健康に過ごす。
- 冬の自然や行事に触れ、興味、関心を持つ。

紫陽花組

- 冬の自然や年末の様子、生活の変化に関心を持つ。
- 遊びや生活の中で相手の気持ちを受け入れながら自己を発揮する。

園からのお願い

☆きっぷノートは当日の9時30分までに送信してください。また、当日の体調不良等の欠席や遅刻は電話にてお知らせください。事前にわかっているお休みは、きっぷノートの出席簿に登録してください。

来月の予定

- 12月30日～1月3日 冬季休暇
- 14日 野菜収穫体験(桜、向日葵組)
(予備日16日)
- 29日 誕生会
- 31日 節分会

今月の歌

- ♪クリスマスのうたが
聞こえてくるよ
- ♪赤鼻のトナカイ





給食だより

植園清涼保育園
2024年度12月号

『柚子ケーキ』のレシピ

<作り方>

<材料> 4人分

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	3.5g
卵(全卵)	45個(Sサイズ)
牛乳	50g
油	25g
砂糖	30g
柚子(皮)	0.5g
★柚子(果汁)	2.5g
★砂糖	10g
★水	20g

- ① オーブンは180℃に余熱しておく。
- ② ボウルに卵・牛乳・油・砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②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混ぜる。
- ④ ③に柚子の皮を入れてサクッと混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れて予熱したオーブンで15～20分焼く。
- ⑥ ★の材料を鍋に入れて煮詰めたら、焼いた生地の上に塗って出来上がり！

☆卵なしで作る場合は、牛乳を90ccに変えてください。

☆ケーキの型はパウンド型でも鉄板でもお好きな型で作ってください。耐熱の紙カップなどで一人分ずつ作ることもできます。

柚子

今月の献立 pick up★

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。

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味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！

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、根元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。

【今月の目標】

自分の食べられる量を理解して、完食を目指そう！

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。

『冬至の七種』クイズ♪

「なんきん（南瓜）」「れんこん」「にんじん」「ぎんなん」「きんかん」「かんでん」「うんどん（うどん）」

冬至に食べると運がよくなるといわれている食べ物です。これらの食材に共通するものは何でしょう？お子さまと一緒に声に出しながら考えてみてください。

令和6年度 12月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
2	月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	精白米 鮭 醤油 酒 柚子 小松菜 白菜 人参 えのきたけ 油揚げ 醤油 だし汁	アップルトースト 牛乳	食パン 林檎 三温糖 牛乳
3 ・ 16	火 ・ 月	ごはん 厚揚げのおろし煮 ブロッコリーのじゃこサラダ	精白米 厚揚げ 鶏肉 大根 人参 しめじ 小松菜 だし汁 醤油 三温糖 生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	3日: 柚子ケーキ 16日: 胡麻だれ五平餅 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 柚子 もち米 精白米 すりごま 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
4	水	豚丼 法蓮草の胡麻和え	精白米 豚肉 玉葱 人参 えのきたけ こんにゃく 醤油 三温糖 酒 生姜 だし汁 法蓮草 りょくとうもやし 人参 醤油 すりごま	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 牛乳
5	木	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	精白米 豚挽肉 玉葱 干し椎茸 生姜 醤油 酒 片栗粉 キャベツ 白菜 人参 えのきたけ 若布 コーン缶詰 だし汁 鶏がらだし 塩	胡麻だれ五平餅 牛乳	もち米 精白米 すりごま 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
6 ・ 17	金 ・ 火	食パン 麻婆南瓜 ヨーグルト	食パン 豚挽肉 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 なら 南瓜 酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 にんにく ヨーグルト	せんべい 蜜柑 牛乳	せんべい 蜜柑 牛乳
7 ・ 21	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	干しきしめん 豚肉 南瓜 大根 人参 しめじ 油揚げ 葱 だし汁 合わせ味噌 ごま入り味付けいりこ 林檎	黄粉サンド 牛乳	食パン きな粉 三温糖 塩 豆乳 牛乳
9	月	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	精白米 厚揚げ 豚肉 調合油 キャベツ りょくとうもやし なら 人参 醤油 生姜 南瓜 刻み昆布 だし汁 醤油 みりん 三温糖	あんトースト 牛乳	食パン 有塩バター こしあん 牛乳
10 ・ 26	火 ・ 木	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	精白米 鯖 高野豆腐 人参 韮隠元 干し椎茸 だし汁 醤油 みりん 三温糖	10日: さつまいもスティック 26日: 果物と野菜スナックパン 牛乳	薩摩芋 調合油 三温糖 塩 果物と野菜スナックパン 牛乳
11	水	冬野菜カレー マカロニサラダ	精白米 鶏むね 大根 蓮根 人参 小松菜 しめじ カレールウ マカロニ キャベツ ブロッコリー 人参 ツナ マヨネーズ	誕生日ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム みかん缶詰 牛乳
12 ・ 24	木 ・ 火	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	ロールパン マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー にんにく トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース ヨーグルト	ビスケット 蜜柑 牛乳	ビスケット 蜜柑 牛乳
13 ・ 23	金 ・ 月	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	精白米 豚肉 さつま揚げ 大根 里芋 人参 だし汁 赤味噌 三温糖 みりん 酒 白菜 りょくとうもやし 塩昆布	マカロニココア 牛乳	マカロニ きな粉 三温糖 塩 純ココア 牛乳
14 ・ 28	土	焼豚炒飯 春雨スープ	精白米 焼き豚 人参 葱 小松菜 干し椎茸 醤油 春雨 人参 青梗菜 コーン缶詰 だし汁 鶏ガラだし 塩	ジャムサンド 牛乳	食パン マーメイドジャム 牛乳
18	水	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	干し中華麺 豚肉 人参 りょくとうもやし キャベツ 木耳 だし汁 鶏ガラだし 醤油 酒 ごま油 味付けごま入りいりこ バナナ	しらすおにぎり 牛乳	精白米 しらす干し ゆかり いりごま 牛乳
19	木	豚丼 根菜の胡麻和え	精白米 豚肉 玉葱 人参 えのきたけ 醤油 三温糖 酒 生姜 だし汁 大根 人参 蓮根 小松菜 醤油 すりごま	さつまいも餅 牛乳	薩摩芋 有塩バター 片栗粉 醤油 牛乳
20	金	ごはん 鮭の幽庵焼き キャベツと油揚げの煮浸し	精白米 鮭 醤油 酒 柚子 キャベツ 小松菜 人参 えのきたけ 油揚げ 醤油 だし汁	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
25	水	ケチャップライス ローストチキン ツリーサラダ	精白米 ミックスベジタブル ブイヨン トマトケチャップ 鶏肉 醤油 酒 三温糖 みりん じゃが芋 人参 ツナ マヨネーズ ブロッコリー	クリスマスケーキ 牛乳	スポンジケーキ ホイップクリーム 果物 牛乳
27	金	あんかけ焼きそば	干し中華麺 豚肉 人参 りょくとうもやし キャベツ 干し椎茸 水煮筍 だし汁 鶏ガラだし 醤油 酒 片栗粉	お菓子	ソフトせんべい



保健だより 12月

植園清涼保育園

急に冬がやってきました。気温が下がり空気が乾燥しているため、鼻水や咳が出たり、肌が荒れているお子さんがいます。こまめに水分補給をするほか、肌の保湿も忘れずに行いましょう。また、空気が乾燥しないよう加湿器などを使って適度な湿度を心がけましょう。

マイコプラズマ肺炎ってどんな病気？

今年はマイコプラズマ肺炎が大流行しています。「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染して起こる呼吸器の感染症です。学童期の子どもが罹りやすく、報告される患者の約8割は14歳以下だという事です。症状は発熱や倦怠感、頭痛、咳、皮膚の発疹などですが、熱が下がった後も咳が数週間続くのが特徴です。

感染経路は飛沫感染と接触感染が中心で、学校や保育園、幼稚園など集団で過ごす場面で流行しやすいとされています。マスクの着用や手洗いが基本的な感染対策です。潜伏期間は比較的長く、1～4週間ほどです。

マイコプラズマ肺炎と診断された場合には、医師の指示に従って登園を控えて頂くようお願い致します。今年のマイコプラズマでは発熱がみられない症例も多数報告されており、咳が3日以上続いたり、日に日に咳がひどくなるような場合には早めの受診をお願い致します。



冬に多い嘔吐・下痢



胃腸炎の症状は、嘔吐から始まり下痢に移行します。発熱することもあるので、脱水予防が大切です。嘔吐後は2時間程度時間を空けて、少しずつ経口補水液や乳幼児用イオン飲料で水分を摂取します。母乳のみの赤ちゃんの場合には、いつも通り母乳を与えて下さい。水分を与えてもすぐに嘔吐してしまい、まったく水分摂取ができない、ぐったりしている、尿が出ないなどの症状がある場合には必ず病院を受診しましょう。

嘔吐・下痢は乳幼児とくに乳児の間でかなり感染力が高いです。熱がなくても、嘔吐や下痢の症状がある間はご自宅での保育にご協力をお願い致します。保育園で、繰り返す嘔吐や下痢があった場合には、熱がなくてもお迎えをお願いすることがありますのでご了承ください。



誤飲・窒息・中毒にご用心



普段と違った場所などで食事をする機会が増える年末年始。誤飲や窒息の可能性のある次のような食べ物は気をつけましょう。

- ・丸くつるつるした食べ物
ピーナッツや枝豆、黒豆などの豆類、ミニトマトや大きい飴
- ・噛み砕きにくい食べ物
グミやお餅、団子、こんにゃくゼリーなど

☆小さくカット、目を離さない、置いておかないが基本☆

ナッツ類は砕いても小さい粒が気管に入りやすく、窒息の原因になります。3歳未満のお子様には与えないよう小児呼吸器学会が呼びかけています。