



認定こども園 清涼保育園

早いもので「あっ」という間に12月 この一年はコロナウイルスと耳慣れない言葉がテレビから 連日のように流れ 日本でも患者が増えてしまう事態に 自粛を余儀なくされ子どもの生活も大きく変化しました 第3波が心配されています 保育園も引き続き衛生面に気を付けて保育していきます

12月の予定

- 5日 生活発表会
- 10日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 18日 クリスマス会 誕生会
- 23日 終業式 餅つき 避難訓練



1月に予定しておりました クラス懇談会は コロナ感染予防の為 中止させて頂きます。 日々の困りごと 質問等 遠慮なく 保育士まで お声掛けください。



生活発表会は三密を避けるため クラスごとで開催 入場人数も2人と限らせて頂きます。 色々ご迷惑をお掛けしますが ご協力をお願いします。

今年の冬至は12月21日です 冬至は一年で一番夜が長い日です 冬至の日には 南瓜や小豆粥を 食べたり ゆず湯に入ったり 昔からの風習を大切にして 過ごしたいですね



春に七草 秋の七草のように冬にも七草があります

冬の七草

- なんきん(南瓜) ひらがなにしたのは訳があります
- れんこん ん が二つある食べ物で
- にんじん 運を取り込む食べ物です
- ぎんなん
- きんかん
- かんとん
- うどん(うどん)





令和2年度 清涼保育園



バランスの取れた食事で風邪予防対策！！



今年も残すところ1か月となりました。寒さが厳しく、空気も乾燥してくるので風邪やインフルエンザなどに罹りやすい時期です。食事に気を付けることでも風邪を予防することが出来ます。風邪のウイルスに勝つためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給する事が大切です。バランスの良い食事と手洗いうがいをしっかりして乗り越えていきましょう！

✿✿✿ 風邪予防に効果的な食べもの ✿✿✿

ビタミンC

★ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める。
★ビタミンCは体に溜めることができないので毎日食事に取り入れるようにしましょう。



ビタミンA

★ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を守る。
★油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。



たんぱく質

★体をつくるもととなり、基礎体力をつけ、抵抗力を高める。



体を温める食事

★体が温まり、血液循環が良くなると免疫力がアップします。



冬至について



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜なんきんを食べます。昔は夏が旬の南瓜を冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると風邪をひかないと言われます。柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされます。柚子の成分が血行を良くし、身体を温めてくれます。

冬を元気に過ごそう

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。



🍷 食べ物で病気を予防しよう 🍷

緑黄色野菜や果物には、風邪をひきにくくしたり、体調を整えてくれるビタミンやミネラルが豊富に含まれます。

★ 生活習慣を見直そう ★

夜遅くまで起きていたり、暖房器具をつけたままうたた寝をしたりしていませんか？風邪の予防には、早寝早起きをはじめ、規則正しい生活をする事が大切です。



◆ 元気に過ごすためのチェックリスト ◆

- 1日3食の食事をしっかり食べる
- 外から帰ってきたら手洗い、うがいをする
- 部屋の空気を時々入れ替える
- 夜更かしせず、早めに寝る



☹️…それでも体調を崩してしまったら…☹️

- 熱がある時は、消化が良い食べ物(おかゆ、雑炊、うどん、茶碗蒸し、豆腐など)にしましょう。
- 下痢や嘔吐の症状がある時は、消化の良いものを少しずつ食べ、脂っこいものや香辛料などは避けましょう。





12月の献立表



	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (火)	御飯	カレー麻婆豆腐(豆腐、鶏肉、人参、葱) 若布と白菜の酢の物(若布、白菜、しらす干し、蜜柑)	フルーツポンチ	15 (火)	バター ロールシ	ウインナーポトフ ヨーグルト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー)	かみんどう 蜜柑
2 (水)	御飯	鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し (小松菜、白菜、人参、えのき、油揚げ)	スイートポテト	16 (水)	御飯	カレー麻婆豆腐(豆腐、鶏肉、人参、葱) 若布と白菜の酢の物(若布、白菜、しらす干し、蜜柑)	フルーツポンチ
3 (木)	バター ロールシ	ウインナーポトフ ヨーグルト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、キャベツ、人参、ブロッコリー)	かみんどう 蜜柑	17 (木)	御飯	厚揚げと里芋の煮物(厚揚げ、鶏肉、里芋、人参、干し椎茸) ブロッコリーのじゃこサラダ (ブロッコリー、しらす干し、人参、キャベツ)	柚子ケーキ
4 (金)	御飯	チリコンカンライス (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆、トマト) ひじきのミルクィーサラダ(ひじき、キャベツ、ツナ、コーン、人参)	じゃこ チーズトースト	18 (金)	御飯	冬野菜カレー(鶏肉、大根、人参、蓮根、小松菜、しめじ) マカロニサラダ (マカロニ、キャベツ、ブロッコリー、人参、ツナ)	カステラケーキ 林檎添え
5 (土)	生活発表会			19 (土)	きしめん	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎 (豚肉、南瓜、大根、人参、しめじ、油揚げ、葱)	ブルーベリー ジャムサンド
7 (月)	バター ロールシ	里芋の洋風炒め ヨーグルト (里芋、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、しめじ)	お煎餅 蜜柑	21 (月)	御飯	鯖の塩焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、油揚げ、いんげん)	スナックパン
8 (火)	御飯	土手煮(豚肉、さつま揚げ、大根、里芋、人参) 水菜のゆかり和え(水菜、もやし)	マカロニかみんどう 桃組:マカロニきな粉	22 (火)	御飯	チリコンカンライス (合挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆、トマト) ひじきのミルクィーサラダ(ひじき、キャベツ、ツナ、コーン、人参)	じゃこ チーズトースト
9 (水)	御飯	タッカルビ丼(鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、ニラ) 薩摩芋のツナ和え(薩摩芋、ブロッコリー、ツナ)	胡麻だれ五平餅	23 (水)	御飯	タッカルビ丼(鶏肉、キャベツ、玉葱、人参、ニラ) 薩摩芋のツナ和え(薩摩芋、ブロッコリー、ツナ)	胡麻だれ五平餅
10 (木)	御飯	鯖の塩焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、油揚げ、いんげん)	スナックパン	24 (木)	ピラフ	ローストチキン コーンクリームスープ (じゃが芋、人参、玉葱、ブロッコリー、コーン)	桃のケーキ
11 (金)	御飯	鶏のすき煮 (鶏肉、焼き豆腐、白菜、えのき、葱、しらたき) じゃが芋の塩昆布和え(じゃが芋、人参、コーン)	豆乳葛餅	25 (金)	バター ロールシ	里芋の洋風炒め ヨーグルト (里芋、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、しめじ)	お煎餅 蜜柑
12 (土)	御飯	焼豚炒飯(焼豚、人参、葱、小松菜、干し椎茸) 若布スープ(若布、豆腐、青梗菜、人参、コーン)	きな粉サンド	26 (土)	御飯	焼豚炒飯(焼豚、人参、葱、小松菜、干し椎茸) 若布スープ(若布、豆腐、青梗菜、人参、コーン)	きな粉サンド
14 (月)	御飯	鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し (小松菜、白菜、人参、えのき、油揚げ)	スイートポテト	28 (月)	御飯	土手煮(豚肉、さつま揚げ、大根、里芋、人参) 水菜のゆかり和え(水菜、もやし)	マカロニかみんどう 桃組:マカロニきな粉

赤: 血や肉になる

豆腐・焼き豆腐・油揚げ・
大豆水煮・鶏肉・豚肉・焼
豚・ベーコン・ウインナ
ー・しらす干し・鮭・鯖・
煮干し・ツナ缶・味噌・ヨ
ーグルト・豆乳・チーズ・
牛乳・さつま揚げ・きな粉

黄: 熱や力となる

精白米・片栗粉・ロールパ
ン・食パン・じゃが芋・か
りんとう・三温糖・胡麻・
煎餅・薩摩芋・バター・き
し麺・里芋・マカロニ・調
合油・黒砂糖・マヨネー
ズ・カステラ・しらたき・
くず粉・コーンスターチ・
カレールー

緑: 調子を整える

人参・葱・若布・白菜・玉
葱・キャベツ・ブロッコリ
ー・小松菜・えのき・ピー
マン・南瓜・大根・しめじ・
切干大根・いんげん・水
菜・もやし・青梗菜・蓮根・
トマト缶・コーン缶・ケチ
ャップ・ひじき・海苔・干
し椎茸・蜜柑缶・桃缶・パ
イン缶・バナナ・梅びし
お・林檎・蜜柑・ジャム・
柚子

★園で初めて口にするということがないように献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。

★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。

★おやつに牛乳が付きます。