



認定こども園 清涼 保育園

早いもので今年もあと 1 ヶ月を残すのみとなりました。たくさんの経験をして、みんなたくましく成長しました。一人でできることも増えました。年末やお正月、ご家族で過ごしなが、子どもたちの成長をほめてあげて下さい。

今月の予定

3日 生活発表会 9日 生活安全指導
15日 身体測定 16日 クリスマス会
21日 避難訓練 28日 保育 18時まで

今月のねらい

もみじ組

- 行事に興味を持ちお友達や保育士と楽しんで参加する
- 冬の遊びに親しみながら玩具を使用したり 体を動かして遊ぶ
- 手洗いうがい感染予防や健康に繋がることを理解し一つ一つ丁寧に行おうとする

1月の予定

13日 焼き芋会
28日 クラス懇談会

桜組

- 冬の生活の仕方を知り 自分でしようとする
- 一人ひとりの健康状態に留意し 手洗いうがいなど必要な習慣が身につくよう それと同時に丁寧に行えるよう配慮する
- 季節の行事に興味関心を持つ

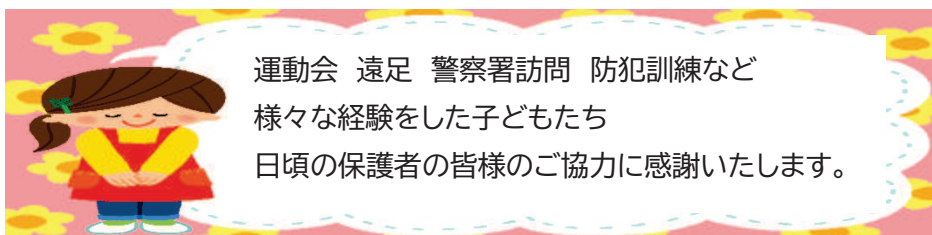
年末年始のお休み

インフルエンザや 風邪が流行するシーズンですので気を付けてお過ごしください

お休みだと夜更かして 朝起きられないこともあるかもしれませんが 朝食は必ず取り規則正しい生活を心がけましょう

桃組

- 一人一人の体調に留意しながら健康で快適に過ごす
- 年末年始の行事に触れ楽しむ
- 保育者や友達との関わり遊びを楽しむ



運動会 遠足 警察署訪問 防犯訓練など
様々な経験をした子どもたち
日頃の保護者の皆様のご協力に感謝いたします。



令和4年度
認定こども園
清涼保育園



体の中の大掃除をしよう



今年も残りわずかとなりました。12月はクリスマスに冬休み、年越しとたくさんの楽しいイベントが待っていますが、寒さから体調を崩しやすくなってしまいます。部屋の大掃除だけでなく、体の中の大掃除も行い、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

体の中をきれいにするのは野菜の役目!!



クリスマスや冬休み、年越しの忙しさから食生活が乱れやすくなります。食生活の乱れは、睡眠不足の原因になったり、だるさを感じやすくなったりします。また、腸の乱れや免疫力の低下にもつながります。

そんな時期は「野菜の摂取」を心がけましょう。

野菜に多く含まれている**食物繊維**（牛蒡や法蓮草など）は、腸のお掃除屋さんです。不必要なものを体外に排出するのを助けます。また、腸内を整えてくれるため、疲れにくい体を作ります。

野菜に含まれている**ビタミン**や**ミネラル類**は、病原菌やウイルスが体内に入るのを防ぎます。免疫力の向上につながり、風邪を引きにくい体を作ります。

1日の野菜摂取量は？

1～2歳:180g/日
3～5歳:240g/日

このうち、1/3以上は緑黄色野菜で摂ることが推奨されています。

野菜約60gは、大人の手の平(片手)にのる量が目安となります。たくさん食べて、元気な体を目指しましょう！

乾物を上手に利用しよう

ご家庭には、どんな乾物がありますか？

乾物は保存性が高いので、「買い物に行く時間がない」という時に重宝する食材です。また乾燥させることで、食材の栄養が凝縮されています。食卓の一品に活用してみませんか？

乾物の戻し率（戻した後の重量増率）と戻し方

食品名	戻し率	戻し方
海藻類	カットわかめ	12倍 水に浸す(約5分)
	ひじき	8.5倍 水に浸す(約20分)
麺類	スパゲティ	2.5倍 1.5%塩分の熱湯で茹でる
	干しうどん	3倍 8～10倍の量の熱湯で茹でる
	そうめん	3倍 8～10倍の量の熱湯で茹でる
野菜・きのこ類	切干大根	4倍 さっと洗って水に浸す
	干し椎茸	4倍 水に浸す(約30分)
大豆・大豆製品	大豆	2.5倍 水洗い後、水に浸す(ひと晩)
	高野豆腐	6倍 60℃の湯に浸し(約30分)水中で押し絞る

※商品によって戻し率は様々であるため、あくまでも参考です。

主な乾物の栄養

干し椎茸

うまみ成分のグアニル酸を含む。椎茸は干すとビタミンDの量が増加します。

切干大根

カリウム・鉄分・食物繊維が豊富。戻し汁は甘みがあるので煮汁として使います。

ひじき

カリウム・カルシウム・鉄分が豊富。

高野豆腐

カルシウム・鉄分が豊富。

2022 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
1 ・ 14	木 ・ 水	食パン 里芋の洋風炒め ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	ベーコン ヨーグルト 普通牛乳	食パン 里芋 お煎餅	玉葱・人参 青ピーマン ぶなしめじ みかん
2 ・ 15	金 ・ 木	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	マヨコーントースト 牛乳	鮭 油揚げ 普通牛乳	精白米 食パン マヨネーズ	柚子果汁 小松菜・白菜 人参・えのきたけ コーン缶詰粒
3 ・ 17	土	3日 生活発表会 17日 ほうとうきしめん 小魚スナック・林檎	苺ジャムサンド 牛乳	豚もも・油揚げ 淡色辛味噌 煮干し 普通牛乳	きしめん 食パン	くり南瓜・大根・人参 ぶなしめじ 長葱・林檎 苺ジャム
5 ・ 19	月	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜の糸昆布煮	フルーツポンチ 牛乳	凍り豆腐 鶏挽肉 普通牛乳	精白米 三温糖	乾椎茸/ さやいんげん・コーン缶詰粒 くり南瓜・刻み昆布・蜜柑缶 白桃缶・パイン缶・バナナ
6 ・ 22	火 ・ 木	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	マカロニかりんとう 牛乳 桃組：マカロニきな粉 牛乳	豚もも さつま揚げ 豆味噌 普通牛乳	精白米 里芋・三温糖 マカロニ・調合油 黒砂糖	大根・人参 白菜 緑豆もやし 塩昆布
7 ・ 21	水	ごはん 焼売 白菜の中華スープ	味噌だれ五平餅 牛乳	豚挽肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・片栗粉 焼売の皮 すりごま 三温糖	玉葱・人参 乾椎茸 生姜・えのきたけ カット若布・コーン缶詰粒
8 ・ 28	木 ・ 水	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	きな粉トースト 牛乳	鯖・凍り豆腐 きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米 三温糖 食パン	人参 さやいんげん 乾椎茸
9 ・ 20	金 ・ 火	ロールパン ウインナポトフ ヨーグルト	クッキー 蜜柑 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 クッキー	玉葱・人参 キャベツ ブロッコリー 蜜柑
10 ・ 24	土	焼豚炒飯 春雨スープ	黄粉サンド 牛乳	焼豚 きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米 春雨 食パン 三温糖	人参・長葱 小松菜・乾椎茸 青梗菜 コーン缶詰粒
12 ・ 26	月	チリコンカンライス ひじきサラダ	スイートポテト 牛乳	牛挽肉 大豆水煮缶詰 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 薩摩芋 三温糖 有塩バター	玉葱・人参・青ピーマン トマト大豆缶詰 トマトケチャップ・乾ひじき キャベツ・コーン缶詰粒
13 ・ 27	火	ごはん 厚揚げのおろし煮 ブロッコリーのじゃこサラダ	柚子ケーキ 牛乳	生揚げ 若鶏むね しらす干し・鶏卵 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 薄力粉	大根・人参・ぶなしめじ 小松菜・ブロッコリー キャベツ 柚子・柚子果汁
16	金	冬野菜カレー マカロニサラダ	カステラケーキ みかん缶添え 牛乳	若鶏むね マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・カレールウ マカロニ マヨネーズ カステラ	大根・蓮根・人参 小松菜・ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー・蜜柑缶
23	金	食パン ローストチキン ツリーサラダ	桃のケーキ 牛乳	鶏もも マグロ水煮缶詰 鶏卵 普通牛乳	食パン 三温糖・じゃが芋 マヨネーズ 調合油・薄力粉	人参 ブロッコリー ミニトマト 白桃缶

★園で初めて口にするとする事が無いよう、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。

