

# 12月園だより

認定こども園 清涼保育園



クリスマス会、お餅つき、お正月の準備など慌ただしい中にも  
楽しさいっぱいの12月です。ワクワクと楽しそうな子どもたち  
から、職員もパワーをもらっています。



今月のねらい

## 今月の予定

- 4日 防犯訓練
- 8日 生活安全指導
- 15日 クリスマス会
- 19日 お餅つき
- 22日 中川区園児の集い(年長児参加)
- 27日 避難訓練
- 28日 保育18時まで

## もみじ組

- ◇ 手洗い、うがいが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
- ◇ 自分の思いや意見だけでなく 友達の思いも大切にする
- ◇ 季節の移り変わりに興味を持ち 冬ならではの自然現象に気付く

## 桜組

- ◇ 身の回りのことを自分でしようとする中で冬の生活のしかたをしる
- ◇ 石鹸手洗い うがいをしっかりと行い健康に過ごす
- ◇ 季節の行事や雰囲気に触れ楽しんだり興味、関心を持ったりする

## 1月の予定

- 11日 鏡開き
- 12日 焼き芋会
- 27日 生活発表会

## 桃組

- ◇ 一人一人の思いや主張を受け止めてもらい安心して生活をする
- ◇ 冬の訪れを感じながら戸外に出て体を動かして遊ぶ
- ◇ 冬の行事に興味を持って参加し雰囲気を楽しむ

ご協力をお願いします。

12月3日に予定しておりました、生活発表会。日に日にインフルエンザ感染者の数が  
増えている状況の為、勝手ながら1月27日に延期させていただきます。ご迷惑をお掛け  
する事をお詫びいたします。



## 11月の子どもたち

畑のさつま芋の収穫をしました。  
みんなの顔程の大きなお芋に  
歓声が上がりました。



冬休み中は大人も忙しく、子どもに目が届きにくくなります。

家事や事故には十分気を付け、どうぞよいお正月をお迎えください。

- ◇ 規則正しい生活を心がけましょう。  
食べ過ぎ、夜更かしに注意
- ◇ おうちのお手伝いをしましょう。  
簡単なお手伝いを決め、毎日する  
といいですね。



# 2023 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<br>・<br>18  | 金<br>・<br>月 | 豚丼<br>法蓮草の胡麻和え                  | じゃこチーストースト<br>牛乳                                | 豚もも<br>しらす干し<br>プロセスチーズ<br>普通牛乳        | 精白米・しらたき<br>三温糖<br>すりごま<br>食パン                    | 玉葱・人参・えのきたけ<br>法蓮草<br>もやし<br>焼きのり                             |
| 4             | 月           | チリコンカンライス<br>ひじきサラダ             | フルーツヨーグルト<br>牛乳                                 | 豚挽肉・大豆水煮缶詰<br>マグロ水煮缶詰<br>ヨーグルト<br>普通牛乳 | 精白米   | 玉葱・人参・青ピーマン<br>トマト大豆缶詰・トマトケチャップ<br>乾ひじき・キャベツ・コーン缶詰粒<br>林檎・バナナ |
| 5<br>・<br>19  | 火           | ご飯<br>厚揚げのおろし煮<br>ブロッコリーのじゃこサラダ | スイートポテト<br>牛乳                                   | 生揚げ<br>若鶏むね<br>しらす干し<br>普通牛乳           | 精白米・三温糖<br>調合油<br>薩摩芋<br>有塩バター                    | 大根・人参<br>ぶなしめじ<br>小松菜・ブロッコリー<br>キャベツ                          |
| 6<br>・<br>22  | 水<br>・<br>金 | 食パン<br>麻婆南瓜<br>ヨーグルト            | お煎餅<br>蜜柑<br>牛乳                                 | 豚挽肉<br>豆味噌<br>ヨーグルト<br>普通牛乳            | 食パン<br>三温糖<br>片栗粉<br>お煎餅                          | 玉葱・人参<br>乾椎茸・ニラ<br>くり南瓜<br>蜜柑                                 |
| 7<br>・<br>21  | 木           | ご飯<br>土手煮<br>白菜の塩昆布和え           | 7日マカロニかりんとう<br>桃組：マカロニの黒蜜かけ<br>21日マカロニきな粉<br>牛乳 | 豚もも<br>さつま揚げ<br>豆味噌・きな粉<br>普通牛乳        | 精白米・里芋<br>三温糖・マカロニ<br>調合油<br>黒砂糖                  | 大根・人参<br>白菜<br>緑豆もやし<br>塩昆布                                   |
| 8<br>・<br>20  | 金<br>・<br>水 | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>高野豆腐の含め煮         | 8日 スナックパン<br>20日 柚子ケーキ<br>牛乳                    | 鯖<br>凍り豆腐<br>鶏卵<br>普通牛乳                | 精白米<br>三温糖<br>薄力粉・調合油<br>スナックパン                   | 人参・さやいんげん<br>乾椎茸<br>柚子<br>柚子果汁                                |
| 9<br>・<br>23  | 土           | ほうとうきしめん<br>小魚スナック<br>林檎        | ジャムサンド<br>牛乳                                    | 豚もも<br>油揚げ<br>赤色辛味噌・煮干し<br>普通牛乳        | きしめん<br>食パン                                       | くり南瓜・大根・人参<br>ぶなしめじ<br>長葱・林檎<br>苺ジャム                          |
| 11<br>・<br>25 | 月           | ご飯<br>鮭の幽庵焼き<br>小松菜と油揚げの煮浸し     | アップルトースト<br>牛乳                                  | 鮭<br>油揚げ<br>普通牛乳                       | 精白米<br>食パン<br>三温糖                                 | 柚子果汁・小松菜<br>白菜・人参<br>えのきたけ<br>林檎                              |
| 12<br>・<br>28 | 火<br>・<br>木 | 冬野菜カレー<br>マカロニサラダ               | カステラケーキ<br>薩摩芋の甘煮添え<br>牛乳<br>28日 クッキー・蜜柑        | 若鶏むね<br>マグロ水煮缶詰<br>普通牛乳                | 精白米・カレールウ<br>マカロニ・マヨネーズ<br>ロールケーキ・クッキー<br>薩摩芋・三温糖 | 大根・人参<br>蓮根・ぶなしめじ<br>キャベツ・ブロッコリー<br>蜜柑                        |
| 13            | 水           | ロールパン<br>ミネストローネ<br>ヨーグルト       | クッキー<br>蜜柑<br>牛乳                                | 若鶏むね<br>ヨーグルト<br>普通牛乳                  | ロールパン<br>マカロニ<br>じゃが芋<br>クッキー                     | 玉葱・人参<br>ぶなしめじ・ブロッコリー<br>トマト大豆缶詰<br>トマトケチャップ・蜜柑               |
| 14<br>・<br>27 | 木<br>・<br>水 | ご飯<br>焼売<br>白菜の中華スープ            | 胡麻だれ五平餅<br>牛乳                                   | 豚挽肉<br>普通牛乳                            | 精白米<br>片栗粉<br>すりごま<br>三温糖                         | 玉葱・乾椎茸<br>キャベツ・白菜<br>人参・えのきたけ<br>カット若布・コーン缶詰粒                 |
| 15            | 金           | 食パン<br>ローストチキン<br>ポテトサラダ        | 桃のケーキ<br>ホイップクリーム添え<br>牛乳                       | 鶏もも<br>マグロ水煮缶詰<br>鶏卵<br>普通牛乳           | 食パン<br>三温糖・生クリーム<br>じゃが芋・マヨネーズ<br>薄力粉・調合油         | 人参<br>ブロッコリー<br>白桃缶   |
| 16            | 土           | 焼豚炒飯<br>春雨スープ                   | きな粉サンド<br>牛乳                                    | 焼豚<br>きな粉<br>調整豆乳<br>普通牛乳              | 精白米<br>春雨<br>食パン<br>三温糖                           | 人参・長葱・小松菜<br>乾椎茸<br>青梗菜<br>コーン缶詰粒                             |
| 26            | 火           | ご飯<br>厚揚げの生姜炒め<br>南瓜の糸昆布煮       | 焼き芋<br>牛乳                                       | 生揚げ<br>豚かた<br>普通牛乳                     | 精白米<br>三温糖<br>薩摩芋                                 | キャベツ<br>緑豆もやし・ニラ・人参<br>くり南瓜<br>刻み昆布                           |

★園で初めて口にするという事がないよう、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。





## 令和5年度 認定こども園 清涼保育園

12月はクリスマス、大晦日と行事が続きます。いつもと違う過ごし方や食事が多くなる年末年始は、食生活の乱れにつながりやすくなります。また、寒さが続き、風邪もひきやすくなっています。年末年始の食生活を整え、元氣よく過ごしましょう。



年末年始を元氣に過ごすために



### 〇糖分の取りすぎに注意しましょう

クリスマスケーキやジュース、餅などいつもよりも糖分が多めの食生活になりがちです。糖分の多いものばかり食べてしまうと、それだけでお腹がいっぱいになってしまい、必要な栄養素が摂れなくなってしまうます。主食・主菜・副菜のバランスを意識して、偏りない食事を心がけましょう。

### 〇冬野菜を食べて、体を温めましょう



冬野菜は、体を温める働きがあります。冬野菜には、土の中や表面で栽培される『牛蒡』『蓮根』『白菜』『大根』『薩摩芋』『法蓮草』などがあります。

寒い冬は、暖房やこたつに頼りがちですが、冬野菜を食べて体の中から温まり、元氣に過ごしていきましょう。

### 年越しそばの由来



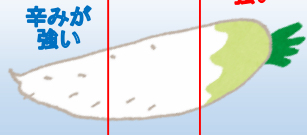
細く長いことから、『長生きできますように』という意味や、切れやすいことから、『旧年の厄災を切る』という意味があり、江戸時代から年越しに食べられています。

12月31日の大晦日に、願いを込めながら家族でぜひ食べてみてください。

辛みが強い

甘みが強い

### 旬の食材「大根」



大根は、上部は甘く水分が多めで、下部は辛みが強く水分が少ないというのが特徴です。そのため、上部は大根おろしやサラダに、下部は味噌汁や煮物に使うのがおすすめです！

## 冬の食中毒に気をつけよう

食中毒は夏だけではなく、冬にも発生します。12～3月はノロウイルスによる食中毒が特に流行します。ノロウイルスは少量でも手指や食品などを介して口から感染します。子どもや高齢者はノロウイルスに感染した場合に症状が重くなることがあるので家庭でも注意が必要です。

### 予防のポイント

ノロウイルスは食品中では増えず、体内に入ると腸の中で増殖します。予防のポイントは『手洗い』『加熱』『消毒』です。

#### 〈手洗い〉石けんを使い手洗いをする

ノロウイルスは石けんで殺すことはできませんが手洗いだけより取り除く効果が高いです。手洗後は清潔な手拭きタオルを使用しましょう。



#### 〈加熱〉食品は中心部まで十分に加熱する

ノロウイルスは、85℃以上 90秒以上の加熱で死滅させることができます。中心部までしっかり火を通すようにしましょう。



#### 〈消毒〉調理器具などを洗浄・消毒する

ノロウイルスの殺菌には、消毒用アルコールより次亜塩素酸ナトリウムが効果的です。

次亜塩素酸ナトリウムは、商品説明書に記載されているとおりに希釈し、まな板、包丁、布巾、調理台などを消毒しましょう。またノロウイルスには加熱消毒も効果的です。