



# 12月 園だより



徳重清凉保育園

朝晩の寒さも日に日に増し、やっと冬らしい季節となってきました。

今月は焼き芋会や生活発表会や餅つき会、クリスマス会とワクワクする行事が控えています。様々な行事を通して、子ども達の心に残る思い出の一つになれば嬉しいです。生活発表会に向けての取り組みが始まり子ども達も楽しんで行っていますので楽しみにしててくださいね。

また、12月はインフルエンザなど感染症が流行しやすい時期です。こまめな手洗い・うがいなどを行い子ども達の体調管理に気を付けて元気に年越しできるよう努めていきます。

本年もありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い致します。  
良いお年をお迎えください。

## 今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	絵画教室 焼き芋会 (紫陽花組)	焼き芋会予備日 (紫陽花組) 予行練習	英語教室		体育教室 (重・幼)	
8	9	10	11	12	13	14
	絵画教室 予行練習	避難訓練		予行練習		
15	16	17	18	19	20	21
	絵画教室	総合練習・前撮り		生活発表会	体育教室 (重・幼)	
22	23	24	25	26	27	28
	誕生会 安全生活指導 絵画教室 (PM)	クリスマス会		餅つき会		
29	30	31				
冬期休暇	冬期休暇	冬期休暇				

### 来月の予定

- 8日(水) 避難訓練
- 9日(木) 新年お楽しみ会・鏡開き
- 14日(火) 野菜収穫体験 (桜組)
- 17日(金) 内科検診
- 24日(金) 体操教室参観 (幼児)
- 25日(土) たんぼぼ・桃組参観/  
たんぼぼ組給食試食会
- 29日(水) 誕生会・安全生活指導



### 今月の歌

- ・小さな世界
- ・ドロップスのうた

# 12月 給食だより



徳重清凉保育園

今年も残すところ1か月となりました。子ども達は給食とおやつをしっかり食べて元気に過ごしています。今月は冬至がありますね。柚子風呂も良いですが、普段の料理に柚子を加えると香りが良くなります。子ども達に人気の『鮭の幽庵焼き』のレシピを紹介しますので、ご家庭でもお試しください。

## 『鮭の幽庵焼き』のレシピ

<材料>子ども2人・大人2人分

- 鮭 60g × 4
- 醤油 小さじ1
- 柚子果汁 小さじ1.2
- 料理酒 小さじ1

<作り方>

1. 鮭は食べやすい大きさに切る。
2. 柚子の絞り汁と醤油・料理酒を合わせたものに鮭をつけておく。(時間があれば30分程つけておく。)
3. フライパン又は魚焼きグリルでこんがりするまで焼く。  
※すりおろした柚子の皮も一緒に漬けこむと、より一層柚子の香りが楽しめます。



## 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、根元の硬い部分を少し切り落とし、硬い皮スジも剥くと、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。

### 柚子

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれ、食べると病気(風邪)になりにくいと言われていいます。種類によっては実が硬いものもあるので、心配な場合はコンポートにしたりスライスして食べましょう。



### 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!



### 冬至

今年の冬至は12月21日です。1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為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」「うどん(うどん)」

冬至に食べると運がよくなるといわれてる食べ物です。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。

## 今月の目標

冬至について知り、本格的な冬に備える身体をつくる。



# 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: 調子をととのえる
2	月	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・三温糖 調合油・薩摩芋	キャベツ・緑豆もやし・蕻・人参 栗南瓜・刻み昆布
3 ・ 18	火 ・ 水	豚丼 法連草の胡麻和え	柚子ケーキ 牛乳	豚肉・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖・白滝 擦り胡麻 薄力粉・調合油	人参・玉葱・榎・法連草 緑豆もやし・柚子・柚子果汁
4	水	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	鶏肉・生揚げ・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
5 ・ 16	木 ・ 月	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	スナックパン 牛乳	鮭・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン	柚子果汁・小松菜・白菜・人参 榎
6 ・ 20	金	食パン 麻婆南瓜 カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉・豆味噌 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・三温糖 片栗粉・お菓子	玉葱・人参・乾椎茸・蕻・栗南瓜 果物
7 ・ 21	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・油揚げ 赤色辛味噌・煮干し 普通牛乳	きし麺・お菓子	栗南瓜・大根・人参・ぶなしめじ 長葱・果物
9 ・ 26	月 ・ 木	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	あんトースト 牛乳	鯖・凍り豆腐・こし餡 普通牛乳	精白米・食パン 三温糖・無塩バター	人参・鞘隠元・乾椎茸
10	火	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・鞘隠元・コーン缶詰粒 大根・乾椎茸・長葱・蜜柑缶詰 黄桃缶・パインアップル缶 バナナ
11	水	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 三温糖 擦り胡麻	人参・白菜・玉葱・乾椎茸 キャベツ・榎・カット若布 コーン缶詰粒
12 ・ 25	木 ・ 水	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	マカロニココア 牛乳	豚肉・薩摩揚げ・黄粉 豆味噌・普通牛乳	精白米・里芋水煮 マカロニ・三温糖	大根・人参・白菜・緑豆もやし 塩昆布
13 ・ 27	金	ロールパン ミネストローネ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 マカロニ・お菓子	玉葱・人参・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・果物
14 ・ 28	土	焼豚炒飯 春雨スープ	お菓子 牛乳	焼き豚 普通牛乳	精白米・春雨・調合油	人参・長葱・小松菜・青梗菜 コーン缶詰粒・乾椎茸
17	火	焼きそば バナナ	アップルトースト 牛乳	豚肉・普通牛乳	中華麺・食パン	キャベツ・青ピーマン・人参 緑豆もやし・バナナ・林檎
23	月	冬野菜カレー マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏肉・まぐろ水煮缶詰 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
24	火	食パン ローストチキン ツリーサラダ	クリスマスケーキ 牛乳	鶏肉・普通牛乳 ホイップクリーム まぐろ水煮缶詰	食パン・三温糖 じゃが芋・マヨネーズ スポンジケーキ	人参・ブロッコリー



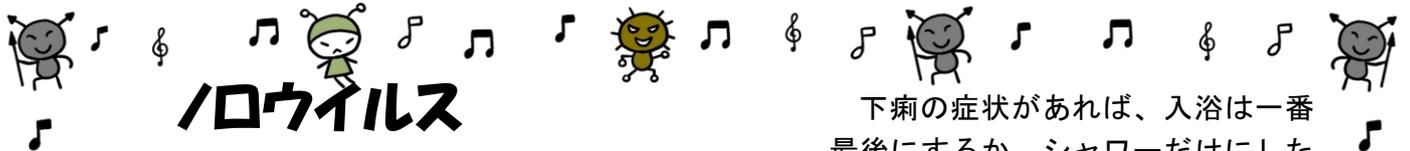


# 12月ほけんだよ



徳重清涼保育園

12月は餅つきやクリスマスなど楽しいイベントが盛り沢山ですが、風邪やインフルエンザなど呼吸器感染症やノロウイルスやロタウイルスなどの感染性胃腸炎が流行る時期でもあります。体調を整えて元気に12月を過ごしてほしいですね。



## ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1~2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べることが多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2~3週間は便の中にウイルスが出ることがあります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



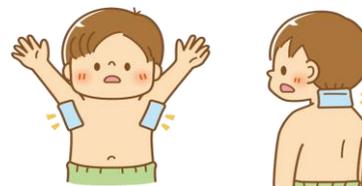
下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味にして出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。



## 室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

## 発熱時の冷却



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりきってから保冷剤や氷嚢、冷却枕などで冷やしましょう。冷却シートは皮膚の表面しか冷やす効果はないので注意しましょう。