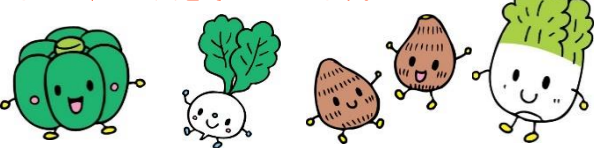


令和2年12月				保育園カレンダー		たかつき保育園 TEL 0246-25-4765																					
日	月	火	水	木	金	土																					
『食べ終わったら自分で片づけを』 食器を片付ける習慣は、子どもが成長する過程で、家族や周囲の人を手本にしながら自然に身につけたいものです。1歳半頃からは、「おいしかったね。ごちそうさま」などと声をかけながら、持ちやすい器を1つ渡して、運ばせることから始めましょう。2歳半ともなれば自分から片づけられるようになりますが、あたたかく見守り共感するといった援助は、まだまだ必要です。「いっしょにおかたづけしようか」と子どもに寄り添いながら、やる気をそだてましょう。 		1 体操教室	2	3 	4 誕生会	5 																					
		せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶																					
		ご飯、とんかつ キャベツの磯和え みそ汁、果物	ご飯、鶏肉の胡麻みそ焼き れん根のきんぴら すまし汁	ご飯、煮魚 ポテトサラダ みそ汁、果物	ケチャップライス ハンバーグ、ブロッコリー フライドポテト 野菜スープ、果物	お弁当の日																					
		白玉きな粉、牛乳 未満児 ⇒ せんべい	ジャムサンド、牛乳	せんべい、牛乳	フルーツポンチ、牛乳	せんべい、牛乳																					
6	7 大雪 (たいせつ)	8 体操教室	9 	10 防災訓練	11 	12																					
【お箸のマナー】 食事のマナーとは、自分がおいしく食べると同時に、一緒に食べる人が気持ちよく過ごせるためのものでもあります。お箸を正しく持って食べることを身に付けたい幼児期には、大人のマナーと同じ事を伝えます。友だちを箸で突いたり髪の毛など食べ物以外をつまんで遊んだりするのは、危険であり、不衛生であることを話し注意しましょう。マナーが身につくよう繰り返し言葉かけをしていきましょう。		ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶																					
	ご飯、すき焼き風煮物 南瓜煮 みそ汁、果物	豚丼 南瓜の胡麻マヨ和え みそ汁、果物	ご飯、クリームシチュー ツナサラダ 果物	ご飯、ブリ大根 中華和え みそ汁、果物	ご飯、八宝菜 ひじきのサラダ スープ、果物	お弁当の日																					
	クッキー、牛乳	レモンパウンドケーキ 牛乳	肉まん、牛乳	スティックパイ、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳																					
13	14	15	16	17	18	19																					
【ごちそうさまをいっていますか？】 「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書きます。「馳」「走」は、「はしる」という意味があり、昔は食材を用意するために魚釣りや狩りをしたり、走り回って調達したりしていたからです。大変な思いをして用意してくれたことへの感謝の気持ちと、食べ物(命)を頂くことへの敬いの気持ちを表した言葉が「ごちそうさま」です。 きちんと挨拶ができる習慣を身につけたいですね。	遊戯会予行練習	体操教室 集金日			クリスマス お遊戯会																						
	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶																					
	うどん ウインナー盛合せ 果物	バターコーンご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 みそ汁、果物	ご飯、西京焼き 根菜と里芋の煮物 すまし汁、果物	ご飯、肉豆腐 春雨サラダ みそ汁、果物	カレーライス もやしのツナ和え 果物	お弁当の日																					
	ビスケット、牛乳	ホットケーキ、牛乳	フライドポテト、牛乳	チーズケーキ、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳																					
20	21 冬至 (とうじ)	22	23	24	25	26																					
【冬至の話】 冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、南瓜を食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至に南瓜を食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか、野菜の少ない冬、保存のきく南瓜を食べて栄養を補い、健やかに過ごそうとする古来の知恵です。ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まるからです。	身体測定 	体操教室		交通安全指導	お餅つき 																						
	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶																					
	ほうとう風うどん 厚焼き玉子 果物	ひじきご飯 メカジキの照り焼き 添え野菜 みそ汁、果物	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め さつま芋の甘煮 スープ、果物	以上児⇒セルフ海苔巻き 未満児⇒海苔巻き 鶏のから揚げ みそ汁、果物	お雑煮、餅アラカルト 未満児⇒うどん 果物	お弁当の日																					
	クッキー、牛乳	冬至南瓜、牛乳	ピザトースト、牛乳	お楽しみアイス 未満児⇒ケーキ、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳																					
27	28	29	30	31	1日あたりの栄養量 <table><tr><td colspan="2">三才未満児</td><td colspan="2">三才以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>451kcal</td><td>エネルギー</td><td>533kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>16.2g</td><td>たんぱく質</td><td>19.9g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>13.8g</td><td>脂質</td><td>16.4g</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>176mg</td><td>カルシウム</td><td>185mg</td></tr></table> 			三才未満児		三才以上児		エネルギー	451kcal	エネルギー	533kcal	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	19.9g	脂質	13.8g	脂質	16.4g	カルシウム	176mg	カルシウム	185mg
三才未満児		三才以上児																									
エネルギー	451kcal	エネルギー	533kcal																								
たんぱく質	16.2g	たんぱく質	19.9g																								
脂質	13.8g	脂質	16.4g																								
カルシウム	176mg	カルシウム	185mg																								
【大みそかに年越しそば】 年越しそばは江戸時代からの習慣と言われています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いからともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子ども達に話してみても良いですね。		「健康・安全に気をつけて過ごしましょう！」 年末・年始約1週間のお休みとなります。今回はコロナ禍でいつもと違ったお休みになるかと思いますが、とは言っても年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいがちです。様々な事情で、なにが何でも子ども優先、というわけにはいかないこともあります。子どもの睡眠リズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつも通りに過ごすよう心がけましょう。生活のリズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。 休み明け、保護者の方の仕事が始まったタイミングで体調を崩すお子さんが目立ちます。家庭での生活習慣整えて、元気にこの季節を乗り越えていきましょう。																									
	クッキー、ほうじ茶																										
	カレーライス コールスローサラダ フルーチェ																										
	せんべい、牛乳																										

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。