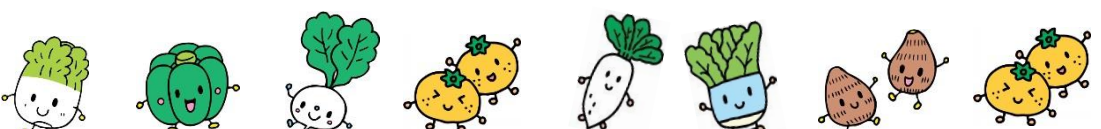


令和3年12月 保育園カレンダー							たかつき保育園 TEL 0246-25-4765	
日	月	火	水	木	金	土		
『朝ごはんを食べて元気な1日』 「目覚まし朝ごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体そして腸にも目覚ましのスイッチが入ります。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやご飯は集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなりより、家族といっしょに食べることが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になります。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。 『食べる時は「お口を閉じて」』 食べる時は口をしっかりと閉じて、よく噛んで食べることが大切です。食べ物をたくさん口の中に入れてしまうと、口が閉まりにくくなります。すると口が開いてしまい、「クチャクチャ」と音がして、周りの人は不快ですし、食べこぼしの原因にもなります。一度に多くの食べ物を口に含まず、少量ずつ食べるようにしましょう。大人の行動を子どもはよく見ています。楽しく、気持ちよく食べるためのマナーを伝えていきましょう。			1	2	3	4		
				誕生会 				
			せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶		
			カレーライス キャベツサラダ 果物	セルフ海苔巻（以上児） とんかつ、千切りキャベツ みそ汁、果物	ご飯、鶏肉の胡麻みそ焼き れん根の金平 みそ汁、果物	お弁当の日		
			キッシュ、牛乳	ケーキ、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳		
5	6	7 大雪 (たいせつ)	8	9	10	11		
【水からゆでる？ 熱湯からゆでる？】 基本的に、土の中のできる野菜等は水から茹でます。大根、人参、ごぼうじゃが芋等です。根菜は火が通りにくいため、湯から茹でると外側はすぐ軟らかくなりますが、内側は硬いままです。一方、葉物等地面より上のできる野菜はたっぷりの熱湯で茹でます。キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草等です。火が通りやすいので、加熱しすぎて歯応えがなくならないように、短時間で茹でましょう。		体操教室			遊戯会予行			
	せんべい、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	ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶		
	ご飯、クリームシチュー ツナサラダ 果物	ご飯、豚すき焼き風煮物 南瓜煮 みそ汁、果物	ロールパン ハンバーグ コーンスープ、果物	ご飯、煮魚 もやしの中華和え みそ汁、果物	うどん ウインナー盛り合わせ 果物	お弁当の日		
	ビスケット、牛乳	みたらし団子、牛乳 未満児⇒	ヨーグルト、せんべい ほうじ茶	フライドポテト、牛乳	クッキー、牛乳	せんべい、牛乳		
12	13	14	15	16	17	18		
【冬においしい白菜】 白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。95%も水分を含み低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和も良いので、薄味にして食べるのがおすすめです。煮た白菜は、体の余分な熱を冷ます作用を持ち、消化も良いので、風邪が熱が出たときに食べるのも良いでしょう。	防災訓練	体操教室	集金日		午前保育 12時降園	お遊戯会 		
	せんべい、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	ポテトスナック、ほうじ茶			
	ご飯、肉豆腐 春雨サラダ みそ汁、果物	バターコーンご飯 鶏肉と野菜の甘酢煮 みそ汁、果物	南瓜のほうとう風うどん 厚焼き玉子 果物	ご飯、魚のフライ マカロニサラダ みそ汁、果物	カレーライス ブロッコリーのサラダ 果物			
	ビスケット、牛乳	ホットケーキ、牛乳	クッキー、牛乳	ジャムサンド、牛乳				
19	20	21	22 冬至 (とうじ)	23	24	25		
【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いう古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体が温まるからです。こうした素晴らしい知恵を、子ども達にも伝えていきましょう。	身体測定 	体操教室	お餅つき		クリスマスイブ			
	ポーロ、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	ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶		
	豚丼 南瓜の胡麻マヨネーズ みそ汁、果物	ご飯、八宝菜 ひじきときゅうりのサラダ わかめスープ、果物	雑煮、餅アラカルト 未満児 ⇒ うどん 果物	ご飯、ブリ大根 中華和え みそ汁、果物	ケチャップライス 鶏のから揚げ、ポトフ 野菜スープ、果物	お弁当の日		
	せんべい、牛乳	焼き芋、牛乳	冬至南瓜、牛乳	スティックパイ、牛乳	お楽しみアイス 未満児 ⇒	せんべい、牛乳		
26	27	28	29	30	31			
【お餅はどうして膨らむの？】 もち米には「アミノペクチン」という澱粉が入っています。もち米をふかしたり、炊いたりして熱を加えると、その澱粉と澱粉の間に水分が入って膨らむため、軟らかくなります。さらに、餅米は、杵でつぶたり、餅つき機の羽によってかき混ぜたりすると、ゴムのような弾力が生まれ、モチモチします。お餅は冷めると固くなりますが、熱を加えると中の水分で気泡も膨張するため、プーンと膨らみます。	交通安全指導		年末・年始休園 「規則正しい生活をしましょう」 年末年始の休みは、生活リズムが乱れがちです、規則正しい生活を心がけて過ごしてください。また、外出も増えるので、事故・けがのないよう気をつけましょう。 				1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 488kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 14.8g カルシウム 179mg 三才以上児 エネルギー 582kcal たんぱく質 21.5g 脂 質 17.5g カルシウム 197mg	
	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶						
	ひじきご飯 カジキの照り焼き みそ汁、果物	カレーライス 切干大根の胡麻サラダ 果物						
	クッキー、牛乳	パウンドケーキ、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。