

令和7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		
【ごはんやパン、 含まれる栄養素は？】 太ることを気にして、ご飯を控える人がいますが、ご飯やパン等に含まれる炭水化物には、重要な働きがあります。体内に吸収されると、ブドウ糖に分解されて、脳や筋肉等のエネルギー源として利用されます。これは子どもの活動源としても欠かせません。また、ご飯はゆっくり消化・吸収されるため、血糖値の上昇も緩やか。結果的に体脂肪になりにくく、腹持ちもよいのです。適切な量をしっかりととりましょう。	1 誕生会 	2 体操教室	3	4 交通安全指導	5 遊戯会予行練習	6  ヨーグルト、ほうじ茶		
	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	あられ、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶			
	ご飯、ハンバーグ ポテト コンソメスープ、果物	ご飯、白菜のクリーム煮 春雨サラダ みそ汁	ご飯、カジキの照り焼き ひじき煮 みそ汁、果物	ご飯、肉じゃが しらす和え みそ汁	パン スープ 果物	お弁当の日		
	ケーキ、牛乳	ホットケーキ、牛乳	ミートボール蒸しパン、牛乳	マッシュマロサンド、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳		
7 大雪(たいせつ)	8	9	10	11 	12 午前保育(12時降園) 遊戯会準備	13 クリスマス お遊戯会 		
【薄味で、おいしく食べよう】 素材そのものの味を美味しくと感じられるよう、乳幼児期から薄味の食事を心がけるのが大切です。塩分が少なくても、工夫次第で薄味の美味しい料理にすることができます。玉ねぎをよく炒めて辛味をなくすように、野菜はしっかり加熱することで美味しくなります。また、煮物やお浸しは、かつお節や昆布でとった出汁をたっぷり使うことで風味が増します。薄味で旨味を感じられる食事が習慣になるとよいですね。	防災訓練	体操教室						
	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	あられ、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶			
	ご飯、焼き魚 切昆布の煮物 みそ汁、果物	ビビンバ丼 フロッコリーのしらす和え わかめスープ	ロールパン 鶏肉のオレンジ焼き 白菜のスープ	わかめご飯 ぶり大根、中華和え みそ汁	うどん 果物			
	プリン、牛乳	アメリカンドック、牛乳	ミラ/風ドリア、牛乳	肉まん、牛乳				
14	15	16	17	18	19	20		
【免疫力UPで風邪に負けない】 免疫力を高めるには腸内環境を整えることが大切です。ストレス、睡眠不足などで悪玉菌が増えすぎると、免疫力が低下します。腸内細菌のバランスを整えるためには、納豆やヨーグルト、ナチュラチーズなどに含まれる乳酸菌、ごぼうやにんじん豆類などに多く含まれる食物繊維、玉ねぎやバナナなどに多く含まれるオリゴ糖をとるとよいでしょう。また、日光のもとで体を動かすとビタミンDが合成され、免疫力がアップします。	集金日	体操教室			おもちゃつき 			
	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	あられ、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト、ほうじ茶		
	麻婆豆腐丼 きゅうりの酢の物 すまし汁、果物	ご飯、白菜のクリーム煮 春雨サラダ みそ汁	ご飯、カジキの照り焼き ひじき煮 みそ汁、果物	ご飯、肉じゃが しらす和え みそ汁	以上児 ⇒ 雑煮、あんこ餅 きなこ餅、果物 未満児 ⇒ うどん、さつまいもの甘辛煮、果物	お弁当の日		
	お好み焼き、牛乳	ホットケーキ、牛乳	南瓜ミートパイ風、牛乳	ジャムサンド、牛乳	かりんとう、牛乳	せんべい、牛乳		
21	22 冬至(とうじ)	23	24	25	26	27		
【今が旬の大根】 煮物やサラダの他、おろしにするなど、様々な料理方法がある大根は、冬に美味しい食材です。ビタミンCが豊富で、かぜを予防する効果があります。消化酵素も含まれていて、大根おろしにして生で食べると、その効果をもっとも期待できます。焼き魚に大根おろしが添えてあるのは、大根の消化酵素が魚の消化を助けてくれるためです。また、捨ててしまいがちな大根の葉も実は栄養満点。余すことなく食べきましょう。	身体測定 			交通安全指導		 ヨーグルト、麦茶		
	せんべい、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	あられ、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶			
	ご飯、おでん 蓮根の甘辛煮 果物	カレーライス フロッコリーのサラダ ヨーグルト	ご飯、納豆、煮魚 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物	ケチャップライス 鶏のから揚げ、ポテトサラダ コーンスープ	年越しうどん ほうれん草のお浸し 果物	お弁当の日		
	冬至南瓜、牛乳	アメリカンドック、牛乳	肉まん、牛乳	アイス 未満児 ⇒ ケーキ、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳		
28	29	30	31	1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 188 mg 三才以上児 エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 22.2 mg				
★上手なうがい・手洗いで風邪予防★ うがいは、水道水より緑茶や食塩水で行う方が効果的です。特に緑茶は、カテキン成分による殺菌作用が強く、かぜの予防効果が高いといわれています。上手なうがいの仕方は、頭を後ろにぞらし、口を大きく開けて「ガラガラ」と音を立てます。これを2回～3回繰り返します。手洗いは、せっけんを泡立て、手の甲、指の間、爪、手首の順に丁寧に洗い、水でよく流します。最後は清潔なタオルでパンパンとたたくように水気を拭き取りましょう。また、爪が長いと、ばい菌が残る原因になります。普段から短く切っておくことが大切です。								
★体を温める食べ物でかぜ知らずの冬を過ごそう★ 中国の思想である陰陽説では、食べ物は体を温める物「陽」と冷やす物「陰」に分かれます。分類の仕方には諸説ありますが、寒い地方が産地の物、根菜類、水分の少ない物、赤・黄・橙・黒色の物は、体を温める「陽」の食べ物。もち米、にんじん、ごぼう、れんこん、ごま、しょうが、にんにく、肉、魚などがこれに当たります。「陽」の食べ物をしっかりとってかぜをひかないようにしましょう。								