



園庭の隅で、カラカラと落ち葉が鳴ります。落ち葉と一緒に風の中を駆け回る子ども達は、やっぱり風の子ですね。

今月は大過なく一年を過ごせた事に感謝し来たる年も又、幸せな年でありま
すようにと願うもちつき大会や、室内の飾り作りやクリスマスの歌を歌いサン
タクロースを心待ちにしているクリスマス会と楽しい行事が盛りだくさんです。
健康管理に気を付けみんなが参加できるよう、手洗いうがいの習慣づけを行っ
ていきます。

今年も園行事にご協力頂き有り難うございました。来年も宜しくお願い致し
ます。

今月の行事

- 1日(木) 避難訓練
- 6日(火) もちつき大会
- 7日(水) 歯科検診
- 9日(金) ピクニック(きく・消防署)
- 10日(土) ゆめ文庫クリスマスお話し会
- 11日(日) 親子マラソン大会
- 22日(木) クリスマス会・誕生会

今月の目標

薄着で過ごしましょう

おしらせ

- *1日(木)よりお弁当を温めます。お弁当箱は金属製の物にして下さい。
(箸と一緒に包まないで下さい)
- *靴下や上着等には、名前をしっかりと書いて下さい。又上着はひもをつけてフックに掛
けられるようにして下さい。
- *寒い時は体操服の上にトレーナーを着用します。(たんぽぽ、ばら、きく)
ひもをつけてフックに掛けられるようにして下さい。

日	曜	献立名	未満児・午前	全児・午後
1	木	雑菜・南瓜サラダ・果物	バナナ	牛乳・マドレーヌ★
2	金	魚の揚げ煮・納豆サラダ・味噌汁	ビスケット	牛乳・ピザトースト★
3	土	焼きそば・シーチキンサラダ・牛乳	チーズ	
5	月	肉じゃが・野菜のごま和え・果物	せんべい	牛乳・南瓜ケーキ★
6	火	ビーフカレー・ピーナッツ和え・果物	チーズ	牛乳・プリン
7	水	麻婆豆腐・酢の物・トマト	バナナ	牛乳・ちまき★
8	木	白身魚のフライ・おかか和え・けんちん汁	りんご	牛乳・ポップコーン☆
9	金	ピクニック(家庭からのお弁当)	チーズ	牛乳・バナナ
10	土	ちゃんぽん・カミカミサラダ・牛乳	ビスケット	
12	月	ハヤシライス・切り干し大根炒め・果物	せんべい	牛乳・肉まん★
13	火	マカロニグラタン・ブロッコリーのおかか和え・かきたま汁	バナナ	牛乳・あべ川マカロニ☆
14	水	魚の煮付け・ほうれん草のごま和え・味噌汁	チーズ	牛乳・フルーツヨーグルト☆
15	木	八宝菜・ポテトサラダ・果物	りんご	牛乳・バナナケーキ★
16	金	魚のあんかけ・トマト・味噌汁	みかん	牛乳・みたらし団子★
17	土	きつねうどん・酢の物・牛乳	ビスケット	
19	月	シチュー・ひじき炒め・果物	チーズ	牛乳・スイートポテト★
20	火	魚のみぞれ煮・ポパイサラダ・すまし汁	ビスケット	牛乳・ピーナッツサンド☆
21	水	団子汁・酢の物・果物	バナナ	牛乳・金時豆煮★
22	木	からあげ・フライドポテト・マカロニサラダ・果物・ジュース	チーズ	牛乳・クリスマスクッキー★
24	土	ナポリタン・フルーツサラダ・牛乳	せんべい	
26	月	ポークビーンズ・大根サラダ・果物	チーズ	牛乳・焼き芋☆
27	火	厚揚げと鶏肉の味噌煮・山吹和え・果物	バナナ	牛乳・ケーキ★
28	水	フィッシュボール・干草和え・味噌汁	ビスケット	牛乳・フルーツヨーグルト★

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★手作り ☆半手作り

*朝食を食べて登園しましょう(早寝・早起き・朝ご飯)*お誕生会の日はおにぎりして下さい。

かぜに負けない体力づくり・・・予防

冬のからだ

寒くなると体力も低下して、ビタミン不足でかぜを
ひきやすくなりますが、しっかり体の芯から暖まる
食事・・・体に熱をたくわえる食物……………
をとり、そしてぐっすり眠って、よく遊ぶことが大切です

かぜをひかないために

かぜをひかないようにするためには、睡眠
栄養をしっかりとって、疲れないようにするこ
とです。
栄養をしっかり体に取り入れるために、生
活リズムを正し、3度の食事をきちんととりま
しょう。

- ◎タンパク質一血や肉をつくり、脂肪をもえやすくして、体をあたためます。
- ◎脂肪一油は少しでもカロリーをたくさん出すので、体があたたまります。
- ◎ビタミンC一寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。
- ◎ビタミンA一のどの粘膜をじょうぶにして、かぜをひきにくくします。

