



# 12月 えんだより



令和5年11月28日

今年もあっという間に時が過ぎ、残りひと月となりました。寒さが身に染みる季節となりましたが、冷たい風に少し鼻を赤らめながら子どもたちは元気に走り回って遊んでいます。

保護者の皆様には今年も多くのご理解ご協力を頂きましてありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。



## 12月の行事

- 1日(金) クリスマスお話し会<ゆめ文庫> (ぞう・きりん組)
- 4日(月) 避難訓練
- 5日(火) ハッスルマツルリハーサル
- 9日(土) ハッスルマツル公開保育
- 11日(月) 歯科検診 12:00~
- 12日(火) もちつき
- 15日(金) ピクニック・バス遠足(ぞう組)
- 19日(火) 絵画教室(ぞう組)
- 22日(金) クリスマス会
- 26日(火) 誕生会



11月は避難訓練で消防車が来たり、人形劇のカスペルさんが来園してくれたりとイベントが盛り沢山で子ども達も喜んでくれました。

12月もハッスルマツルやもちつき、クリスマス会等のイベントがありますので、楽しみながらいろんな体験をしてくれたらと思います。



・12/29(金)~1/3(水)はお休みです。1/4(木)から始まります。

・寒い時は体操服の上にトレーナーを着用します。脱ぎ着し易いトレーナーに紐を付けて、フックに掛けられるようにして下さい。(うさぎ・きりん・ぞう)



## 2023年12月分 給食献立

上庄ひいらぎこども園

日	曜	未満児のみ	主食		全児・午後	
1	金	クッキー	ご飯	巣ごもり卵・ピーナッツ和え・野菜スープ	牛乳・じゃがバター	
2	土	クラッカー	スタミナ焼肉丼	春雨の酢の物・味噌汁・果物・牛乳		
4	月	ドーナツ	ご飯	厚揚げと鶏肉の味噌煮・白菜おかかチーズ和え・果物	牛乳・みるくもち	
5	火	チーズ	さつま芋ご飯	魚のオーロラソース・のり和え・かきたま汁	牛乳・米粉のココアマフィン	
6	水	バナナ	ロールパン	ガーリックチキン・人参サラダ・コンソメスープ	牛乳・五平餅	
7	木	せんべい	雑穀米	魚のごま味噌焼き・ひじき煮・けんちん汁	牛乳・フルーツゼリー	
8	金	クッキー	ご飯	スパニッシュオムレツ・人参とさば缶の和え物・すまし汁	牛乳・きな粉バナナ	
9	土	クラッカー	(たまご〜ひよこ組)親子うどん・大根サラダ・果物・牛乳(りす〜ぞう組)パン・果物・ジュース			
11	月	ビスケット	ゆかりご飯	フィッシュボール・フレーク和え・わかめスープ	牛乳・金時豆煮	
12	火	ドーナツ	ご飯	ビーフカレー・ブロッコリーサラダ・チーズ	牛乳・マシュマロサンド	
13	水	チーズ	ご飯	魚の照り焼き・切り干し大根煮・豚汁	牛乳・バナナケーキ	
14	木	クッキー	わかめご飯	豆腐チキンナゲット・納豆サラダ・すまし汁	牛乳・ジャムサンド	
15	金	バナナ		ピクニック(家庭からのお弁当)	牛乳・フルーツ盛り合わせ	
16	土	せんべい	ミートソーススパゲティ	ごまドレサラダ・果物・牛乳	クッキー	
18	月	ビスケット	雑穀米	マヨネーズフィッシュ・小松菜のじゃこ和え・白菜スープ	牛乳・スイートポテトパイ	
19	火	クラッカー	ご飯	チャプチェ・胡瓜としらすの酢の物・果物	牛乳・マヨチートースト	
20	水	ドーナツ	ご飯	照り焼きバーグ・蓮根のきんぴら・味噌汁	牛乳・きな粉うどん	
21	木	クッキー	ロールパン	南瓜シチュー・マカロニサラダ・果物	牛乳・豆乳プリン	
22	金	ビスケット	チキンライスツリー	チキンバー・ポテトサラダツリー・果物・オニオンスープ	牛乳・サンタパフェ	
23	土	チーズ	味噌ラーメン	パリパリサラダ・果物・牛乳	ビスケット	
25	月	バナナ	ご飯	魚の煮付け・南瓜と豚肉の煮物・田舎汁	牛乳・お芋の蒸しパン	
26	火	ビスケット	ふりかけご飯	チーズハンバーグ・ブロッコリーのおかか和え・ポテト・ジュース	牛乳・ケーキ	
27	水	ドーナツ	ご飯	魚のフライタルタルソース・トマト・ポトフ	牛乳・フルーツヨーグルト	
28	木	クッキー	ウイナーサンド	マカロニグラタン・果物・中華風コーンスープ	牛乳・いなり寿司	

\*材料の都合により献立を変更する場合があります。

## 冬至の過ごし方

冬至は、一年のうちで昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日。日本では昔から、冬至にカボチャを食べて、ユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。

**カボチャ**  
冬に不足しがちな  
カロテンたっぷり!

**ユズ湯**  
強い香りで邪気を払う!  
体を温める効果もあるよ。



## 根菜類

風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるには、根菜類がおすすです。寒いこの時期、体の中から温める根菜料理でポカポカ元気になるてください。

**ニンジン・カボチャ**  
粘膜を強くする  
ビタミンAが豊富

**レンコン・ジャガイモ**  
免疫力を高める  
ビタミンCが豊富



<今年は12月22日に冬至をむかえます>