



認定こども園 清 涼 保 育 園

道路で落ち葉がくるくると舞う季節になりました。お布団から出るのに勇気がいらしますね。お部屋の温度、湿度に考慮して快適に過ごしましょう。

今月の予定

19 日 クリスマス会

24 日 お餅つき



1 月の予定

9 日 鏡開き

24 日 クラス懇談会

11 月の子ども達

練習を重ねた運動会

保護者の方々に前に緊張する子

笑顔で走る子

それぞれのかわいい中にも成長した姿を見ていただきました。

園庭や畑に落ち葉の絨毯が広がり

両手で撒いたり寝転んだり、

その感触を楽しんでいます。



連日、インフルエンザへの感染をお知らせしていましたが、まだまだ油断は大敵 手洗いうがいの遂行を続け予防に心がけましょう。



今月のねらい

もみじ組

- 初冬の自然現象や年末の生活の仕事や季節の仕事や季節の行事に興味や関心を持つ
- 友達と一緒に思い切り全身を動かし楽しさを味わう。
- 友達と共通の目的に向かって思いや考えを伝え合いながら見通しを持って遊びを進めていく。

桜 組

- 冬の生活の仕方を知り、自分でやってみようとする。
- 手洗いうがいの大切さを知り、丁寧にやる。
- 季節の行事や雰囲気に触れ興味を持ったり楽しんで参加したりする。

桃 組

- 冬の感染症を予防して寒さの中でも元気に生活する。
- 冬の気候を楽しみながらのびのびと戸外で身体を動かして遊ぶ
- 歌や絵本、手遊びを通して冬の行事に親しむ。

寒さが厳しくなってくると、子ども達の身の回りの小物も増えてきます。マフラー、手袋、耳当て等

昨シーズンは同じキャラクターの物が

多く見られました。

必ず記名してください。

迷子になる小物がかわいそうです。





認定こども園
清涼保育園
2025 年度 12 月号



今年も残りわずかとなりました。
12 月はクリスマスに冬休み、年越しとたくさんの楽しい
イベントが待っていますが、寒さから体調を崩しやすく
なってしまいます。
寒い冬を元気に乗り越えましょう。



柚子の爽やかな香りを使ったケーキを紹介します。

柚子ケーキのレシピ

〈材料〉 約 4 人分

- 小麦粉 200 g
- ベーキングパウダー 5 g
- 卵 1 個
- 牛乳 70 cc
- サラダ油 40 g
- 砂糖 60 g
- 柚子の皮 1/4 個分
- 柚子の絞り汁 大さじ 1
- 水 50 cc
- 砂糖 20 g

〈作り方〉

1. 柚子はよく洗い、皮をすりおろした後、半分に切って果汁をしぼっておく。
2. オーブンは 170℃ に予熱しておく。
3. ボウルに卵と牛乳・サラダ油・砂糖を入れ、混ぜ合わせた中に、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで、ざっくり混ぜる。
4. 3 に柚子の皮を加え、ざっくり混ぜる。
5. 型にオーブンシートをひき、生地を流し入れ、オーブンで 15～20 分焼く。
6. 小鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、柚子の絞り汁を加えてシロップを作っておく。
7. 焼きあがったケーキは、荒熱がとれたら型から出し、表面に 6 を塗って切り分けたら出来上がり。

※ 柚子の皮は白い部分が多くなると苦味が出るので、すりおろし過ぎないように気をつけてください



冬至について



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の南瓜^{なんきん}を食べます。昔は夏が旬の南瓜を冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日に南瓜を食べると風邪をひかないと言われます。柚子湯は、柚子の強い香りで邪気を払うとされます。柚子の成分が血行を良くし、身体を温めてくれます。



お願い

アレルギーの心配があるため、園で初めて口にするという事がないよう、献立実施までにご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いいたします。





2025 年度

12 月給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える
1 ・ 15	月	ごはん 土手煮 白菜の塩昆布和え	マカロニかりんとう 牛乳 桃組 マカロニきな粉	豚肉・さつま揚げ 豆味噌 きな粉 普通牛乳	精白米 里芋水煮・三温糖 マカロニ・調合油 黒砂糖	大根・人参 白菜 緑豆もやし 塩昆布
2 ・ 19	火 ・ 金	三色そばろごはん 大根の澄まし汁	2 日 牛乳 桃のケーキ 19 日 牛乳 クリスマスケーキ	鶏挽肉 木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米 三温糖 薄力粉 調合油	人参・さやいんげん コーン缶詰粒・大根 乾椎茸・白桃缶
3 ・ 18	水 ・ 木	ごはん 厚揚げのおろし煮 ブロッコリーのじゃこサラダ	スイートポテト 牛乳	生揚げ 鶏肉 しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油 薩摩芋 有塩バター	大根・人参 ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ
4 ・ 17	木 ・ 水	ごはん 鯖の竜田焼き 切干大根の煮物	ココアトースト 牛乳	鯖 油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油 食パン 有塩マーガリン	切干大根 人参 さやいんげん 乾椎茸
5 ・ 24	金 ・ 水	冬野菜カレー マカロニサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 カレールウ マカロニ マヨネーズ	大根・人参・蓮根・小松菜 ぶなしめじ・キャベツ ブロッコリー・蜜柑缶・白桃缶 パイン缶・バナナ
6 ・ 20	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 林檎	ジャムサンド 牛乳	豚肉・油揚げ 赤色辛味噌 煮干し 普通牛乳	きしめん 食パン	くり南瓜・大根・人参 ぶなしめじ・長葱 林檎 苺ジャム
8 ・ 22	月	ごはん 厚揚げの生姜炒め 南瓜の糸昆布煮	じゃこごはんピザ 牛乳	厚揚げ・豚肉 しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米 三温糖	キャベツ・緑豆もやし ニラ・人参 くり南瓜 刻み昆布
9	火	ごはん ローストチキン ポテトサラダ	柚子ケーキ 牛乳	鶏肉 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉・調合油	人参 ブロッコリー 柚子 柚子果汁
10 ・ 23	水 ・ 火	食パン 焼き南瓜コロッケ ヨーグルト	お煎餅 蜜柑 牛乳	豚挽肉 ヨーグルト 普通牛乳	食パン・片栗粉 パン粉 調合油 お煎餅	くり南瓜 玉葱・人参 コーン缶詰粒 蜜柑
11 ・ 26	木 ・ 金	豚丼 法蓮草の胡麻和え	11 日 牛乳 アップルトースト 26 日 牛乳 柚子ケーキ	豚肉 鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 すりごま・薄力粉 調合油・食パン 有塩マーガリン	玉葱・人参・えのきたけ 法蓮草・緑豆もやし 柚子・柚子果汁 林檎・林檎ジャム
12 ・ 25	金 ・ 木	ごはん 鮭の幽庵焼き 小松菜と油揚げの煮浸し	スナックパン 牛乳	鮭 油揚げ 普通牛乳	精白米 スナックパン	柚子果汁 小松菜・白菜 人参 えのきたけ
13 ・ 27	土	焼豚炒飯 春雨スープ	きな粉サンド 牛乳	焼肉・きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米 春雨 食パン 三温糖	人参・長葱 小松菜・乾椎茸 青梗菜 コーン缶詰粒
16	火	ロールパン ミネストローネ ヨーグルト	お菓子 蜜柑 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン マカロニ じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・ぶなしめじ キャベツ・青ピーマン トマトダイス缶詰・蜜柑 トマトケチャップ

★園で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

