



12月 園だより



徳重清凉保育園

今年も残すところ1ヶ月を切りました。季節も移り変わり、少しずつ寒くなってはきていますが日中の暖かい時には子ども達の元気な声が園庭に響き渡っています。今月は生活発表会やもちつき、クリスマス会など様々な行事があります。生活発表会で歌う歌を口ずさんでいたりどんな楽器をするかなど笑顔で教えてくれています。また、感染症などが流行っていますので病気に負けないためにも普段の手洗いや生活習慣を整えていきたいですね。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	絵画教室	焚火会 (紫陽花組)	焚火会予備日 (紫陽花組) 英語教室		体育教室 (堇・幼児)	
7	8	9	10	11	12	13
	絵画教室		誕生会 安全生活指導 英語教室			
14	15	16	17	18	19	20
		総合練習・ 前撮り		生活発表会	体育教室 (堇・幼児) 避難訓練	
21	22	23	24	25	26	27
	もちつき	クリスマス会	英語教室			
28	29	30	31			
	冬期休暇	冬期休暇	冬期休暇			

来月の予定

- 7日(水) 避難訓練・消火器訓練
- 8日(水) 新年お楽しみ会・鏡開き
- 14日(水) 交通安全指導
- 16日(金) 内科検診
- 17日(火) 乳児組親子ふれあい会
給食試食会
- 20日(火) 徳重小学校見学・交流会
(紫陽花組)
- 21日(水) 誕生会・安全生活指導
- 23日(金) 体育教室参観(幼児)



今月の歌

- ・クリスマスのうたが
きこえてくるよ
- ・山の音楽家

12月 給食だより



徳重清涼保育園

今年もあと1か月程となりました。今月も旬の食材を使いながら、子ども達と楽しい給食の時間を過ごしたいと思います。今月は冬至がありますね。料理だけでなく、ケーキにも柚子を加えると風味が良くなります。子ども達に人気の『柚子ケーキ』のレシピを紹介するので、ご家庭でもお試しください。

『柚子ケーキ』のレシピ



<材料>子ども2人・大人2人分

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

<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さっくり混ぜる。
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敷き、生地を流しいれ、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できあがり！

11月に幼児3クラスで『薩摩芋クッキング』を楽しみました。自分達で掘った薩摩芋を使って調理し、みんなで食べる事で、どのクラスも素敵な思い出ができました。



今月の献立 pick up★ ブロッコリー

愛知県が全国2位の出荷量を誇るブロッコリー。房（つぼみ）の部分だけを食べて他の部分は捨ててしまいがちですが、茎も葉も全部食べられて栄養も豊富です。給食でも全部使っており、根元の硬い部分を少し切り落とし、硬い皮スジも剥くと、より食べやすくなります。冷凍保存もできて、スープや炒め物など何にでも活用できるブロッコリー。ご家庭でも今の時季に美味しいブロッコリーを房（つぼみ）も茎も葉も全部味わってみて下さい。

今月の目標

旬の食材を意識し、本格的な冬に備える身体をつくる。



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: 調子をととのえる
1	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	豚肉・薩摩揚げ 豆味噌・普通牛乳	精白米・里芋水煮 マカロニ・三温糖 黒砂糖・調合油	大根・人参・白菜・緑豆もやし 塩昆布
2 ・ 17	火 ・ 水	三色そばろごはん 大根の澄まし汁	2日ジャムサンド 17日フルーツポンチ 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	人参・鞘隠元・コーン缶詰粒 大根・乾椎茸・長葱・蜜柑缶詰 黄桃缶・パインアップル缶詰 バナナ・苺ジャム
3 ・ 25	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	鶏肉・生揚げ・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・小松菜 ブロッコリー・キャベツ
4 ・ 19	木 ・ 金	ごはん 鮭の幽庵焼き ひじきと大豆の炒め煮	4日アップルトースト 19日スナックパン 牛乳	鮭・油揚げ・普通牛乳 大豆水煮缶詰・薩摩揚げ	精白米・三温糖 スナックパン・食パン 有塩マーガリン	柚子果汁・人参・乾ひじき・牛蒡 鞘隠元・乾椎茸・林檎ジャム 林檎
5 ・ 15	金 ・ 月	ロールパン ミネストローネ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 マカロニ・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・トマトケチャップ・果物
6 ・ 20	土	ほうとうきしめん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・油揚げ 赤色辛味噌・煮干し 普通牛乳	きし麺・お菓子	栗南瓜・大根・人参・ぶなしめじ 長葱・果物
8 ・ 22	月	豚丼 法連草の胡麻和え	柚子ケーキ 牛乳	豚肉・鶏卵 普通牛乳	精白米・三温糖 擦り胡麻 薄力粉・調合油	人参・玉葱・榎・法連草 緑豆もやし・柚子・柚子果汁
9 ・ 26	火 ・ 金	食パン 焼き南瓜コロッケ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・パン粉 調合油・片栗粉 お菓子	玉葱・人参・栗南瓜 コーン缶詰粒・果物
10	水	冬野菜カレー マカロニサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏肉・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・カレーパウ マカロニ・マヨネーズ ロールケーキ・薩摩芋 三温糖	大根・蓮根・人参・小松菜 ぶなしめじ・キャベツ ブロッコリー
11	木	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	生揚げ・豚肉・しらす干し 普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・三温糖	キャベツ・緑豆もやし・蕻・人参 栗南瓜・刻み昆布・焼き海苔
12 ・ 24	金 ・ 水	ごはん 鯖の竜田焼き 切干大根の煮物	12日スナックパン 24日ココアトースト 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 スナックパン	切干大根・人参・鞘隠元 乾椎茸
13 ・ 27	土	焼豚炒飯 春雨スープ	お菓子 牛乳	焼き豚 普通牛乳	精白米・春雨	人参・長葱・小松菜・青梗菜 コーン缶詰粒・乾椎茸
16	火	焼きそば バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉・普通牛乳	中華麺・食パン	キャベツ・青ピーマン・人参 緑豆もやし・バナナ・苺ジャム
23	火	食パン ローストチキン ツリーサラダ	クリスマスケーキ 牛乳	鶏肉・普通牛乳 ホイップクリーム まぐろ水煮缶詰	食パン・三温糖 じゃが芋・マヨネーズ スポンジケーキ	人参・ブロッコリー

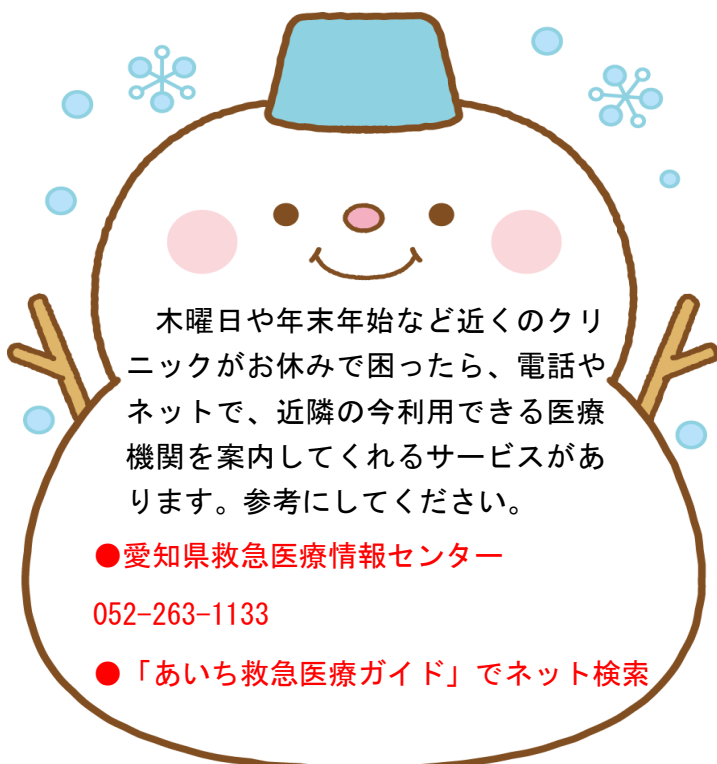




12月ほけんだより

徳重清涼保育園

早いもので2025年も残すところ一か月になりました。今年はインフルエンザの流行の時期がいつもより早く、予防接種が間に合わなかった人も多かったのではないのでしょうか。手洗い、うがいをこまめに行い、食事や睡眠をしっかりとって元気に過ごしていきましょう。



木曜日や年末年始など近くのクリニックがお休みで困ったら、電話やネットで、近隣の今利用できる医療機関を案内してくれるサービスがあります。参考にしてください。

●愛知県救急医療情報センター

052-263-1133

●「あいち救急医療ガイド」でネット検索

インフルエンザ予防接種

猛威を振るっているインフルエンザ。インフルエンザのワクチンは摂取して抗体ができるまでに2週間ほどかかり、一度できた抗体による免疫の持続期間は5か月ほどです。重症化を防ぐためにも予防接種は受けておきたいですが、タイミングも大事ですね。

湿潤療法（モイストヒーリング）

かつて、傷はなるべく乾かしていましたが、今は密閉して潤った状態の方が痛くなくきれいに早く治ると広く知られるようになりました。傷が空気に触れない事で刺激が少なくなり痛みが和らぎ、体液（滲出液）の中を細胞が活発に動くことで表皮をスムーズに再生できるのです。しかし、この湿潤療法には注意点があります。まず、密閉する前に水を流しながらごしごしこすって洗って完全にばい菌を取り除かないといけません。また、深い傷やすでに炎症（赤み、腫れ、膿、痛みが続くなど）がみられる傷、異物が入り込んだ傷には使えません。さらに密閉ができなくなったり、炎症を起こしたらすぐに中止しないといけません。こうした場合にはかえって傷の治りが遅くなってしまいます。便利な絆創膏タイプの創傷被覆材がドラッグストアなどで手に入るようになりましたが、使い方にはくれぐれも注意してくださいね。