



12月 園だより



2018.11.30
黒肥地保育園



寒さが増し、もうすぐ年の暮れの慌ただしさを感じる師走となりました。
今月は子どもたちも楽しみにしている発表会などの行事も予定しています。
子どもたちが元気に過ごせるように、寒い日でも体を十分使って遊び、体力づくりにも努めていきたいと思ひます。



〈12月の行事〉

- 1日(土) 歯科検診
- 10日(月) うたのひろば
- 15日(土) はっぴょうかい
- 17日(月) おはなしのひろば
- 19日(水) 避難訓練〈火災〉
- 20日(木) 年長児冒険の日
- 26日(水) 交通訓練



12月21日(金) こんだて

※ 12月21日(金)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	土	パリパリ中華麺・果物・牛乳	*****	16	日	*****	*****
2	日	*****	*****	17	月	パンプキンカレー・フルーツヨーグルト	おにぎり・お茶
3	月	タイピーエン・ポテトサラダ	南瓜蒸しパン・ミルク	18	火	炒り豆腐・焼きししゃも	丸ボーロ・ミルク
4	火	手羽元のスタミナ焼き・ブロッコリーのチーズ炒め	芋煮・牛乳	19	水	魚の甘酢あんかけ・里芋サラダ	こまつなパン
5	水	かきあげ・キャベツのカレー豚汁	おにぎり・お茶	20	木	厚焼き玉子・金平ごぼう	ココアちんすこう・ミルク
6	木	牛肉と里芋のうま煮・白菜の即席和え	かりんとう・ミルク	21	金	★☆誕生日ランチ☆★	ビスケット・野菜ジュース
7	金	魚の味噌煮・かぶなます	ヨーグルトパンケーキ	22	土	ちゃんぼん・果物・牛乳	*****
8	土	ラーメン・果物・牛乳	*****	23	日	*****	*****
9	日	*****	*****	24	月	❀振替休日❀	*****
10	月	冬やさいシチュー・こまつなサラダ	みたらし団子・ミルク	25	火	すいとん汁・レバーの竜田揚げ	クッキー・果汁
11	火	魚ロック・切干大根の酢の物	ホットケーキ	26	水	魚のコーンクリーム焼き・りんごサラダ	おこわ・お茶
12	水	れんこんのペタンコ焼き・南瓜サラダ	もちっこ・お茶	27	木	肉じゃが・ゆずなます	黒糖チーズ蒸しパン
13	木	五目ビーフン・竹輪のカレー揚げ	黒ゴマボーロ・ミルク	28	金	照り焼きチキン・ブロッコリーピーナッツ和え	ビスケット・ミルクココア
14	金	鶏の南蛮漬け・ひじきの炒め煮	ラスク・牛乳	29	土	~~~~~年末年始休~~~~~	*****
15	土	❀はっぴょうかい❀	*****	30	日	*****	*****

園で人気!! ☆スタミナたっぷりレバー料理☆

*レバーの味噌煮

- ・鶏レバー 400g
- ・おろしにんにく 小1・おろし生姜 大1
- ・砂糖 大2と1/2 ・みりん 大2
- ・酒 大1と2/3 ・濃口醤油 小1
- ・味噌 大2と1/2 ・ごま油 少々

- ①一口サイズに切って下処理(血抜き)したレバーを下茹でする
- ②鍋に全ての調味料とレバーの浸る位の水を沸騰させて、①のレバーを入れて煮込む

*調味料の分量は目安ですので、味見してくださいね!

かぜに強くなる食事

冬はかぜの季節です。栄養を十分にとって、かぜに負けないようぶなからだをつくりましょう。

冬を元気に
のりきるために

●たん白質をたくさんとろう

たん白質は、寒さに対する抵抗力を強めます。肉、魚、卵、牛乳、とうふなどをたくさん食べましょう。



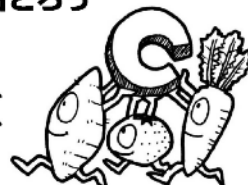
●油をじょうずに利用しよう

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。すき焼き、てんぷら、いため物などに使って食べましょう。



●ビタミンCを毎日とろう

ビタミンCは、寒さを防ぐホルモンを助ける働きをします。野菜サラダ、大根おろし、さつまいも、みかんなど新鮮な野菜や果物を食べましょう。



●ビタミンAをたっぷりとろう

鼻やのどの粘膜や皮ふを強くしてウイルスが入るのを防ぎます。ほうれん草、にんじん、レバーなどを油で料理して食べましょう。



もりもり食べて、外で元気よく運動しましょう

*11月、苦情等はございませんでした。