

12月の献立



古志ひまわり保育園
 Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
 メールアドレス: koshi@h-himawari.net

*都合により、献立を変更する場合があります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
<p>今年も残すところ1ヶ月となりました。夏の猛暑に相次ぐ災害と大変なことが沢山ありました。冬は暖冬と言われていますが昨年のように雪が降るか今から心配しているところです。</p> <p>今月は冬野菜を沢山取り入れています。寒さや風邪に負けないように季節の野菜をいっぱい味わっていきます。後半にはクリスマス会や餅つき会を予定していますが、年末の行事もみんなで楽しみたいと思います。</p>			<p><お知らせ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・21日(金)クリスマス会 ・28日(金)餅つき会 ・29日(土)お弁当の日 ・年末年始のお休み 12月30日(日)～1月4日(金) ・1月11日(金)れんげ組食事公開 		1	<p>そばろごはん みそ汁</p> <hr/> <p>果物 いりこ お茶</p>
3	4	5	6	7	8	
<p>ごはん 魚の竜田焼き アラメの炒め物 みそ汁</p>	<p>ごはん 炒り鶏 ブロッコリーの おかか和え もずくスープ</p>	<p>大根めし 魚のねぎごま焼き 里芋の海老マヨ和え もやしのスープ</p>	<p>ごはん 八宝菜 ふろふき大根 すまし汁</p>	<p>ごはん 高野豆腐と 干し大根の煮物 春雨とササミの 中華サラダ</p> <p>みそ汁 大根もち いりこ お茶</p>	<p>ワカメうどん ごぼうの煮物</p>	
<p>さつま芋のバター焼き するめ 牛乳</p>	<p>大根菜のおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>ぜんざい お茶</p>	<p>糸昆布のおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>大根もち いりこ お茶</p>	<p>パン するめ お茶</p>	
10	11	12	13	14	15	
<p>ごはん 鶏手羽元の照り煮 大根の煮物 みそ汁</p>	<p>ごはん 煮魚 小松菜のソテー そうめん汁</p>	<p>ごはん 高野の肉詰め 糸昆布の炒め物 ごまみそ汁</p>	<p>赤貝ごはん 厚揚げの柚子みそ焼き 干し大根の煮物 すまし汁</p>	<p>ごはん 魚の磯部揚げ ほうれん草の白和え とろろ汁</p>	<p>さつま芋ごはん 豚汁</p>	
<p>蒸し里芋 昆布 お茶</p>	<p>マカロニきなこ 野菜 牛乳</p>	<p>豆大福 いりこ お茶</p>	<p>ふかし芋 するめ 牛乳</p>	<p>金時おにぎり 野菜 お茶</p>	<p>果物 昆布 お茶</p>	
17	18	19	20	21	22	
<p>すき焼きうどん 蒸しブロッコリー 赤貝の煮付け</p>	<p>ごはん イカと大根の煮物 青菜の浸し みそ汁</p>	<p>ごはん 豆腐ステーキ アラメの煮物 冬野菜の ぽかぽかスープ</p>	<p>ごはん 焼き魚 切り干し中華サラダ みそ汁</p>	<p>クリスマス会 献立はお楽しみに!</p> 	<p>チャーハン みそ汁</p>	
<p>大根海苔巻 野菜 お茶</p>	<p>ジャムサンドパン いりこ 牛乳</p>	<p>きなこおはぎ 野菜 牛乳</p>	<p>すいとん汁 お茶</p>	<p>パン するめ お茶</p>	<p>パン するめ お茶</p>	
24	25	26	27	28	29	
<p>振替休日</p> 	<p>ごはん 麻婆豆腐 キャベツと 刻み昆布の酢の物 すまし汁</p> <p>大根の煮物 果物 お茶</p>	<p>ごはん がんもと人参の煮物 もやしのナムル みそ汁</p> <p>アラメおにぎり 野菜 お茶</p>	<p>ごはん 魚の蒸し焼き 黒豆の煮物 みそ汁</p> <p>ピザトースト いりこ お茶</p>	<p>餅つき会</p> <p>お餅 ブロッコリーの 中華和え</p> <p>鮭の粕汁 焼き芋 昆布 牛乳</p> 	<p>お弁当の日</p> <p>保育を希望される方は、お弁当・水筒を持ってきてください。</p>  <p>パン いりこ お茶</p>	

大人も子どもも冷えている!!

ぽかぽか生活で心と体を元気に

最近の特徴として体や心の不調を訴える子どもが確実に増えてきています。

風邪をひきやすい、下痢をしやすい、あるいは元気がなく疲れやすく、なんとなくうつむき加減で、覇気の感じられない子どもが少なくありません。また、20年前と比べてアトピー性皮膚炎やぜんそくに悩まされている子どもの多さにいたっては昔と比較になりません。そのような子どもに共通しているのが、「冷え」です。子どもの手足はポカポカと温かいものですが、不調を訴える子どもの手や足を触るとひんやりしています。

子どもは心も体も未発達で未熟な成長過程にあります。その過程で体が冷えると子どものころに手に入れた免疫は一生、体を守ってくれる大切なパートナーです。その為にも体を冷やさないように環境を整えていきましょう。



[子どもの肌にふれよう]

毎日子どもの肌に触れていますか？肌に触れ、声をかけることで親子の心が通い合い、幼いことばながら、体調について情報を教えてくれます。平日は忙しくなかなか余裕がないかもしれませんが、でも、子どもに触れることで必要な情報を得ることができます。しかし、夜遅く帰ってきて子どもを起こすことはやめましょう。寝ている子の頭をそっと手で、手を握り、膝に触り、背中もお腹も触りさすりましょう。これを毎日することで大切な子どもの体と心の変化に気づくことができます。

[親子で幸せな時間を]

親ができることは、子どもの体が冷えないように衣食住を整え、体力や気力のある体づくりの手助けをすることです。毎日子どもに触れなでたり、さすったり、話しかけたりすることは、子どもとの楽しいスキンシップとなり、親子のコミュニケーションを深めることにつながります。子育ての楽しさや喜び、そして、親としての幸福の源泉となっていきます。