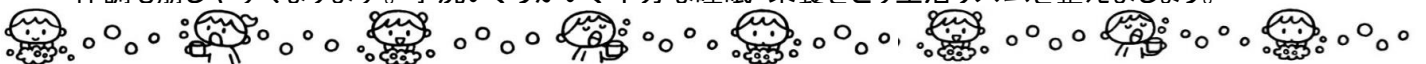


* 12月生まれのお友達お誕生日おめでとう！！
 今月のお誕生日会は17日です。

* 未満児 10時:ヤクルト 3時:牛乳
 * 以上児 3時:スキムミルク

日	曜	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
2	月	だご汁・わいわいサラダ・果物	菓子	もちもちドーナツ
3	火	竹輪の二色揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	いきなり団子
4	水	ミートスパ・茎わかめの炒め煮・納豆	菓子	チーズ・菓子
5	木	炒り豆腐・カムカムサラダ	果物	たこ焼き
6	金	鶏肉と春雨の中華炒め・かき玉スープ	菓子	菓子
7	土	愛児弁当	菓子	菓子
9	月	マーボ豆腐・もぐもぐゴンボー・果物	菓子	焼き芋
10	火	春巻き・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	バナナ
11	水	バンバンジー・ひじき炒め・納豆	菓子	芋スティック
12	木	鮭のコーンマヨ・煮なます・豆腐汁	果物	ヨーグルトスコーン
13	金	つくねバーグ・サラダ・芋のポタージュ	菓子	蒸しパン
14	土	煮しめ・味噌汁	菓子	菓子
16	月	クリームシチュー・バラエティサラダ・果物	菓子	菓子
⑰	火	中華丼・スープ・サラダ・しゅうまい・果物	菓子	さつま芋ケーキ
18	水	鶏肉の唐揚げ・温野菜・味噌汁	菓子	マカロニ黄粉
19	木	すき焼き・ひじきとレタスのサラダ	果物	(食育の日)クッキー作り
20	金	スパサラ・南瓜のそぼろあん・納豆	菓子	ラスク
21	土	愛児弁当	菓子	菓子
23	月	タイピーエン・コロコロサラダ・果物	菓子	おにぎり
24	火	ささみカツ・温野菜・味噌汁	魚肉ソーセージ	ケーキ
25	水	おでん・ナムル・納豆	菓子	ヨーグルト
26	木	煮魚・海藻サラダ・豆腐汁	果物	マシュマロバー
27	金	酢豚・青梗菜スープ (餅つき)	黄粉もち	菓子
28	土	カレー汁・和え物 (御用納め)	菓子	

日に日に寒さが厳しくなってきました。師が走り回るほど忙しいことから「師走(しわす)」と呼ばれるようになった12月は、大掃除、年末年始に向けての準備など、イベントが盛りだくさんで気持ちも慌ただしくなり、体調も崩しやすくなります。手洗い、うがい、十分な睡眠・栄養をとり生活リズムを整えましょう。



冬至は、1年間で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなってきます。
 冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、ゆず湯に入るのも血行が促進され、体が温まるからです。こうしたすばらしい知恵を子ども達に伝えていきましょう。