

## 令和4年12月 行事・献立予定表

曜	行事	朝おやつ (0.1.2歳児)	昼食	3時おやつ
1 木	英語(5歳児)	果物	かぼちゃのチーズ焼き・白菜スープ・ブロッコリーの塩ゆで	ミルク・バタークッキー
2 金	英語(4歳児)	バナナケーキ	マーボー豆腐・ナムル・果物	牛乳・ジャムサンド
3 土	(おおふくこども園)	果物	五目みそうどん・青菜とちりめんの和え物・果物	お茶・おにぎり
4 日				
5 月	英語(5歳児)	ふラスク	ポークハヤシ・大根のツナサラダ・果物	牛乳・りんご蒸しパン
6 火		焼きポテト	豚肉と厚揚げの味噌炒め・花野菜のごま和え・果物	ミルク・チーズパインサンド
7 水	生活発表会(りす組・うさぎ組・ひつじ組)	きな粉蒸しパン	ふわふわ煮・おじゃがとじゃこのおかかかえ・果物	牛乳・大学芋
8 木		果物	タンドリーチキン・スパゲティソース・ブロッコリーの塩ゆで	ミルク・かぼちゃケーキ
9 金		バナナクッキー	魚のおろしあんかけ・彩野菜のごま和え・えのき納豆	お茶・焼きそば
10 土	生活発表会(ぞう組・きりん組)	(おおふくこども園)	【園児はパンと飲み物を持ち帰ります。午後の保育はありませんのでご注意ください。】	
11 日				
12 月	英語(5歳児)	果物	花野菜の豆乳シチュー・グリーンサラダ・果物	牛乳・ジャム入りヨーグルト
13 火	餅つき	ふかし芋	魚のゆず風味焼き・ほうれん草の白和え・すまし汁	ミルク・豆乳もち
14 水		黒ごまスティック	鶏肉のすき焼き煮・かぶの磯あえ・果物	お茶・ツナとごまのおにぎり
15 木	身体測定	マカロニあべかわ	かぼちゃのチーズ焼き・白菜スープ・ブロッコリーの塩ゆで	ミルク・芋ようかん
16 金	スイミング・英語(4歳児)	バナナケーキ	マーボー豆腐・ナムル・果物	牛乳・きな粉クリームサンド
17 土	(ならの木保育園)	果物	五目みそうどん・青菜とちりめんの和え物・果物	お茶・おにぎり
18 日				
19 月	避難訓練	ふラスク	ポークハヤシ・大根のツナサラダ・果物	牛乳・りんご蒸しパン
20 火		焼きポテト	豚肉と厚揚げの味噌炒め・花野菜のごま和え・果物	ミルク・チーズパインサンド
21 水		きな粉蒸しパン	ふわふわ煮・おじゃがとじゃこのおかかかえ・果物	牛乳・大学芋
22 木	冬至	果物	タンドリーチキン・スパゲティソース・ブロッコリーの塩ゆで	ミルク・かぼちゃケーキ
23 金	誕生日会・クリスマス会	バナナクッキー	クリスマスリースランチ・豆乳コーンスープ・果物	牛乳・クリスマスデザート
24 土	(おおふくこども園)	果物	和風スパゲティ・焼きポテト・果物	お茶・おにぎり
25 日				
26 月		果物	花野菜の豆乳シチュー・グリーンサラダ・果物	牛乳・ジャム入りヨーグルト
27 火		ふかし芋	魚のゆず風味焼き・ほうれん草の白和え・すまし汁	ミルク・豆乳もち
28 水		黒ごまスティック	鶏肉のすき焼き煮・かぶの磯あえ・果物	お茶・年越しうどん
29 木				
30 金				
31 土	大晦日			

<http://naranoki2.sblo.jp/>でも確認できます

※ 3時のおやつは全園児対象です。牛乳の日は全園児牛乳、ミルクの日は3歳児以上はスキムミルク、3歳未満児は牛乳を飲みます。

※ 岡山市の指導により牛肉の使用を再開しています。納入時に個体識別番号等が記載された証明書の提出を業者に依頼し、産地が明らかな食材を使用します。

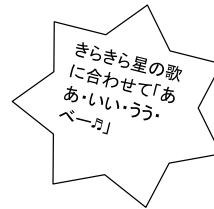
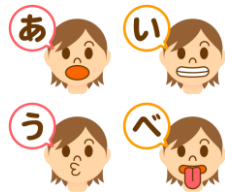
### 今月の食育コーナー「あいうべ体操をしよう」

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。いつでもどこでも誰でもできるので、食後に10回、1日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然と口を閉じることができるようになります。

#### あいうべ体操の方法

次の4つの動作を順にくり返します。

- (1) 「あー」と口を大きく開く
  - (2) 「いー」と口を大きく横に広げる
  - (3) 「うー」と口を強く前に突き出す
  - (4) 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- (1)～(4)を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けます。



#### 効果

- ① 口呼吸から鼻呼吸へ  
体の中にインフルエンザなど病原菌が入るの防いでくれるだけでなく、歯垢付着、むし歯の予防にもなります。
  - ② 舌の位置を正す  
口を閉じているとき、舌の本来の位置は上あごにぴたりとついていて状態です。舌の位置によって、唾液の分泌、歯槽膿漏、むし歯の状態まで変わってきます。言葉の発音にも影響します。
- ※執筆・監修 みらいクリニック院長 内科医 今井一彰

ならの木保育園 栄養士 荒川 彩華

### 冬至

2022年の冬至（とうじ）は、12月22日です。1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日です。ゆず湯やかぼちゃを食べたりします。3時のおやつに「かぼちゃ」を使った「かぼちゃケーキ」を提供し



#### リクエスト献立

12月23日のクリスマスデザートは、リクエスト①ピザ②マリトッツォ③トナカイのカップケーキの中から1位になったおやつを提供する予定です。