



### 徒歩遠足（3・4歳児）



みんなで  
食べると  
美味しいな



10/31(木)城山公園へ徒歩遠足に行ってきました。3歳児は途中までバスで行きそこから歩き、4歳児はこども園から約4kmの道のりを歩きました。汗をかきながら自分の力で歩き、秋晴れの中、友だちと楽しくお弁当を食べ、笑顔で園に戻ってきました。



### 筑波山登山（5歳児）



一生懸命、登ったよ～



ご協力ありがとうございました。



11/1(金)に筑波山登山してきました。天候に恵まれ、景色を見ながら頂上を目指しました。途中、森林浴をしたり、次々と現れる奇岩怪石を楽しんだりしました。無事に頂上に着くことができ、またひと回り成長した姿を見せてくれました。

#### 豆知識！

筑波山 標高877m  
3000年の歴史をもつ筑波山神社や  
パワースポットが点在している

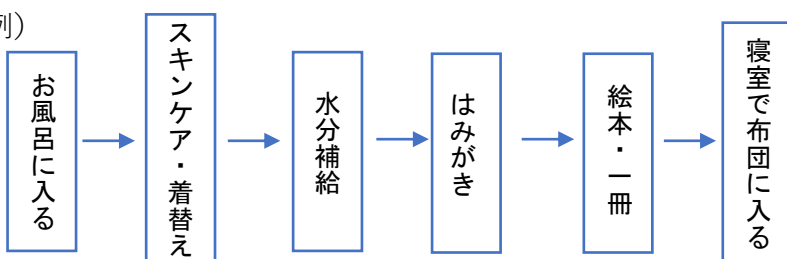
『なかなか寝てくれない...』とお困りの方はいませんか？

- 対処法① 寝る1時間前からのルーティンを作るのが効果的！
- 対処法② 日中気候が良ければ外あそびでしっかり体を動かしましょう。
- 対処法③ 寝室の環境を整える。

幼児の夜の睡眠時間の理想

10～12時間

(例)



- 暖色系の光  
(床置きライトがおすすめ)
- 寝室 【夏】 25～27℃  
【冬】 18～20℃

## 12月の行事予定

- 5日(木) チーバくんと遊ぼう
- 6日(金) 5歳児 公開保育
- 10日(火) 避難訓練
- 12日(木) 交通安全教室(けやき組)
- 13日(金) 交通安全教室(そら組)
- 17日(火) 自然体験活動(5歳児)
- 23日(月) クリスマス会



## コスモスポーツクラブ

- 4日(水) 青棟4歳・5歳児
- 11日(水) 赤棟4歳・5歳児
- 18日(水) 青棟4歳・5歳児

※25日はお休みです。

## 12月の身体測定

2日	(月)	けやき	3日	(火)	そら
5日	(木)	さくら	9日	(月)	つき
16日	(月)	かえで	17日	(火)	ほし
19日	(木)	もも	20日	(金)	ゆき
24日	(火)	いちご	25日	(水)	にじ
26日	(木)	ゆめ			

1号認定児冬休み 12月24日(火)~1月5日(日)

年末年始休業 12/29(日)~1/5(日)

◎着替えボックスはお持ち帰りいただき、年明けに持ってきて下さい。  
なまへの記入もお願いします。

## 12月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。  
※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

清水こども園

日	曜	午前のおやつ (未満児のみ)	メニュー	午後のおやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質(g)	食塩相当量
					(kcal)	(g)		(g)
1	日							
2	月	せんべい	親子丼、野菜のおかか和え、オレンジ	牛乳 コーンフレーク	527 (448)	21.0 (16.5)	14.8 (11.5)	1.6 (1.1)
3	火	ふかし芋	ご飯、かきたま汁、春巻き、ほうれん草の磯辺和え	カルピス お麩のラスク	529 (449)	13.8 (10.5)	14.7 (10.6)	1.2 (0.7)
4	水	野菜ジュース	ご飯、コーンスープ、ハンバーグ コールスローサラダ	みかん せんべい	605 (506)	18.9 (14.3)	17.3 (13.8)	2.3 (1.5)
5	木	牛乳	ホットドック、野菜スープ、ポテトフライ ささみサラダ	麦茶 わかめご飯	488 (437)	13.9 (13.4)	15.1 (14.5)	1.8 (1.5)
6	金	ビスケット	ご飯、野菜のみそ汁、煮魚、さつまいもサラダ	牛乳 スナックパン	610 (499)	22.7 (17.9)	19.5 (15.4)	2.1 (1.5)
7	土							
8	日							
9	月	チーズ	ナポリタンスパゲティ、コンソメスープ かわいいサラダ、バナナ	牛乳 二色サンド	538 (469)	15.4 (14.8)	19.9 (18.0)	2.5 (2.3)
10	火	ふかし芋	きつねご飯、キャベツとえのきのみそ汁 鮭の塩焼き、酢の物	牛乳 揚げたこやき	548 (443)	24.3 (18.5)	20.3 (15.4)	2.2 (1.4)
11	水	野菜ジュース	ハヤシライス、芽ひじきのサラダ、プチダノン	ゼリー	532 (466)	14.6 (11.8)	14.5 (11.0)	2.4 (1.9)
12	木	バナナ	ご飯、白菜のみそ汁、ハムカツ ブロッコリーのおかかマヨ和え	ミロ スティックパイ	523 (488)	17.9 (15.0)	19.6 (16.3)	1.9 (1.4)
13	金	せんべい	ご飯、すき焼き風煮、蒸ししゅうまい、りんご	ジオア(マスカット) マドレーヌ	624 (556)	19.4 (16.2)	19.1 (15.1)	1.9 (1.6)
14	土							
15	日							
16	月	ビスケット	しらすご飯、鶏のマーマレード煮 ポテマカサラダ、キウイフルーツ	牛乳 ビスケット	670 (590)	24.3 (21.0)	24.8 (23.2)	1.7 (1.5)
17	火	チーズ	カレーライス、わかめサラダ、オレンジ	野菜ジュース 蒸しパン	563 (534)	15.9 (12.7)	14.7 (14.3)	1.9 (1.5)
18	水	野菜ジュース	ご飯、玉ねぎのみそ汁、チーズ入りはんぺんフライ 切り干し大根の煮物	牛乳 ホットケーキ	682 (567)	23.6 (18.3)	21.8 (16.6)	2.8 (1.9)
19	木	牛乳	醤油ラーメン、蒸し餃子、バナナ	麦茶 塩昆布ごはん	455 (409)	11.1 (11.3)	10.6 (11.1)	2.3 (1.7)
20	金	バナナ	ご飯、たまごと長ねぎのすまし汁 ささみかつ、れんこんのゴママヨサラダ	ヨーグルト ウエハース	521 (453)	20.6 (16.0)	18.4 (13.7)	1.4 (0.9)
21	土							
22	日							
23	月	せんべい	チキンライス、ポトフ、からあげ ブロッコリーのサラダ	牛乳 クリスマスカップデザート	608 (517)	25.6 (19.7)	24.3 (21.5)	2.2 (1.6)
24	火	牛乳	ご飯、油揚げのひき肉詰め もやしと青菜のごま和え、チーズ	りんごジュース スイートポテト	625 (560)	23.2 (20.9)	22.4 (20.6)	1.5 (1.2)
25	水	ふかし芋	ご飯、なめこのみそ汁、カジキのカレー風味揚げ 刻み昆布の煮物	牛乳 チーズトースト	544 (447)	23.3 (17.3)	14.8 (11.2)	2.5 (1.7)
26	木	バナナ	ご飯、五目納豆、てりやきチキン ゆでブロッコリー、スティックゼリー	杏仁豆腐 ビスケット	560 (481)	24.2 (18.3)	18.9 (14.1)	1.7 (1.1)
27	金	チーズ	ご飯、きのこのみそ汁、肉野菜炒め、りんご	牛乳 せんべい	541 (494)	21.3 (19.6)	20.0 (19.7)	1.4 (1.4)
28	土							
29	日							
30	月							
31	火							