



園だより

東神の倉清涼保育園



1	日	
2	月	
3	火	文化の日
4	水	英語教室
5	木	
6	金	絵画教室
7	土	
8	日	
9	月	個人懇談（幼児）
10	火	体育教室（檸檬・幼児）
11	水	英語教室
12	木	秋の遠足
13	金	絵画教室
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	体育教室（幼児）
18	水	
19	木	絵画教室（振替分）
20	金	絵画教室
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	個人懇談（乳児） 体育教室（檸檬・幼児）
25	水	英語教室
26	木	誕生会 絵画教室（振替分）
27	金	絵画教室
28	土	
29	日	
30	月	↓ 作品展（※学年によって展示の日程が異なります。）

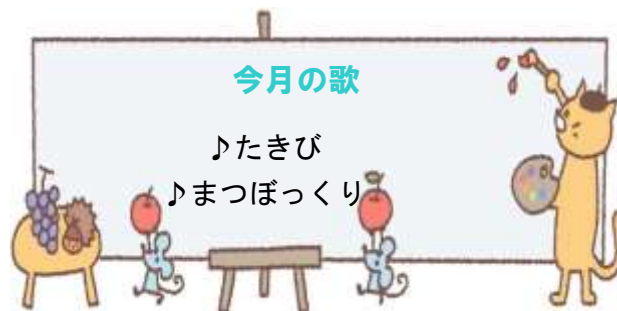
だんだんと寒くなり、冬ももうすぐそこまで近づいてきていますね。元気に鳴いていた虫の声もだんだんと聴こえなくなり、子ども達の大好きな蟻たちも園庭からいなくなってしまうました。そんな虫たちと入れ替わりで子ども達の人気者になるのはどんぐりです。集めるだけでも楽しく、ちょっとした工夫で駒になったりごっこ遊びの道具になったりするどんぐりは子ども達にとっては宝物のようです。お散歩や遠足で、子ども達の宝物をたくさん見つけていきたいと思います。

お知らせ

- ◎12日（木）は遠足があります。詳細につきましてはお手お読みください。
- ◎給食試食会は中止させていただいております。

お願い

◎新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも流行する時期となります。送迎の際は感染防止の為にできるだけ速やかにお帰り頂きますようお願いいたします。



来月の予定

- 11月30日（月）～12月5日（土） 作品展
- ※詳細な展示日程はお手紙でご確認ください。
- 14日（月） 焼き芋※年間行事予定から変更しています。
- 17日（木） 誕生会
- 23日（水） クリスマス会
- 25日（金） 餅つき
- 28日（月） 18時閉園にご協力お願いいたします。

※12月29日（火）～1月3日（日）は冬期休暇の為、休園になります。

【作品展日程】0・1・2歳児…11月30日～12月2日
3・4・5歳児…12月3日～12月5日



給食だよ!

令和2年度
東神の倉
清涼保育園

11月は「和食月間」、11月24日は「和食の日」

食欲の秋、実りの秋、というように秋は日本の食文化においてとても大切な季節です。自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われてきました。そこで、この秋の日には和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となるよう、11月24日を「いい日本食」として『和食の日』が制定されました。



だしで味わう和食の日



和食といえば『だし(出汁)』。『だし(出汁)』は鰹節や昆布などの食材を水に浸けたり、煮出して旨味成分を抽出した液体のことです。和食には欠かせないものであり、その旨味が素材のおいしさを引き立ててくれます。

でも、一からだしをとるのは時間がなくて大変!という時もあるかと思います。今はインスタントの顆粒だしや簡単に煮出せるだしパック、さっと加えるだけの液体だし等、おいしくて手軽なだしがたくさんあるので、それらを活用すれば簡単にだしをとることができます。ただし、顆粒だし等の中には塩分が含まれているものもあるため、塩分はレシピに記載されている量より少なめに入れ、そのあと少しずつ味をみながら足していきましょう。

また、少量のだしを使いたい時は、鍋ではなくお茶のように急須を使ったり、レンジを使ってだしを取ることもできます。手間のかからない水だしもおすすめです。水だしの作り方は、昆布・煮干し・鰹節などお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩(6時間)以上寝かせれば出来上がり!使い勝手がいいのは麦茶ポットのようにポケットがついているものですが、鰹節や煮干しの細かいカスが気になる場合は、お茶パックに材料を入れて作ると便利です。保存の目安は冷蔵庫で約3日。長くても5日程度を目安に使い切ってください。水だしは時間をかけて旨味を抽出するため雑味が少なく、優しく上品な味わいに仕上がります。

ぜひ、『だし(出汁)』の旨味を体感し、和食について考える機会にしてみてください!

10月の食育活動 ～お月見団子作り～

10/1(木)の十五夜の日、林檎組のお友達とお月見団子作りをしました。生地を捏ね、丸めた後に茹でて、飾りつけを行いました。次の日にはお月様からお礼のお手紙が届きました。皆で頑張ったからです。そして、蜜柑、葡萄、林檎組のお友達とお月見兔をおはぎで作成しました。可愛い兔がたくさん完成しました。



今月の予定

12日(月) 秋の遠足

26日(木) 誕生会特別メニュー



今月のレシピ 「根菜のじゃこサラダ」

〈材料(4人分)〉

- ・大根 65g
- ・人参 30g
- ・蓮根 40g
- ・牛蒡 45g
- ・小松菜 35g
- ・しらす干し 24g
- ・調合油 6g
- ・濃口醤油 4g
- ・穀物酢 5g

〈作り方〉

- ① 大根(5mm厚)、蓮根(3mm厚)、人参(3mm厚)を銀杏切り、牛蒡をさがき、小松菜を2~3cm長さに切る。
- ② 大根、蓮根、人参、牛蒡、小松菜を歯ごたえが残るようにさっと茹でる。
- ③ しらす干しは油のひいたフライパンで炒め、②と調味料を加えて和える。





2020年度

11月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力になる	緑: 調子をととのえる
2 ・ 18	月 ・ 水	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 林檎 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 三温糖・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ 青ピーマン・トマトダイス缶詰 トマトケチャップ・りんご
4 ・ 19	水 ・ 木	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油	はくさい・えのきたけ・にんじん だいこん・れんこん・ごぼう こまつな・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
5	木	ごはん 豚肉と大根の煮物 納豆サラダ	鬼饅頭 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨドレ・白玉粉 さつまいも・薄力粉	だいこん・にんじん コーン缶詰粒・キャベツ こまつな・干しいたけ
6 20 30	金 金 月	ごはん ししゃもの丸焼き(以上児) 鮭の塩焼き(未満児) 高野豆腐と南瓜の煮物	6日:セサミトースト 20.30日: さつまいもスナックパン 牛乳	ししゃも生干し・鮭 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン ソフトマーガリン すりごま・ロールパン	くりかぼちゃ・さやいんげん 干しいたけ
7 ・ 21	土	カレーうどん 小魚スナック 林檎	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖 有塩バター・薄力粉 片栗粉・食パン	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ あさつき・りんご・いちごジャム
9	月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻和え	林檎ケーキ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・鶏卵 普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・すりごま 薄力粉・調合油 三温糖	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・キャベツ・りんご
10 ・ 25	火 ・ 水	プルコギ丼 水菜のナムル	マカロニココア 牛乳	ぶたもも・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・いりごま マカロニ	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りよくとうもやし
11 ・ 24	水 ・ 火	バターロール 根菜のポトフ ヨーグルト	クッキー 林檎 牛乳	鶏むね・普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン・さつまいも ビスケット	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・りんご
12	木	チキンライス ブロッコリーのツナ和え	父母会お菓子 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・ブロッコリー りよくとうもやし
13 ・ 27	金	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋とひじきのサラダ	13日:スナックパン 27日:焼きうどん 牛乳	さば・豆みそ・ぶたもも 削り節・大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・ごま油 うどん・ロールパン	しょうが・にんじん ひじき・キャベツ
14 ・ 28	土	ウインナーピラフ コーンスープ	14日:クラッカー 28日:ココアサンド 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米 コーンスターチ 食パン・三温糖 スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・マッシュルーム ブロッコリー・コーン缶詰 コーン缶詰クリーム
16	月	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド 牛乳	ぶたもも・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・さといも 三温糖・食パン マヨドレ	ごぼう・ぶなしめじ・根深ねぎ はくさい・りよくとうもやし 梅びしお・キャベツ
17	火	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え	みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 かつお節・普通牛乳	精白米・三温糖 もち米・片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・りよくとうもやし にんじん
26	木	ごはん 蓮根ハンバーグ 薩摩芋サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 まぐろ水煮缶詰 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・さつまいも マヨドレ・カステラ	たまねぎ・れんこん・にんじん ブロッコリー・りんご





11月 保健だより

東神の倉清涼保育園

秋も深まりうっすらと朝晩に冬の気配を感じる季節がきました。この季節からインフルエンザやノロウイルスなどおなじみの感染症が少しずつ流行し始めます。私たち人間の顔や性格がそれぞれ違うように、それぞれのウイルスには特徴があり、対策も同じではありません。正しい知識で適切な対策を取りたいものです。

インフルエンザ・新型コロナウイルス対策

手指や物についた場合は石鹸やアルコール（濃度が60%以上）で簡単に感染予防できます。マスクで飛沫（唾液）が飛ぶのを防ぐのも大切です。でも、最近「エアロゾル感染対策」が重要ということがわかってきました。感染者の呼吸に伴ってウイルスが排出され、雲のようになった高濃度のウイルスが空気中を長時間漂い、それを他の人が吸い込んで肺に直接入り込み感染を起こすのがエアロゾル感染（空気感染）です。エアロゾルはマスクの隙間からもじわじわと漏れてきます。これへの対策はとにかく換気をすることです。理想は10分に一度、部屋の空気全てが入れ替わること。窓を開けて換気扇や扇風機なども使うと良いですね。大勢が集まる場に出かけるなら、なるべく換気が出来ている場所を選ぶ、又は長時間滞在しないというのも感染予防策の一つとなります。



感染性胃腸炎の原因となるノロウイルス・ロタウイルスについて知りましょう！

流行時期 一般的に「ノロウイルス」は冬（11月～2月）に流行する傾向があり、「ロタウイルス」は春先（3月～5月）に流行する傾向にあります。

症状 吐き気・嘔吐・下痢・発熱など

感染源 どちらも牡蠣などの二枚貝に濃縮されていますが、感染してしまった人の便や吐物にウイルスが沢山含まれています。さらに感染力が強いため、咳・嘔吐物のしぶき、ドアノブや手すりなどに付着したごく少ないウイルスなどで容易に感染をおこしてしまいます。

予防方法 手洗い・牡蠣などの2枚貝を生食するのを避ける。吐物や下痢を正しく処理する。

吐物糞便の処理方法 感染者の吐物や下痢に沢山のウイルスが含まれています。水分がなくなると空気に乗って漂い二次感染源になるので、乾く前に付着してしまったと考えられる物を全て次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。床はもちろん、雑巾、衣服もすべてです。水拭きや石ケン、アルコールでは効果がありません。ウンチのついたオムツも必ずビニール袋に入れて破棄します。

