



# 11月 園だより

鳴子清涼保育園

11月は旧暦で「霜月(しもつき)」とも呼ばれます。聞いただけでブルッと震えてしまうような名前ですが、その名の通り「霜が降りる月」が由来と言われています。朝晩の冷え込みも厳しくなってくる月ですので、季節の変化と合わせて子どもたちにも由来について伝えていきたいと思ひます。今月は遠足・芋掘りを予定しています。活動の準備などご協力をお願いすることになりますが、子どもたちにとっても貴重な体験の場です。どうぞよろしくお願い致します。

1	金	幼児組遠足	16	土	
2	土		17	日	
3	日	文化の日 	18	月	芋掘り予備日(幼)
4	月	振り替え休日	19	火	
5	火		20	水	英語教室(董・幼) 避難訓練
6	水	英語教室(董・幼)	21	木	体育教室(董・幼)
7	木	董組遠足ごっこ 体育教室(幼)	22	金	絵画教室(幼)
8	金	絵画教室(幼)	23	土	
9	土		24	日	
10	日		25	月	絵画展 
11	月	幼児組芋掘り	26	火	落ち葉拾い(紫)
12	火	誕生会・安全生活指導	27	水	英語教室(董・幼)
13	水	芋掘りごっこ(乳) 英語教室(董・幼)	28	木	↓ 体育教室(幼)
14	木	体育教室(董・幼)	29	金	絵画教室(幼)
15	金	絵画参観教室(幼)	30	土	董組保育参観 董組給食試食会

## 今月のねらい

### たんぼぼ組

- ・保育士に見守られている安心感の中で探索活動を十分行う。
- ・一人ひとりの生活リズムに配慮し、心身共に元気に過ごせるようにする。

### 桃組

- ・遊びの中で秋の自然に触れ、興味や親しみを持つ。
- ・友だちとの関わりを持ち、一緒に好きな遊びを楽しむ。

### 董組

- ・衣服の前後ろを確認しながら、自分から着替えをしようとする。
- ・保育士や友だちと言葉のやり取りやごっこ遊びを楽しむ。

### 桜組

- ・自らの気持ちや思いを言葉で友だちや保育士に伝えてみようとする。
- ・言葉のコミュニティを作りながら気の合う友だちと好きな遊びを楽しむ。

### 向日葵組

- ・生活に必要なことに気づいて、取り組んでみようとする。
- ・友だち同士で意見を出し合い、遊びを発展させる。

### 紫陽花組

- ・当番活動等自分の役割がわかり、責任を持って取り組む。
- ・色々な道具を使って、自分が頭の中で描いたものを絵で表現する。

## 園からのお知らせ

- ・運動会にはたくさんの応援ありがとうございました。元気いっぱいの子どもの姿を見ていただけたと思います。これからも楽しい思い出をたくさん作っていきたいと思いますのでよろしくお願い致します。
- ・11月は行事が盛りだくさんです。お間違えのないようにご協力ください。

## 園からのお願い

- ・持ち物の名前が消えかかっています。もう一度確認して、書き直していただきたいと思ひます。
- ・アレルギーのお子様もいらっしゃいます。朝食は園内では食わず、必ずお家ですましてから登園してください。



### 今月の歌

- ・とんぼのめがね
- ・まつぼっくり





11月24日は『和食の日』

いい日本食と読む語呂合わせから『和食の日』に制定されています。

ご飯の奥：副菜  
(主に魚や肉を使ったおかず)  
汁物の奥：主菜  
(主に野菜やきのこ、海藻を使ったおかず)



ご飯が左側、汁物が右側。茶碗が持ちやすく、また大切なものを左側に置く日本古来の考えた方によるもの。

自分自身で正しいお膳立てができるよう、毎日の給食を通して伝えていきたいと思います。

箸は手前の真ん中にそろえて置く。  
箸先はご飯の方向、左側に向ける

## 『白菜のそぼろあんかけ丼』のレシピ

<材料>		子ども2人分・大人2人分	
ごはん	適宜	だし汁	200cc
鶏挽肉	130g	醤油	大さじ1
白菜	70g	酒	大さじ1/2
えのき	35g	砂糖	小さじ1
人参	100g	片栗粉	大さじ1

### <作り方>

- ① 白菜は1cm幅の細切り、えのきは2cm長さ、人参は千切りにしておく。
- ② 鍋で鶏挽肉を炒め、色が変わったら、だし汁と野菜を加えて中火で煮る。
- ③ 煮立ったら灰汁を取り、調味料を加えて軽く煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ごはんにかけたら出来上がり！



## 今月の献立 pick up★

### さつまいも

野菜は採れたて新鮮が美味しい！というイメージがありますが、さつまいもは貯蔵することで甘みが増すため、芋ほりなどで採ってきたさつまいもは冷暗所（常温）で少し置いておくのがおすすめです。また、調理する際は低温で長時間かけて加熱すると甘みが増します。



### 芋煮

保育園の給食では様々な郷土料理が登場します。芋煮は東北地方の郷土料理で、里芋が収穫できる秋ごろに各地で芋煮会が行われます。季節の食材を使い、みんなで囲んで心も身体もあつたまる、子ども達に伝えたい大切な味です。

### 根菜類

大根・人参・さつまいも・里芋・蓮根などの根菜類は、地下深くに根を伸ばしたり、花を咲かせて実をつけるための養分を運ぶ通り道になっているため、栄養をたくさん蓄えています。また、根菜類の多くは体を温める効果があるといわれており、これからの時期にピッタリ！旬の根菜類を食べて、残っている夏の疲れを癒し、身体の調子を整えて、これから迎える寒い季節を元気に過ごしたいですね。



## 今月の目標

秋の食材を見つけ、  
触れ、食材から季節  
を感じよう！





2024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
1 ・ 22	金	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	ビスケット 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 有塩バター・薄力粉 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
2 ・ 16	土	ウインナーピラフ コーンスープ	ソフトせんべい 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・調合油 甘辛せんべい	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 コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム
5 ・ 19	火	プルコギ丼 水菜のナムル	鬼饅頭 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 ごま油・いりごま さつまいも・白玉粉 薄力粉	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りょくとうもやし
6 ・ 27	水	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	コンソメクルル 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳	精白米・マヨネーズ マカロニ・さつまいも 調合油	ぶなしめじ・にんじん コーン缶詰粒・キャベツ こまつな
7 ・ 21	木	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 板こんにやく・三温糖 食パン・マヨネーズ	ごぼう・ぶなしめじ・根深ねぎ はくさい・りょくとうもやし 梅びしお・キャベツ
8 ・ 18	金 ・ 月	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	焼きうどん 牛乳	さば・豆みそ・絹ごし豆腐 油揚げ・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・すりごま うどん・調合油	しょうが・乾ひじき・ほうれんそう にんじん・キャベツ
9	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	ソフトあられ 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・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ あさつき・バナナ
11 ・ 29	月 ・ 金	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 林檎 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも 調合油・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・青ピーマン りんご
12	火	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 まぐろ水煮缶 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・じゃがいも マヨネーズ・ロールケーキ	たまねぎ・れんこん・にんじん ブロッコリー・りんごジャム
13 ・ 25	水 ・ 月	ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物	セサミトースト 牛乳	メルルーサ・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 調合油・有塩マーガリン すりごま・食パン	切干大根・にんじん さやいんげん・干しいたけ
14 ・ 28	木	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	14日:林檎ケーキ 28日:スイートポテト 牛乳	生揚げ・ぶたもも・鶏卵 豆味噌・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 さつまいも・有塩バター	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・キャベツ・りんご
15 ・ 26	金 ・ 火	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し プレーンヨーグルト 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・りんごジャム・バナナ みかん缶詰・パインアップル缶詰
20 ・ 30	水 ・ 土	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	20日:みたらし五平餅 30日:ソフトあられ 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 じゃがいも	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん コーン缶詰





# 11月ほけんだより

鳴子清凉保育園

冬の気配が近付いて、空気の乾燥が気になる季節が来ました。空気が乾燥すると、インフルエンザなどのウイルスが空気中を漂いやすくなり、気道粘膜の防御機能も低下して感染しやすくなります。粘膜だけでなく、身体全体が乾燥しやすくなりますので、保湿や水分補給でしっかりケアしていきましょう。

## 咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

### 咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

## ●咳エチケット

- 咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を見て行いましょう。



- マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。
- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。



いいひふ  
11月12日は

## 皮膚の日

子供は皮膚のバリア機能が未熟なため、大人よりも乾燥肌になりやすい傾向があります。乾燥が続くと、少しの刺激でもかゆみが気になるようになります。そうなる前にしっかりとケアしてあげることが大切です。こまめなケアが大切ですが、特に入浴後は肌が乾燥しやすいので、お風呂上がりにやさしく水分を拭き取ってから5～10分以内に塗ってあげると良いですね。普段はローション、乾燥がひどい場所にはクリーム・ワセリンなど、乾燥の程度や範囲に応じて保湿剤を使い分けるのも良いでしょう。また、空気が乾燥すると皮膚の水分量も低下します。湿度計で室内の湿度を40～60%に保つのが望ましいです。特に冬場にエアコンを使用する時には、加湿器や加湿機能の付いたエアコンなどで湿度を調節すると良いでしょう。子供はかゆみを我慢できずにかいてしまうことがあるので、かゆみ止めを使う、皮膚を傷付けないよう爪を短く整えておくことも大切です。かゆみが続くようなら皮膚科を受診しましょう。

