



# 11月 園だより

依佐美清涼保育園

日中のほかほかとしたお日様がより暖かく感じられ、晩秋の気配が深まる頃となりました。運動会で友達と協力することの楽しさを味わい、友達同士の仲がより深まったように感じます。これからどんどん寒くなりますが、体をたくさん動かして、寒さに負けない元気な体作りをしていきたいです。

1	金	体育教室	16	土	
2	土		17	日	
3	日	文化の日	18	月	絵画教室
4	月	振替休日	19	火	父母会主催 ハルーンショー
5	火	運動会総合練習②	20	水	避難訓練
6	水	英語教室	21	木	安全生活指導
7	木	運動会総合練習予備日②	22	金	体育教室 薔薇組も
8	金	体育教室 薔薇組も	23	土	勤労感謝の日
9	土		24	日	
10	日		25	月	絵画教室
11	月		26	火	誕生会
12	火		27	水	英語教室
13	水	体育教室	28	木	紫陽花組 よい子の歯磨き運動
14	木	運動会	29	金	依佐美中学校 職場体験
15	金	運動会予備日	30	土	



## 今月のねらい

### 李組

- 欲求を受け止めてもらい、安心感をもって過ごす。
- 身近な大人や友達に関心を持ち関わりを楽しむ。

### 桃組

- 意欲的に身の回りのことを自分で行うとする。
- 秋の自然物を見つけたり触れたりし、探索遊びや散歩を楽しむ。

### 薔薇組

- 自分で出来ることは自発的に行い、意欲を深める。
- 秋の自然物を見たり触れたりして遊ぶことを楽しむ。

### 桜組

- 保育士の話をよく聞き、時計の数字を気にしながら動かそうとする。
- 秋の自然に触れながら仲の良い友達との遊びを楽しむ。

### 向日葵組

- 季節に応じた生活の仕方を知り、衣類の着脱など自らできることはやろうとする。
- 運動遊びやルールのある遊びを通して身体を動かすことを楽しむ。

### 紫陽花組

- 身支度や係りの仕事を意欲的に行い、自信を持って生活をする。
- 友だちと思いを伝え合い、共通の目的やイメージをもって遊ぶ。

## 園からのお願い

- トレーナーの下には半袖ポロシャツまたは長袖ポロシャツの着用をお願い致します。
- 11/14(木)は運動会です。運動会後の保育はありません。ご了承ください。



## 今月の歌

♪もみじ

♪ゆうやけこやけ

たくさん歌おうね♪

## 日本が誇れる和食文化！

今月は和ごはん月間です。園の給食では、一年を通して和食を中心に、出汁をきかせた薄味でも美味しい給食を心掛けています。和食は、健康的でおいしいだけでなく、海や山など自然の恵みをいかした、素材の味を味わえるところも魅力ですね。

和ごはん月間にちなんで、今月は、和食に欠かせない出汁や味噌に親しみ、楽しく味わえるような活動を考えています。他にも、行事食や地域の郷土料理、日本独自の食材や調理法に触れるなどの楽しい経験をを通して、日本の食文化のすばらしさを子ども達に伝えていきたいですね。

今月はそんな和食に欠かせない出汁を使った献立を紹介します。鶏肉や野菜からも旨味が出ていて、ほっこりとやさしい味の子ども達に人気の献立です。



### 【白菜のそぼろあんかけ丼】のレシピ



#### <材料>

およそ大人 2 人・子ども 2 人分

- ・ごはん 4 人分
- ・白菜 200 g
- ・鶏挽肉 100 g
- ・えのき 40 g
- ・にんじん 50 g
- ・出汁 100cc
- ・醤油 12 g
- ・料理酒 7 g

#### <作り方>

- ① 白菜は 1cm 幅の 2cm 長さ、にんじんは 2cm 長さの短冊切り、えのきは 1cm 長さに切っておく。
- ② 鍋で鶏挽肉を炒め、そぼろ状にする。
- ③ 鶏挽肉に火が通ったら、出汁、①の野菜を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 途中であくをとって、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 温かいご飯にのせたらできあがり！



## 今月の献立 pick up★

### 味噌煮込み風

愛知といえば八丁味噌を使った味噌煮込みうどんが有名ですね。八丁味噌は岡崎が発祥の豆みそで、濃厚な色味と味わいが特徴です。

給食では具沢山の鍋物風でごはんのおかずになるようにアレンジしています。



### 根菜

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。



### 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。





2024年度 11月給食献立表



日 曜	昼食	昼食の材料	日 曜	おやつ	おやつの材料
1 金	ごはん 味噌煮込み風 白菜のゆかり和え	精白米 鶏もも肉 うどん 牛蒡 大根 しめじ 人参 葱 出汁 赤味噌 白菜 もやし ゆかり	1 金	ツナサンド	食パン まぐろ水煮缶詰 キャベツ マヨネーズ
13 水	カレーうどん 小魚スナック バナナ	干しうどん 豚もも肉 玉ねぎ 人参 油揚げ しめじ 味噌 出汁 醤油 みりん 三温糖 食塩 パター 薄力粉 カレー粉 片栗粉 小魚スナック バナナ	13 水	牛乳	普通牛乳
2 土	ごはん	精白米	2 土	ジャムサンド	食パン いちごジャム
16 火	鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	鯖 生姜 出汁 三温糖 みりん 赤味噌 薩摩芋 人参 油揚げ 干ひじき 法蓮草 絹ごし豆腐 すりごま 食塩 三温糖 醤油	16 土	牛乳	普通牛乳
5 火	ごはん	精白米	5 火	セサミトースト	食パン マーガリン すりごま 三温糖
19 水	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	精白米 豚もも肉 木綿豆腐 玉ねぎ しめじ 人参 醤油 三温糖 料理酒 出汁 ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン缶詰粒 醤油 三温糖 酢	19 水	牛乳	普通牛乳
6 水	ごはん	精白米	6 水	夕焼けおにぎり	精白米 人参 しらす干し いらごま 醤油
18 月	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	精白米 豚もも肉 生姜 薩摩芋 しめじ 人参 出汁 みりん 醤油 ひきわり納豆 醤油 コーン缶詰粒 キャベツ 小松菜 マヨネーズ	18 月	牛乳	普通牛乳
7 木	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	精白米 白菜 鶏挽肉 えのき 人参 醤油 料理酒 出汁 片栗粉 大根 蓮根 人参 牛蒡 小松菜 しらす干し 調合油 醤油 酢	7 木	カレーマカロニスナック	マカロニ カレー粉 プイヨン 食塩 調合油
21 金	ウイナーピラフ コーンスープ	精白米 プイヨン ウイナー 玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム 食塩 玉ねぎ ブロッコリー プイヨン 食塩 コーン缶詰粒 コーンクリーム缶 普通牛乳 コーンスターチ	21 木	牛乳	普通牛乳
8 金	ウイナーピラフ コーンスープ	精白米 プイヨン ウイナー 玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム 食塩 玉ねぎ ブロッコリー プイヨン 食塩 コーン缶詰粒 コーンクリーム缶 普通牛乳 コーンスターチ	8 金	フルーツヨーグルト	ヨーグルト バインアップル缶詰 みかん缶詰 バナナ 林檎ジャム
29 土	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	精白米 厚揚げ 豚もも肉 人参 垂 干椎茸 玉ねぎ 出汁 醤油 片栗粉 里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん すりごま	29 土	牛乳	普通牛乳
9 土	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 切干大根の煮物	精白米 白身魚 ケチャップ マヨネーズ 切干大根 油揚げ 人参 干椎茸 鞘隠元 出汁 醤油 みりん 三温糖	9 土	ココアサンド	食パン 純ココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ
30 月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	精白米 厚揚げ 豚もも肉 人参 垂 干椎茸 玉ねぎ 出汁 醤油 片栗粉 里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん すりごま	30 土	牛乳	普通牛乳
11 月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	精白米 厚揚げ 豚もも肉 人参 垂 干椎茸 玉ねぎ 出汁 醤油 片栗粉 里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん すりごま	11 月	林檎ケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 卵 普通牛乳 調合油 三温糖 林檎
12 火	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 切干大根の煮物	精白米 白身魚 ケチャップ マヨネーズ 切干大根 油揚げ 人参 干椎茸 鞘隠元 出汁 醤油 みりん 三温糖	12 火	スナックパン	スナックパン
28 木	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	ロールパン 鶏むね肉 薩摩芋 人参 蓮根 玉ねぎ 蕪 クリームシチューの素 普通牛乳 ヨーグルト	28 木	牛乳	普通牛乳
14 木	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	ロールパン 鶏むね肉 薩摩芋 人参 蓮根 玉ねぎ 蕪 クリームシチューの素 普通牛乳 ヨーグルト	14 木	ビスケット	ビスケット
27 水	ヨーグルト	ヨーグルト	27 水	牛乳	普通牛乳
15 金	ツナカレー みかん缶	精白米 まぐろ水煮缶詰 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ みかん缶	15 金	ビスケット	ビスケット
20 水	運動会おつかれー 水菜のナムル	精白米 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶詰粒 カレールウ 調合油 蓮根 バイナップル缶詰 ポテトチップス 水菜 もやし 人参 醤油 酢 いらごま ごま油	20 水	鬼饅頭	薩摩芋 三温糖 白玉粉 薄力粉
22 金	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	食パン ウイナー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ピーマン 調合油 ヨーグルト	22 金	牛乳	普通牛乳
26 火	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ 蓮根 片栗粉 醤油 三温糖 出汁 じゃが芋 人参 ブロッコリー まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	26 火	誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップ 林檎ジャム
				牛乳	普通牛乳

※14.15日は雨天で通常保育となった場合の献立です。(運動会当日は給食の提供はありません。14日に運動会を行った場合、15日は14日の献立を提供します。)



# 保健だより 11月

依佐美清凉保育園

日が暮れるのが早くなり、風もひんやりしてきました。いつの間にか秋ですね。過ごしやすいこの時期、園庭やテラスで遊ぶ日も多くなります。ケガのないよう注意していきたいと思います。



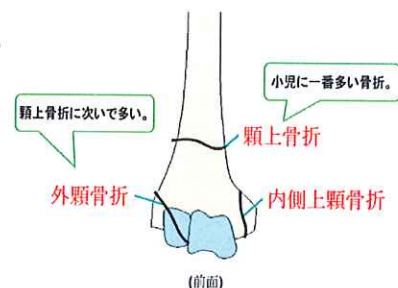
## 子どもに多い腕の骨折



上腕骨顆上骨折（じょうわんこつかじょうこっせつ）とは、肘にある上腕骨顆上部に起こる骨折のことです。子供が転倒した時などに起こりやすい骨折であり、骨折した箇所のずれが大きいと麻痺やしびれなどが起こることもあります。上腕骨顆上骨折の治療法や症状など、下記を参考にしてください。

上腕骨とは、肩と肘の間の骨を指します。上腕骨顆上骨折は、上腕骨のうち肘に近い部分に生じる骨折です。鉄棒などの高いところから落ちたり転んだりした際、肘を伸ばしたまま手をついてしまうことで起きやすく、主に3歳～8歳の子供に多く見られます。

子供の上腕骨顆上部（肘関節の部分）は骨の表面組織が薄く、骨の断面積も小さいため、転倒して手をつくなどの強い力が集中すると折れてしまいやすいのです。子供の肘の骨折の中では過半数を占め、最も頻度の高い骨折といわれています。



上腕骨顆上骨折が起こると、肘関節の部分に激しい痛みと腫れが生じ、痛くて肘を動かすことができなくなってしまいます。受傷から時間が経過し骨折部のずれが大きい場合には、皮下出血により皮膚が青紫色に変色することもあります。

また、上腕骨の近くには神経と血管が走っているため、骨折部のずれが大きいと、神経や血管を損傷して手や指にしびれ・麻痺が生じる場合もあります。診察では受傷したときの状況を聞き、X線（レントゲン）撮影によって骨折の有無と程度を診断します。治療は、骨折のずれの程度に応じて行われます。

### 骨折のずれが小さい場合

**ギプス**装着による固定を3～4週間ほど行います。

### 骨折のずれが中程度の場合

**医師**の手によってずれを戻した上で**ギプス**を装着します。必要な場合には入院し、皮膚の上からワイヤーを刺して固定する手術が行われます。

### 骨折のずれが重度の場合

皮膚の上からワイヤーを指して固定する手術、もしくは皮膚を切り開いて骨のずれを元に戻す手術が行われます。肘関節の腫れがひどい場合には、入院して牽引（腕を上から吊る）し、腫れが引くのを待つこともあります。骨折部は、ずれた状態で癒合すると肘関節が変形したり、肘の曲げ伸ばしに制限が生じたりするなどの後遺症が残ってしまう場合があります。お子さまが転倒、転落した場合には症状に注意し、骨折の心配があればすぐに整形外科もしくは救急外来を受診するのがよいでしょう。

