



# 園だより 11月

植園清涼保育園

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。

子ども達は涼しい中、園庭で思い切り遊べることに喜び、「なんかいい匂いがする!」と金木犀の匂いを感じたり、「団栗あったよ!」と団栗や落ち葉を拾って、遊びに取り入れたりしながら元気に過ごしています。

今月も楽しみな行事がたくさんあります。感染症対策をしながら、秋を感じられる遊び等を行い、楽しく元気に過ごしていきたいと思ひます。

1	金	英語教室
2	土	
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	絵画教室 菫組個人懇談会5~8日まで
6	水	野菜収穫体験(幼児組)
7	木	遠足ごっこ(菫組)
8	金	英語教室 遠足ごっこ(たんぽぽ・桃組)
9	土	
10	日	
11	月	体育教室(菫組以上) 桜組個人懇談会11~15日まで
12	火	絵画教室
13	水	野菜収穫体験予備日
14	木	避難訓練
15	金	英語教室
16	土	

17	日	
18	月	体育教室(菫組以上) 向日葵組個人懇談会 18~22日まで
19	火	絵画教室
20	水	
21	木	秋の遠足(桜、向日葵組)
22	金	英語教室
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	公開体育教室(幼児組)
26	火	絵画教室
27	水	誕生会
28	木	
29	金	英語教室
30	土	たんぽぽ組 保育参観と試食会

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・手掴みや食具を使って、意欲的に給食を食べようとする。
- ・伸び伸びと身体を動かしながら、自然物に慣れ親しむ。

### 桃組

- ・丁寧に手洗いをし、健康的に過ごす。
- ・園庭遊びを通して秋の自然に触れ、楽しむ。

### 菫組

- ・衣服の着脱など自分で出来る事は進んで行う。
- ・生き物やどんぐり、落ち葉などを拾い、五感を使って遊ぶ。

### 桜組

- ・友達や保育士に、言葉や身振り手振りで自分の思いを伝えようとする。
- ・友達とやりとりをしながら、一緒に遊ぶことを楽しむ。

### 向日葵組

- ・自分の持ち物や園の玩具など身の回りの物を大切に扱う。
- ・季節の移り変わりを感じながら、友達と一緒に遊びを広げる楽しさを知る。

### 紫陽花組

- ・自分の力を発揮し、達成感を味わう。
- ・秋から冬への自然の変化に気づき、イメージを深めて遊ぶ。

## 園からのお願い

☆朝夕が寒くなり、上着を着る時期になりました。ジャンパーは自由ですが、子どもの安全面からフードがついていない物をお願いいたします。また、必ず分かるところに記名をお願いします。

### 来月の予定

- 2~7日 絵画展
- 9~13日 紫陽花組個人懇談会
- 11日 誕生会
- 18日 冬のデイキャンプ(紫陽花組)  
(予備日19日)
- 25日 クリスマス会
- 27日 餅つき会
- 30~1月3日 冬季休暇

## 今月の歌

♪たきび  
♪山の音楽家





<材料>子ども2人分大人2人分

大根	85g
蓮根	50g
人参	50g
牛蒡	50g
小松菜	50g
しらす干し	30g
サラダ油	小さじ2
醤油	小さじ2/3
穀物酢	小さじ1.5

## 『根菜のじゃこサラダ』のレシピ

<作り方>

- ① 大根は5mm厚さの色紙切り、小松菜は2cm長さ、蓮根・人参は5mm厚さの銀杏切り、牛蒡はさがきにして、歯応えが残るよう、さっと茹でておく。
- ② フライパンにサラダ油をしき、しらす干しを炒める。
- ③ 野菜を調味料で和えたところへ、②のしらす干しを混ぜたら、できあがり！

※しらす干しは、きつね色になるまで炒めると香ばしくよりおいしく出来ますよ！

<材料>子ども2人分大人2人分

鶏肉	90g
薩摩芋	200g
人参	70g
蓮根	90g
玉葱	80g
蕪	75g
蕪の葉	50g
水	適宜
ホワイトシチュールー	35g
牛乳	250g

## 『根菜のクリームシチュー』のレシピ

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大、玉葱は薄切り、薩摩芋・蕪はさいの目、人参・蓮根は厚めの銀杏切り、蕪の葉は2cm長さに切っておく。
- ② お鍋で鶏肉を炒め、鶏肉に火が通ったら、人参・蓮根・玉葱と水を入れ煮る。
- ③ 途中で灰汁を取り、薩摩芋・蕪を加える。
- ④ 薩摩芋が柔らかくなったら、最後に蕪の葉を加え、軽く煮たら一旦火を止め、ホワイトシチュールーと牛乳を加えて再び火にかけ、とろみがついたらできあがり！

(※水と牛乳はルーの箱に記載の量を参考にしてください。)

☆「乳」を使わず作る場合は、無添加コンソメ・塩で味を付け、コーンスターチを豆乳で溶いたものでとろみをつけて作ります。

### 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。

### 今月の献立 pick up★

#### 【今月の目標】

収穫体験・クッキングを通して、食材がどのようにできているのか知り、どのように給食に変化するのか考えてみよう！

### 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。今月のレシピにも根菜類を使ったメニューを紹介しているのでぜひ作ってみてください！

# 令和6年度 11月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
1	金	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋とひじきの旨煮	精白米 鯖 生姜 だし汁 三温糖 みりん 赤味噌 薩摩芋 人参 干し椎茸 油揚げ ひじき だし汁 醤油 みりん 三温糖	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
2 ・ 16	土	ウインナーピラフ コーンスープ	精白米 ブイヨン ウインナー 玉葱 人参 青ピーマン マッシュルーム 塩 調合油 玉葱 ブロッコリー ブイヨン 塩 コーン缶詰(ホール・クリーム) 牛乳 コーンスターチ	ココアサンド 牛乳	食パン ココア 牛乳 三温糖 コーンスターチ 牛乳
5 ・ 18	火 ・ 月	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 えのきたけ 人参 醤油 酒 だし汁 片栗粉 大根 蓮根 人参 ごぼう 小松菜 しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	林檎ケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 林檎 牛乳
6 ・ 21	水 ・ 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 鶏肉 薩摩芋 人参 蓮根 玉葱 蕪 蕪の葉 バター シチュールウ 牛乳 ヨーグルト	6日:焼きうどん 21日:林檎・ビスケット 牛乳	干しうどん 豚肉 調合油 キャベツ 人参 醤油 鰹節 林檎 ビスケット 牛乳
7 ・ 22	木 ・ 金	プルコギ丼 水菜のナムル	精白米 豚肉 にんにく 醤油 三温糖 酒 調合油 玉葱 人参 なら いらごま ごま油 水菜 りょくとうもやし 人参 醤油 穀物酢 ごま油 いらごま	鬼饅頭 牛乳	薩摩芋 三温糖 白玉粉 薄力粉 牛乳
8 ・ 20	金 ・ 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 豚肉 焼き豆腐 玉葱 しめじ 人参 醤油 三温糖 酒 だし汁 じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン缶詰 醤油 穀物酢 三温糖 調合油	みたらし五平餅 牛乳	もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉 牛乳
9	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	うどん 豚肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ あさつき だし汁 醤油 みりん 三温糖 塩 バター 薄力粉 カレー粉 片栗粉 ごま入り味付けいりこ バナナ	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
11 ・ 30	月 ・ 土	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	精白米 豚肉 生姜 薩摩芋 しめじ 人参 だし汁 みりん 醤油 ひきわり納豆 醤油 コーン缶詰 キャベツ 小松菜 マヨネーズ	11日:ツナサンド 30日:ジャムサンド 牛乳	食パン ツナ缶 キャベツ マヨネーズ 食パン いちごジャム 牛乳
12 ・ 29	火 ・ 金	ごはん 茸汁 里芋の胡麻味噌和え	精白米 鶏肉 木綿豆腐 舞茸 えのきたけ 椎茸 しめじ 大根 人参 だし汁 醤油 塩 里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん すりごま	12日:カレークルル 29日:フルーツヨーグルト 牛乳	マカロニ 調合油 カレー粉 ブイヨン 塩 ヨーグルト りんごジャム みかん缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 牛乳
13 ・ 28	水 ・ 木	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	食パン ウインナー 玉葱 人参 青ピーマン 調合油 じゃが芋 塩 ヨーグルト	林檎 せんべい 牛乳	林檎 せんべい 牛乳
14 ・ 26	木 ・ 火	ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物	精白米 メルルーサ カレー粉 片栗粉 塩 スプレーオイル 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鞘隠元 だし汁 醤油 みりん	14日:フルーツヨーグルト 26日:スナックパン 牛乳	ヨーグルト りんごジャム みかん缶詰 パインアップル缶詰 バナナ スナックパン 牛乳
15 ・ 25	金 ・ 月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 白菜のゆかり和え	精白米 厚揚げ 豚肉 人参 なら 干し椎茸 玉葱 だし汁 醤油 片栗粉 白菜 りょくとうもやし ゆかり	15日:大学芋 25日:バナナ・お菓子 牛乳	薩摩芋 三温糖 醤油 いらごま(黒) 調合油 バナナ お菓子 牛乳
19	火	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	精白米 鯖 干し椎茸 生姜 だし汁 三温糖 みりん 赤味噌 薩摩芋 人参 油揚げ ひじき 法蓮草 絹ごし豆腐 すりごま 塩 三温糖 醤油	焼きうどん 牛乳	うどん 豚肉 調合油 キャベツ 人参 醤油 鰹節 牛乳
27	水	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 玉葱 蓮根 片栗粉 醤油 三温糖 だし汁 じゃが芋 人参 ブロッコリー ツナ マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ 生クリーム 三温糖 薩摩芋 牛乳 牛乳



## 保健だより 11月

植園清涼保育園

公園の木々も色づき、秋の深まりを感じます。日中は暖かい日差しを浴び外遊びに最適な季節ですが、朝晩は随分と冷え込みます。寝具の調節をして寝冷えをしないように気をつけましょう。

### 肌着、身に付けていますか？



寒くなり、重ね着をすることが増える季節です。寒いからと素肌に直接トレーナーを着ていませんか？これでは保温の効果は期待できません。肌着を活用しましょう。

#### 【肌着の働き】

- ① 吸湿性 汗を吸い取って身体が冷えるのを防ぎます。
- ② 通気性 皮膚と肌着の空気の状態を一定に保ち、皮膚の体温調節を行います
- ③ 保温性 肌着と上着の間に暖かい空気の層を作り4℃暖かくなるといわれています

#### 【衣服の上手な着せ方】

- ① 肌着はきちんと着ましょう
- ② 素材の違う衣服を重ね着しましょう
- ③ 頬がほてったり、背中が汗ばんでいる時は1枚脱がせましょう
- ④ 汗で濡れた服は保温性が低下します。そのままにしておくと体が冷えて風邪をひきやすくなるので、着替えましょう。
- ⑤ 化学繊維の肌着は静電気を生み、皮膚が乾燥するので避けましょう。



### 感染性胃腸炎が流行する季節です



毎年、11月～12月はノロウイルスやロタウイルスの胃腸炎が流行します。吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。感染力が非常に強いため、このような症状が出た際には早めに受診して、嘔吐や下痢、腹痛などの症状がおさまるまで自宅で療養していただくようお願い致します。また、特に乳児は脱水症状を起こしやすいため、普段通りの食事や水分が十分に摂取できるようになってからの登園をお願い致します。

#### (吐物や便のついた衣服の消毒方法)

- ・85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素系漂白剤を薄めた水に30分以上漬け置きする。
- ・消毒が済んだら通常とおりに洗濯する。
- ・吐物や便が付着した場所も消毒する。水500mlに塩素系漂白剤10mlを溶かしたものをスプレーし拭き取る。換気を十分に行ってしましましょう。吐物や便の中には大量のウイルスが含まれているため、介助する人は必ずマスクと手袋を着用しましょう。

\* 保育園で衣服が吐物や便で汚れてしまった場合、名古屋市の指導により園での洗濯は行わず、そのままお持ち帰り頂くことになっています。ご理解とご協力をお願い致します。

