

11月園だより

認定こども園 清涼 保育園

木々の葉っぱも色づき 秋の深まりを 感じるころとなりました

子ども達は お砂場で、園庭の葉っぱでケーキのように飾り付け楽しんでます。

11月の予定

- 4日 遠足
- 10日 生活安全指導
- 12日 秋刀魚会
- 13日 身体測定
- 25日 避難訓練



雨にたたられ、延期した運動会。予備日も雨というコンディションの中、室内での運動会を行うにあたり保護者の皆様の協力のもと無事に開催する事ができました

ありがとうございました。

今後の行事も例年とは違う方法を検討し行うことになるかと思えます。ご協力をお願いします。

12月の予定

- 5日 生活発表会
- 28日 保育 18時まで

髪飾り 服についた飾りに気を付けましょう

髪を結ぶゴム等飾りのないものにして下さい
破損して怪我のもとになったり、誤って飲み込むと危険です。



フードの紐、ズボンの紐等抜けないように工夫しましょう。

装飾用のファスナー、ボタン、大きな飾りは遊んでいる時、他の子との接触で 思わぬ怪我につながります。

保育園には動きやすい服装をお願いします。



冬に向けて

- * 外から帰ったら、必ずうがい手洗いをしましょう
- * 汗をかいたら すぐ拭いたり着替えたりしましょう。
- * 手洗いのあとは よく水気を拭き取るようにしましょう。
- * 寒いからといって 室内に閉じこもらずに 外で遊びましょう。



実習生 2名受け入れます。

11/16~11/30

よろしくお願ひいたします。



令和2年度 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！

離乳食や幼児食は薄味が基本となります。そのためには、調味料を使い過ぎないようにする事が大切ですが、素材の味だけでは食べにくいいため、だしをきかせることで素材の味を引き出し、おいしく食べる事ができます。だしの味は『うま味』です。

基本だしとだしの種類

～どうして「だし」は美味しいの？～

5つの基本味

塩味	食塩
酸味	クエン酸 ビタミンC
苦味	カフェイン リモニン テオプロミン
甘味	砂糖 ブドウ糖 果糖
うま味	グルタミン酸 イノシン酸

様々な食品に含まれるうま味物質

グルタミン酸	昆布、チーズ、トマト、ブロッコリー、しょうゆ、みそ
イノシン酸	かつお節、鰹、煮干し、鶏肉、豚肉、牛肉
グアニル酸	干し椎茸、乾燥ポルチーニ

うま味の相乗効果

和風だし	グルタミン酸 昆布+イノシン酸 かつお
洋風だし	グルタミン酸 セロリ、玉葱、人参+イノシン酸 肉
中華だし	グルタミン酸 白菜、葱+イノシン酸 鶏肉

★離乳食はよく噛む習慣の第一歩

離乳食は、よく噛んで食べることの基礎をつくる大切な時期です。いつまでも柔らかい物、細かく刻んだ物ばかりあげていては、噛んで食べることを覚える事はできません。適切な時期を過ぎたら、固さや大きさを変えていき、モグモグ噛んで食べることを覚えられるように促してあげましょう。



11月の献立表



	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
2 (月)	バター ロールパン	ポークビーンズ ヨーグルト (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、ピーマン、トマト、大豆)	お煎餅 林檎	17 (火)	御飯	芋煮(豚肉、里芋、牛蒡、しめじ、葱、はんぺん) 白菜のゆかり和え(白菜、もやし)	ツナサンド
4 (水)	遠足			18 (水)	バター ロールパン	ポークビーンズ ヨーグルト (豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ、ピーマン、トマト、大豆)	お煎餅 林檎
5 (木)	御飯	鯖の味噌煮 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、ひじき、ブロッコリー、人参)	焼きそば	19 (木)	御飯	鯖の味噌煮 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、ひじき、ブロッコリー、人参)	焼きそば
6 (金)	御飯	白菜のそぼろあんかけ丼(鶏胸肉、白菜、えのき、人参) 根菜のじゃこサラダ(大根、人参、蓮根、牛蒡、小松菜、しらたき)	フルーツポンチ	20 (金)	御飯	白菜のそぼろあんかけ丼(鶏胸肉、白菜、えのき、人参) 根菜のじゃこサラダ(大根、人参、蓮根、牛蒡、小松菜、しらたき)	フルーツポンチ
7 (土)	御飯	ウインナーピラフ (ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム) コーンスープ(玉葱、ブロッコリー、コーン)	ココアサンド	21 (土)	御飯	ウインナーピラフ (ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム) コーンスープ(玉葱、ブロッコリー、コーン)	ココアサンド
9 (月)	御飯	豚肉と大根の煮物(豚肉、大根、人参、干し椎茸) 納豆サラダ(納豆、コーン、キャベツ、小松菜)	鬼饅頭	24 (火)	御飯	厚揚げの野菜あんかけ (厚揚げ、豚肉、人参、ニラ、干し椎茸、玉葱) 里芋の胡麻和え(里芋、キャベツ)	林檎ケーキ
10 (火)	御飯	厚揚げの野菜あんかけ (厚揚げ、豚肉、人参、ニラ、干し椎茸、玉葱) 里芋の胡麻和え(里芋、キャベツ)	林檎ケーキ	25 (水)	御飯	プルコギ丼(豚肉、玉葱、人参、ニラ) 水菜のナムル(水菜、もやし、人参)	マカロニココア
11 (水)	御飯	プルコギ丼(豚肉、玉葱、人参、ニラ) 水菜のナムル(水菜、もやし、人参)	マカロニココア	26 (木)	御飯	もみじ組 ししゃもの丸焼き 桜組:桃組 鯉の塩焼き 高野豆腐と南瓜の煮物(高野豆腐、南瓜、いんげん、干し椎茸)	セサミトースト
12 (木)	もみじ組 御飯 秋刀魚の炭火焼き 味噌汁(大根、人参、麩、若布) 小松菜のコンコンサラダ(小松菜、油揚げ、もやし、人参) 桜組:桃組 秋刀魚御飯 味噌汁、小松菜のコンコンサラダ	セサミトースト		27 (金)	御飯	蓮根ハンバーグ(鶏胸肉、豆腐、玉葱、蓮根) 薩摩芋サラダ(薩摩芋、人参、ブロッコリー、ツナ)	カステラケーキ 林檎添え
13 (金)	バター ロールパン	根菜のクリームシチュー ヨーグルト (鶏肉、薩摩芋、人参、蓮根、玉葱、かぶ)	かみんどう 林檎	28 (土)	うどん	カレーうどん 小魚スナック 林檎 (豚肉、玉葱、人参、しめじ、油揚げ、あさつき)	イチゴ ジャムサンド
14 (土)	うどん	カレーうどん 小魚スナック 林檎 (豚肉、玉葱、人参、しめじ、油揚げ、あさつき)	イチゴ ジャムサンド	30 (月)	御飯	豚肉と大根の煮物(豚肉、大根、人参、干し椎茸) 納豆サラダ(納豆、コーン、キャベツ、小松菜)	鬼饅頭
16 (月)	御飯	肉豆腐(豚肉、豆腐、玉葱、しめじ) ブロッコリーのおかゆ和え(ブロッコリー、もやし、人参)	みたらし五平餅				

★おやつに牛乳が付きます。

★園で初めて口にすることがないように献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願いします。

★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。

赤: 血や肉になる

ししゃも・鯖・鮭・しら
す干し・豚肉・鶏肉・ウ
インナー・豆腐・花かつ
お・味噌・大豆・ヨーグ
ルト・きな粉・油揚げ・
厚揚げ・煮干し・納豆・
卵・ツナ缶

黄: 熱や力となる

精白米・うどん・三温糖・
食パン・バターロールパ
ン・マーガリン・胡麻・
片栗粉・薄力粉・煎餅・
白玉粉・薩摩芋・じゃが
芋・里芋・かりんとう・
中華麺・コーンスター
チ・マヨネーズ・カステ
ラ・マカロニ・

緑: 調子を整える

南瓜・いんげん・干し椎
茸・玉葱・しめじ・プロ
ッコリー・もやし・人参・
ピーマン・トマトケチャ
ップ・林檎・白菜・えの
き・大根・蓮根・牛蒡・
小松菜・水菜・キャベツ・
ニラ・あさつき・蜜柑缶・
桃缶・パイナップル・バナナ・
かぶ・ひじき・梅びしお

