



植園清涼保育園

1	日	
2	月	堇組 個人懇談 体操教室(幼児クラス)
3	火	文化の日
4	水	安全生活指導／消火訓練
5	木	リズム遊び
6	金	秋の遠足(幼児クラス) 
7	土	
8	日	
9	月	桜組 個人懇談 体操教室(堇組、幼児クラス)
10	火	絵画教室
11	水	
12	木	絵画教室／リズム教室
13	金	英語教室 
14	土	
15	日	
16	月	向日葵組 個人懇談 体操教室(幼児クラス)
17	火	絵画教室
18	水	芋掘り(幼児クラス)
19	木	リズム遊び
20	金	芋掘りごっこ(乳児クラス) 英語教室
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	絵画教室
25	水	誕生会
26	木	避難訓練／芋掘り予備日 絵画教室／リズム遊び
27	金	さつま芋クッキング(幼児クラス) 英語教室
28	土	
29	日	
30	月	紫陽花組 個人懇談 体操教室(堇組、幼児クラス)

園庭の金木犀の花と、色とりどりの落ち葉と木の実は子ども達にとっては宝の山。虫のお家や餌にしたり、砂で作ったケーキのトッピングにしたり子ども達は楽しそうに遊んでいます。虫探しもまだまだブームの真っ最中です。友達と協力して捕まえたり、先生に「捕って！捕って！」とお願いしたり、必死に虫を追いかける子ども達の姿はとても微笑ましい限りです。

先日行われた運動会では保護者の皆様のたくさんの拍手と応援旗に子ども達にとって思い出に残る一日となりました。たくさんの応援ありがとうございました。どの子どもも力いっぱい披露し、一回り成長した子ども達。これからどんな姿を見せてくれるのか楽しみです。



お願い

◎ジャンパーは幼児組のみ玄関のハンガーに掛けて下さい。たんぽぽ、桃組さんはクラス前にあるジャンパー入れのカゴに入れて下さい。また、ジャンパーはその日に必ずお持ち帰り下さい。

◎暗くなってきましたので、駐車場ではお子様と必ず手を繋いで下さい。



お知らせ

◎焼き芋会の日程が12月14日(月)に変更になりました。予備日は12月18日(金)になります。



今月の歌

♪もみじ

♪こぎつね

来月の予定

11月30日(月)～12月4日(金) 紫陽花組個人懇談

8日(火)～12日(土) 絵画展

14日(月) 焼き芋会

16日(水) 誕生会

18日(金) 焼き芋会予備日

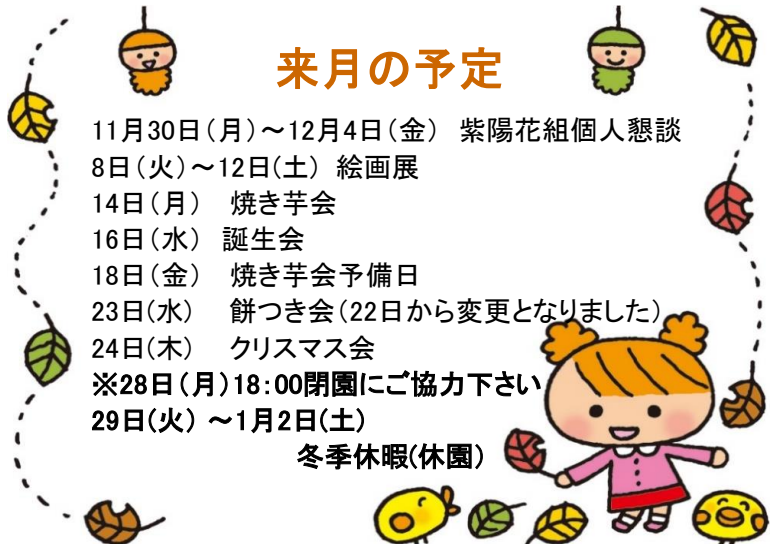
23日(水) 餅つき会(22日から変更となりました)

24日(木) クリスマス会

※28日(月)18:00閉園にご協力下さい

29日(火)～1月2日(土)

冬季休暇(休園)





給食だより

令和2年度 植園清涼保育園

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。

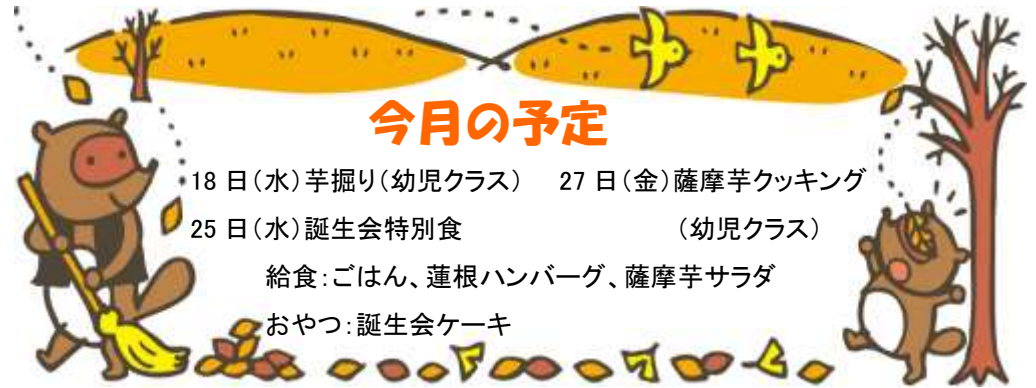
ぜひ、『だし（出汁）』の旨味を体感し、和食について考える機会にしてみてください！



<お願い> ～お弁当の食材について～



お弁当を持参する際、ミニトマト・ミニカップゼリー・ぶどう・うずらの卵・球形の個装チーズ等の誤嚥・窒息につながりやすい食材は、入れるのを控えたり、小さく切るなどの対応をしてください。また、のどに刺さる危険性があるため、お弁当用ピックの使用も控えてください。ご理解とご協力をお願い致します。



今月の予定

18日(水) 芋掘り(幼児クラス) 27日(金) 薩摩芋クッキング

25日(水) 誕生会特別食 (幼児クラス)

給食: ごはん、蓮根ハンバーグ、薩摩芋サラダ

おやつ: 誕生会ケーキ

今月のレシピ

【作り方】

『林檎ケーキ』

【材料】	約5人分
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	45g(S1個)
牛乳	60cc
サラダ油	25g
砂糖	40g
林檎	70g(1/4個)

1. 林檎はよく洗って皮つきのまま薄切り(銀杏切り)にし、分量の半分の砂糖を加え、煮ておく。
2. ボウルに卵を溶きほぐし、残りの砂糖・サラダ油・牛乳の順に加えて混ぜ合わせる。
3. 2に小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、へらでさっくりと切るように混ぜる。
4. 3に1の林檎を加え、ざっくり混ぜる。
5. オーブンシートを敷いた型に3の生地を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。
6. 竹串を刺し、生地がつかなければ出来上がり！

☆ ケーキ型はパウンド型、鉄板等お好きな型で作ってください。

耐熱の紙カップなどで一人分ずつ作ることもできます。





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 ・ 16	月	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
4 ・ 18	水	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	焼きそば 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し ぶたもも・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・中華めん	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・キャベツ 青ピーマン
5 ・ 19	木	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	さば・豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・いりごま ごま油	しょうが・にんじん・ブロッコリー ひじき・パインアップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰 バナナ
6 ・ 17	金 ・ 火	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
7 ・ 21	土	ウインナーピラフ コーンスープ	ジャムサンド 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・食パン	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・いちごジャム コーン缶詰クリーム
9 ・ 24	月 ・ 火	ごはん ししゃもの丸焼き(以上児) 鮭の塩焼き(未満児) 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	ししゃも生干し・さけ 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
10	火	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
11 ・ 30	水 ・ 月	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 マヨネーズ・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
12 ・ 26	木	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
13 ・ 27	金	バターロール 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	かりんとう 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 かりんとう(黒)	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・りんご
14 ・ 28	土	カレーうどん 小魚スナック 林檎	ココアサンド 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 コーンスターチ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ あさつき・りんご
20	金	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・りよくとうもやし 梅びしお・キャベツ
25	水	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 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 いりごま・マヨネーズ 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





保健だより 11月

植園清涼保育園

11月8日は「いい歯の日」

歯質、糖質、菌（微生物）、時間の4つの条件が重なり合ったとき、虫歯ができます。歯質は遺伝的な要素もあり変えることはできませんが、それ以外の要因は大人の配慮や正しい習慣を身につけることでクリアできます。

虫歯は口の中の虫歯菌が糖を分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かしてしまうことで起こります。虫歯になると痛みだけでなく、咀嚼（そしゃく）機能の低下や食欲不振、歯並び、発音、全身疾患（心内膜炎、腎炎、アレルギー性疾患などの誘発）など全身的な影響を及ぼす可能性があります。毎日仕上げ磨きの際にはお子さんの歯の様子を観察し、歯の痛みを訴えたり歯の変色が見られたときには早めに歯科受診するようにしましょう。

唾液には洗浄効果があり、歯に付いた食べ物のカスを洗い流してくれる働きがあります。しっかり噛んで食べることで唾液の分泌が増えるので、日ごろからしっかりと噛んで食べるように習慣づけましょう。また、食べ物を長時間にわたって食べることも虫歯になりやすくなります。時間を決めて食べることも虫歯予防には重要です。



スキンケアしていますか？

冬が近づき、空気が乾燥すると皮膚も乾燥してきます。大人と子どもの皮膚には、構造上の違いはさほどありません。しかし、乳幼児の肌は大人と比べて皮脂を分泌する機能が未熟です。皮脂は肌を覆うバリアとなり、角質の水分を保持すると同時に、外からの異物（アレルギーやウイルスなど）が体の中に侵入するのを防いでくれます。日ごろからしっかりとスキンケアをして、皮膚を乾燥から守りましょう。

スキンケアで大切なポイント

1. お風呂の設定温度はぬるめに設定する
熱すぎるお湯は皮脂の油分が飛んでしまい、入浴後に肌が乾燥しやすくなってしまいます。設定温度は38~40℃にしましょう。
2. 石鹸やシャンプーなどは少量にする
石鹸やシャンプーは皮膚の汚れを落としますが、それと同時に皮脂も一緒に洗い流してしまいます。頭、首、脇の下、股、足の裏は皮脂が多く、汚れがたまりやすいため毎日石鹸で洗うことが望ましいですが、その他の部位は2~3日に一度の使用で十分です。石鹸やシャンプーは少量を湯でよく泡立て、体を手のひらでやさしくなでるように洗いましょう。
3. 入浴後、早めに保湿剤を塗りましょう
保湿剤には角質の水分を保持するための働きがあります。保湿ケアを特に意識するのは乳児期で、3歳を過ぎると皮脂の分泌も活発になりますが、それ以降も乾燥が続くようなら保湿剤を塗るようにしましょう。

