



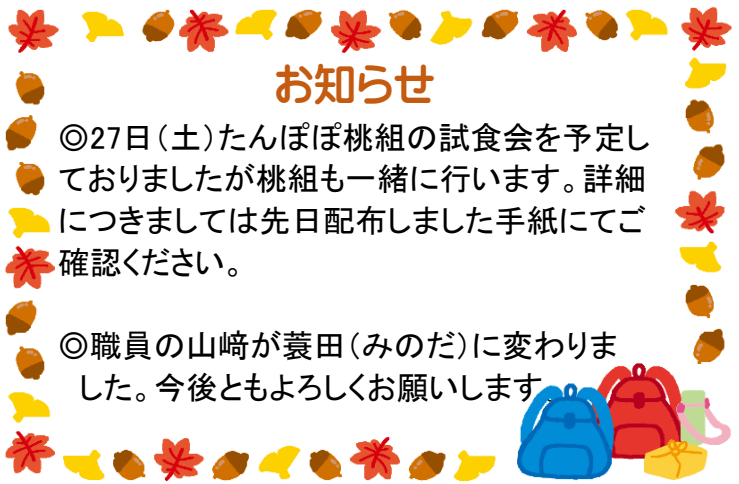
1	月	個人懇談(堇組)	体操教室(幼児クラス)
2	火	安全生活週間・お芋クッキング(幼児)	絵画教室
3	水	文化の日	
4	木	個人懇談(堇組)	
5	金	秋の遠足(幼児クラス)	
6	土		
7	日		
8	月	個人懇談(桜組)	体操教室(幼児クラス)
9	火		絵画教室
10	水		
11	木		
12	金		英語教室
13	土		
14	日		
15	月	個人懇談(向日葵組)	体操教室(堇・幼児クラス)
16	火		絵画教室
17	水		
18	木		
19	金		英語教室
20	土		
21	日		
22	月		体操教室(幼児クラス)
23	火	勤労感謝の日	
24	水	誕生会	
25	木	避難訓練	
26	金		英語教室
27	土	たんぽぽ・桃組試食会	
28	日		
29	月	個人懇談(紫陽花組)	体操教室(堇・幼児クラス)
30	火		絵画教室

植園清凉保育園

季節外れの猛暑の中、運動会にご参加くださりありがとうございました。大きな行事を経験して、一回り成長した子ども達です。先日の芋掘りでは、指先が冷たくても大きなお芋を掘ろうと一生懸命に土を掘り、大きなお芋を友達と比べっこをして楽しんでいました。「お芋ご飯食べたよ」「スイートポテトを作ったよ」と嬉しそうに話してくれました。お腹の中からも秋の季節を感じたようですね。

手をつないでご帰宅ください

陽の沈む時間が早くなってきました。降園の際は必ずお子様と手をつないでください。駐車場内では立ち話はせず、速やかにご帰宅ください。また、駐車場専用通路の柵に身を乗り出しているお子様が時々見られます。大変危険です。おやめください。



お知らせ

◎27日(土)たんぽぽ桃組の試食会を予定しておりましたが桃組も一緒に行います。詳細につきましては先日配布しました手紙にてご確認ください。

◎職員の山崎が蓑田(みのだ)に変わりました。今後ともよろしくお願いいたします。



今月の歌

♪ やきいもグッチッパー ♪ たきび ♪

来月の予定

- 1日(月)～3日(金) 紫陽花組個人懇談
- 6日(月)焼き芋会(年長のみ)
- 7日(月)～11日(土) 絵画展
- 10日(金)焼き芋会予備日(年長のみ)
- 13日(月)・20日(月)
- 公開体操教室(幼児のみ)

- 21日(火)餅つき
- 24日(金)クリスマス会
- 29日(水)～1月3日(月)





令和3年度
植園清涼保育園



「頂きます」の意味を知ろう

食欲の秋ですね。三食の御飯やおやつなどで季節の物を味わう機会が増えているかと思ます。

毎食口に出す「頂きます」の言葉にはどんな意味があるか知っていますか？手間をかけて作って下さった方への感謝の言葉だと答える方が多いかもしれません。勿論、その感謝の気持ちも正解ですが、「頂きます」の言葉の前には「〇〇の命を」という言葉が隠されているそうです。私たちが何気なく食べている食事にはいろいろな命が繋がっていて、私たちは様々な命に支えられて生かされています。その感謝の気持ちが「頂きます」なのです。

動物への頂きます

お肉や魚、卵などの命。
勿論そこには生産者の方や運んで下さった方への感謝も含まれます。



植物への頂きます

野菜や果物などの命。
勿論そこには生産者の方や運んで下さった方への感謝も含まれます。



作った方への頂きます

目の前にある食事が届くまでに、関わった、たくさんの人たちへの感謝。



出来上がった料理には、たくさんの命や様々な人の苦労や努力が宿っています。無意識に食べてしまっているとついつい忘れてしまいがちですが、その事を忘れずにいけば簡単に残したり捨てたり出来なくなります。私たちは、様々な命を頂かなければ生きていけないと言う事を少し頭に置きながら「頂きます」の言葉を言えたら、毎日の食事への意識が少し変わるかもしれませんね。



10月の食育活動



運動会の総合練習の後みんなで特別なおやつを楽しみました。手作りクッキー・ポテトチップス・星のおせんべいが

入ったギフトボックスをもらった子ども達。「運動会頑張ろうね！」という声があちこちから聞こえてきました！



2日(火) 薩摩芋クッキング
(幼児クラス)

24日(水) 誕生会特別食
給食:ごはん

蓮根ハンバーグ
コールスローサラダ

おやつ:誕生会ケーキ

27日(土) たんぽぽ・桃組試食会
※桃組の試食会も行います。

今月のレシピ

『里芋の胡麻味噌和え』

【材料】大人2人子ども2人分

里芋	180g
人参	60g
キャベツ	90g
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
すり胡麻	小さじ1~2

【作り方】

1. 里芋は一口大、人参は銀杏切り、キャベツは色紙切りにしておく。
2. すり胡麻以外の調味料を合わせておく。溶けにくい場合は、レンジに10~20秒かける。
3. 里芋と人参は柔らかく茹でてザルにあげ、キャベツは茹でて水気を絞る。
4. 3と調味料、すり胡麻を和えて出来上がり！

☆ 里芋の他、お好みの野菜で胡麻味噌和えを作ってみてください。





2021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 ・ 17	月 ・ 水	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	マカロニココア 牛乳	ぶたもも・納豆 きな粉・普通牛乳	精白米・さつまいも マヨネーズ・マカロニ 三温糖	ぶなしめじ・にんじん コーン缶詰粒・キャベツ こまつな
2	火	ごはん 鱈のカレー揚げ 切干大根の煮物	薩摩芋クッキング(幼児) スナックパン(乳児) 牛乳	たら・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 ロールパン	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・さやいんげん
4 ・ 15	木 ・ 月	プルコギ丼 水菜のナムル	フルーツ杏仁風 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・いりごま グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りよくとうもやし 粉寒天・みかん缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰
5 ・ 18	金 ・ 木	ロールパン 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
6 ・ 20	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	アンパンマンせんべい 牛乳	ぶたもも・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖・片栗粉 有塩バター・薄力粉 ソフトせんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ あさつき・バナナ
8 ・ 29	月	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	鬼饅頭 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・さつまいも 白玉粉・薄力粉	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
9 ・ 25	火 ・ 木	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	焼きそば 牛乳	さば・豆みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・ぶたもも 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・しらたき すりごま・中華めん	しょうが・にんじん・乾ひじき ほうれんそう・キャベツ 青ピーマン
10	水	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 板こんにゃく・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
11 ・ 22	木 ・ 月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも・もち米 片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん コーン缶詰粒
12 ・ 26	金	ロールパン 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
13 ・ 27	土	ウインナーピラフ コーンスープ	おこめリング 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米 コーンスターチ 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
16 ・ 30	火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	林檎ケーキ 牛乳	生揚げ・ぶたもも 豆みそ・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・乾しいたけ たまねぎ・キャベツ・りんご
19	金	ごはん 鱈のカレー揚げ 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	たら・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖 ロールパン	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・さやいんげん
24	水	ごはん 蓮根ハンバーグ コールスローサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・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・キャベツ コーン缶詰粒・りんご



風が冷たく感じられるようになってきました。木々の葉も赤や黄色に色づいて、冬がすぐそこまでやってきているようですね。風邪をひきやすい季節ですが、しっかり栄養と睡眠をとって、元気に過ごしましょう。

背筋ぴん！で元気！！

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれでは心臓や胃、腸などが活発に働いてくれません。また、乳幼児期は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期です。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけましょう。背筋ぴん！は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



インフルエンザの予防接種を受けましょう！



今年もインフルエンザの流行時期が近づいてきました。昨年は新型コロナウイルス感染症予防で感染対策を徹底したため、インフルエンザはほとんど流行しませんでした。しかし、今年は例年よりも流行すると言われています。子どもの場合は、2回接種が原則となり、接種後2週間経過しないと効果が発揮できないため、12月の流行期に入る前までに2回目を済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さまの場合は医師と相談してから受けるようにしましょう。

鼻水・鼻づまりの子がよくみられます！

朝晩が冷え込むようになってくると子どもたちは風邪をひきやすくなります。鼻水や鼻詰まりを放っておくと、鼻や喉の粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水、鼻詰まりが気になったら早めに耳鼻科を受診するようにしましょう。特に小さい乳児の場合には中耳炎になりやすいです。家庭でも鼻水が出たらその都度拭く、鼻がかめるようになったら鼻をかむ習慣を小さいうちからつけていきましょう。



健康な体づくりが風邪の予防になります！

気温が下がり、空気が乾燥してくると風邪をひきやすくなります。うがいと手洗いが風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、バランスのとれた食事、規則正しい生活で免疫力を高める、強い体を作ることも風邪予防になります。



子どもの夜更かしについて



日本人は近年、睡眠不足と言われています。睡眠不足と学力の低下は大きく関係しており、寝ない子の脳の中の海馬(日常的な出来事や勉強して覚えた情報がファイリングされる場所)は小さいという研究結果が出ています。幼児でも11~13時間の睡眠が必要と言われており、睡眠が脳を創り、脳を育てます。子どもの将来を考え、早めの就寝を心がけましょう。