



園だより

東神の倉清涼保育園



1	月	
2	火	
3	水	文化の日
4	木	
5	金	絵画教室
6	土	
7	日	
8	月	個人懇談（幼児）
9	火	体育教室（檸檬・幼児）
10	水	英語教室
11	木	秋の遠足
12	金	絵画教室
13	土	
14	日	
15	月	安全生活指導週間
16	火	体育教室（幼児）
17	水	芋掘り
18	木	
19	金	絵画教室
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	勤労感謝の日
24	水	個人懇談（0・1・2歳児） 英語教室
25	木	芋掘り予備日（幼児）
26	金	誕生会 絵画教室
27	土	
28	日	
29	月	作品展（29日～12月1日午前まで0.1.2歳児の展示・ 12月2日～4日午前まで幼児クラスの展示）
30	火	体育教室（檸檬・幼児）

秋の深まりとともに一段と寒くなり、少しずつ冬の足音が近づいてきています。

この季節は、美味しいものがいろいろとありますが、子どもたちが大好きな芋掘りがあります。毎年芋掘りに出かける畑では、掘っても掘ってもなかなか出てこない大きなお芋に悪戦苦闘の子どもたちですが、土の中からひょっこり出てくる虫たちには大喜びです。虫たちも土の中でぬくぬくしていたところを子どもたちに見つかってびっくりでしょうね。遠足では広い場所でのびのびと体を動かし、楽しく過ごしたいと思います。

お知らせ

◎今月は個人懇談会があります。日程などはお手紙でご確認ください。

◎11日（木）は秋の遠足があります。詳細はお手紙をお読みください。

◎17日（水）は幼児クラスの芋掘りがあります。持ち物などはお手紙でご確認ください。



来月の予定

11月29日（月）～12月4日（土）作品展

16日（木）誕生会

24日（金）餅つき（都合により日程を変更いたしました。）

23日（木）クリスマス会

※焼き芋は、都合より1月に変更となりました。

※28日（火）18時までの降園にご協力お願いいたします。

※12月29日（水）～1月3日（月）までは冬期休暇の為休園です。

11月
「頂きます」の意味を知ろう

給食だより

令和3年度
東神の倉清涼保育園



食欲の秋…三食の御飯だけでなく、おやつや季節の物を味わう機会が増えているかと思えます。

毎食口に出す「頂きます」の言葉…どんな意味か知っていますか？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「あなたの命を」という言葉が隠されているそうです。私たち人間が何気なく食べている食事・・・そこには色々な命が繋がっていて、私たちはその命を頂いて生かされているという事です。

動物の命

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の時間も含まれます。



植物の命

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の時間も含まれます。



作った方の命

調理をする方の命。
それは時間です。
大事な命の時間を使って調理して頂いた事への感謝。



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ますが、その事を忘れずにいると簡単に残したり捨てたり出来なくなります。人間は、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

～運動会応援メニュー～

10月23日(土)は運動会でした。運動会前々日に、みんなが頑張れるよう、“南瓜ケーキ”に応援旗を立てました。

幼児クラスの担任と子ども達は、「みんなで頑張ろう！」と意気込んでいました。

乳児クラスの子も達は、嬉しそうに旗を眺めていました。

運動会当日は、みんなの頑張っている姿がとても格好良かったです。



今月の予定

11日(木) 秋の遠足

17日(水) 芋掘り

26日(金) 誕生会特別メニュー

27日(土) さくらんぼ・苺組試食会



今月のレシピ

薩摩芋と豚肉の煮物



〈材料〉

(大人2人・子ども2人分)

- ・豚肉 80g
- ・薩摩芋 300g(中1本)
- ・人参 60g(1/2本)
- ・しめじ 60g
- ・生姜 少々(2g)
- ・鰹だし 適宜
- ・醤油 大さじ1/2
- ・みりん 小さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉は一口大、薩摩芋と人参は厚めの銀杏切り、しめじは食べやすい長さに切っておく。
- ② 鍋で生姜と豚肉を炒め、火が通ったら、薩摩芋・人参・しめじとだしを入れて煮る。
※だし汁の量はひたひたになるくらいに調節してください。
- ③ 途中で灰汁を取り、調味料を加える。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、できあがり!



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 ・ 16	月 ・ 火	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・三温糖 マヨドレ・マカロニ さつまいも	ぶなしめじ・にんじん コーン缶詰粒・キャベツ こまつな
2 ・ 17	火 ・ 水	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
4 ・ 15	木 ・ 月	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツ杏仁風 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し 調整豆乳・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖	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・粉寒天・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰
5 ・ 19	金	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	5日:ツナサンド 19日:スナックパン 牛乳	さば・豆みそ・油揚げ 絹ごし豆腐 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・しらたき すりごま・食パン マヨドレ・ロールパン	しょうが・にんじん 干しいたけ・ほうれんそう キャベツ
6 ・ 20	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 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	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ あさつき・バナナ・いちごジャム
8 ・ 22	月	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・干しいたけ たまねぎ・キャベツ・りんご
9 ・ 30	火	プルコギ丼 水菜のナムル	鬼饅頭 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・いりごま さつまいも・白玉粉 薄力粉	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りょくとうもやし
10 ・ 25	水 ・ 木	バターロール 根菜のポトフ 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 かりんとう	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・りんご
11	木	チキンライス ブロッコリーのツナ和え たこさんウインナー	父母会お菓子 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰 ウインナーソーセージ	精白米 スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・ブロッコリー りょくとうもやし
12 ・ 24	金 ・ 水	ごはん 鱈のカレー揚げ 切干大根の煮物	さつまいもスナックパン 牛乳	すけとうだら・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・ロールパン	切干だいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
13 ・ 27	土	ウインナーピラフ コーンスープ	ココアサンド 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 食パン・三温糖	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 コーン缶詰クリーム
18	木	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	焼きそば 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・さといも 三温糖・中華めん	ごぼう・ぶなしめじ・根深ねぎ はくさい・りょくとうもやし 梅びしお・青ピーマン キャベツ
26	金	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 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・マヨドレ カステラ	たまねぎ・れんこん・キャベツ にんじん・ブロッコリー コーン缶詰粒・りんご
29	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



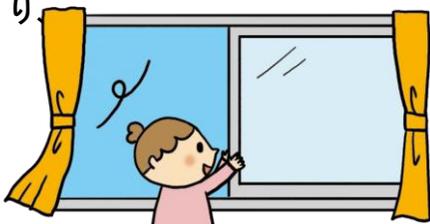
11月保健だより

東神の倉清涼保育園

葉っぱの色が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。11月には「換気の日」、「いい歯の日」、「皮膚の日」があります。どれも健やかな成長と日常を過ごすために大切な事ですから、この機会に、改めてご家庭での様子を見直してみてください。

11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われていました。寒くなってくるとストーブなどの暖房器具を使う機会が増えますね。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。特に今は新型コロナウイルス感染症への感染対策として換気的重要性が高まっています。空気（風）の通り道をつくり、常に少し窓を開けておくか、1時間に2回以上窓や扉を開放して十分な換気を心がけましょう。



11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思いますが、最後は大人が仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを嫌がる場合は、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたからカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1★	2★
3★	4★	5★	6★	7★	8★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。熱すぎる湯に浸かると皮脂が洗い流されてより乾燥しやすくなってしまいます。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

