

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季節となりました
園庭の赤い葉っぱ 茶色い葉っぱを集めるこどもたちの姿が見られます

11月の予定

2日 遠足
12日 秋刀魚会
15日 生活安全指導
防犯訓練
身体測定
24日 避難訓練



桜組 もみじ組運動会

運動会へのご参加 ありがとうございます。
時間差を設けて プログラムも少なくしての
運動会でしたが 逞しく成長した お子さまの
様子をご覧いただけたかと思えます
暑いぐらいの日差しの中
応援ありがとうございました。



12月の予定

4日 生活発表会
17日 クリスマス会
22日 お餅つき

桃組 保育参観

朝の活動 英語教室 給食の様子など
ご覧頂きました

人数制限をさせて頂いての参観でしたが
普段の保育園の様子が垣間見えた事と思えます
翌日の連絡帳へのご感想 ご意見の記入
保育士の励みとなりました。
ありがとうございました。



勤労感謝の日

11月23日は、新嘗祭(にいなめ
さい)というその年取れた お米
などの作物を神様に お供えて
生産を喜び感謝する日でした
そこから働くことを大切にし 農
家の人 漁師さん 会社で働く人な
どたくさんの働く人の おかげ
で私たちは生きていけるのです
いろいろな職業に感謝して過ごし
たいですね



感染症の経路と予防法

*接触感染

患部と接触する事で感染

(とびひ 水いぼなど)

予防法…患部との接触を避ける

患部を触った手や器具を介して

感染することもあるので注意



*飛沫感染

くしゃみや咳などで感染

(はしか おたふく風邪 インフルエンザなど)

予防法…うがい手洗いをしっかり行ない

感染者に近づかない





令和3年度
認定こども園
清涼保育園



「頂きます」の意味を知ろう

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います。

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忘れちゃいますが、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。



乳幼児のおやつ

子どもたちが大好きなおやつは健やかな成長を支えるために大切な働きをします。

おやつの必要性



1回の食事でたくさん食べることができない乳幼児にとって、おやつは3回の食事で補いきれない栄養を補給する食事の一部です。保育園では、一日に必要なエネルギーの10～20% (150～200Kcal) 程度を提供しています。おやつが次の食事に影響しないように、できれば食事の2時間前までに、適量を食べるように心がけましょう。

おやつの目安

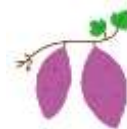


おやつには3回の食事で不足しがちな食品を選ぶことをおすすめします。おかずが好きで主食が進まない子ならおにぎりやパンなどを、和食中心で乳製品をとる機会が少ない家庭はヨーグルトやチーズなどを、食事で不足しがちな芋、果物や野菜などもいいですね。



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：調子を整える
1 ・ 17	月 ・ 水	ごはん 鱈のカレー揚げ 切干大根の煮物	1日：セサミトースト 牛乳 17日：スナックパン 牛乳	鱈 油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合 油・食パン・スナック パン・ソフトマーガリ ン・すりごま・三温糖	切干大根 人参 干し椎茸 さやいんげん
2 ・ 19	火 ・ 金	もみじ組：桜組 遠足 桃組 ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト	2日：お菓子 牛乳 19日：お煎餅・林檎 牛乳	豚もも 大豆水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 三温糖 甘辛煎餅	人参・玉葱・ぶなしめじ 青ピーマン・トマト大豆缶詰 トマトケチャップ・林檎
4 ・ 18	木	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	豚かた 納豆 きな粉 普通牛乳	精白米 薩摩芋 マヨネーズ マカロニ・三温糖	ぶなしめじ 人参 コーン缶詰粒 キャベツ・小松菜
5 ・ 16	金 ・ 火	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 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 グラニュー糖	白菜・えのきだけ・人参・大根 蓮根・牛蒡・小松菜・角寒天 みかん缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰
6 ・ 20	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	イチゴジャムサンド 牛乳	豚もも 油揚げ 煮干し 普通牛乳	うどん 三温糖 有塩バター・食パン 薄力粉・片栗粉	玉葱・人参 ぶなしめじ あさつき バナナ・イチゴジャム
8 ・ 25	月 ・ 木	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 豚もも 豆味噌・鶏卵 普通牛乳	精白米・片栗粉 里芋水煮・三温糖 すりごま・薄力粉 調合油	人参・ニラ・干し椎茸 玉葱・キャベツ 林檎
9 ・ 26	火 ・ 金	ブルコギ丼 水菜のナムル	鬼饅頭 牛乳	豚もも 普通牛乳	精白米・三温糖 いりごま・ごま油 薩摩芋・白玉粉 薄力粉	玉葱・人参 ニラ きょうな 緑豆もやし
10 ・ 29	水 ・ 月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	10日：ピザトースト 牛乳 29日みたらし五平餅 牛乳	豚もも 木綿豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 じゃが芋 片栗粉	玉葱・人参 ぶなしめじ ブロッコリー コーン缶詰粒
11 ・ 22	木 ・ 月	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	若鶏むね 普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン 薩摩芋 有塩バター・薄力粉 かりんとう(黒)	人参 蓮根 玉葱・かぶ 林檎
12	金	もみじ組 ごはん 焼き秋刀魚 桜組：桃組 秋刀魚ごはん 味噌汁 薩摩芋の白和え	焼きそば 牛乳	秋刀魚・豆味噌 油揚げ 絹ごし豆腐・豚もも 普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋 しらたき・すりごま 中華麺	生姜・人参 乾ひじき・法蓮草 キャベツ 青ピーマン
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	玉葱・人参・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
15	月	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド 牛乳	豚もも まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・里芋水煮 板こんにゃく 三温糖・食パン マヨネーズ	牛蒡・ぶなしめじ・長ねぎ 白菜・緑豆もやし 梅びしお キャベツ
24	水	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	焼きそば 牛乳	鯖・豆味噌 油揚げ 絹ごし豆腐・豚もも 普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋 しらたき・すりごま 中華麺	生姜・人参 乾ひじき・法蓮草 キャベツ 青ピーマン
30	火	ごはん 蓮根ハンバーグ コールスローサラダ	カステラケーキ 林檎添え 牛乳	鶏挽肉 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 マヨネーズ カステラ	玉葱・蓮根 キャベツ・人参 ブロッコリー・林檎 コーン缶詰粒

★園で初めて口にするとする事がないよう、なるべく献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★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。

