

11月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	月	個人懇談会(幼児)	
2	火	遠足(幼児)	
3	水	文化の日	
4	木		体育教室
5	金		絵画教室
6	土		
7	日		
8	月	芋掘り 引き渡し訓練 安全生活指導週	
9	火		
10	水		英語教室
11	木		体育教室
12	金		絵画教室
13	土		
14	日		
15	月	個人懇談会(乳児)	薔薇組体育教室
16	火	避難訓練	
17	水		英語教室
18	木	体育発表(年少・年中)	体育教室
19	金		絵画教室
20	土		
21	日		
22	月		薔薇組体育教室
23	火		
24	水		英語教室
25	木	体育発表(年長)	体育教室
26	金		絵画教室
27	土		
28	日		
29	月		
30	火	誕生会	

日が沈むのが少しずつ早くなっていき、木枯らしの吹く季節となってきました。先月は、運動会もあり、お忙しい中ご参加頂き、また沢山の応援をありがとうございました。

これからの季節は、遠足や芋掘りなど子ども達の楽しみにしている行事が沢山あります。子ども達と一緒に楽しみを共有していきながら進めていきたいと思っています。



お願い



○ 今月は個人懇談があります。懇談時間の厳守にご協力をお願いします。

○ 衣服の調節の為に、幼児組は制服のトレーナーの下はポロシャツの着用をお願い致します。



お知らせ



◎11月分保育料・諸費・9月分延長保育料は5日(金)にゆうちょ銀行より引き落としされます。

来月の予定

- 14日(火) 誕生会
- 23日(木) クリスマス会
- 24日(金) 餅つき
- 25日(土) 生活発表会
- 28日(火) 18時降園
- 29日(水)～1月3日(月) 冬期休暇

♪ 今月の歌 ♪

こぎつね
山の音楽家





令和3年度
神の倉清涼保育園



「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忘れてしまいがちですが、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月の献立から秋野菜について



今月の予定

芋煮会 16日

誕生会 30日

秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。

秋に旬を迎える野菜は、南瓜や里芋、薩摩芋、蓮根などがあります。

また秋を代表する根菜、葉物はともにミネラルやビタミン、食物繊維など栄養素の種類も豊富です。さらに体を温める特徴もあります。

保育園でも薩摩芋のポトフや里芋の味噌汁、蓮根のサラダがでており、子ども達からも人気の献立です。



薩摩芋と豚肉の煮物

子ども2人分・大人2人分

<材料>

豚肉	80g
薩摩芋	300g
人参	60g
しめじ	60g
生姜	2g
鰹だし	適量
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・しめじとだしをいれて煮る。
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。



11月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ごはん 鱈のカレー揚げ 切干大根の煮物	セサミトースト 牛乳	すけとうだら・油揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・食パン・ソフトマーガリン・すりごま・三温糖	切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん
2	火	ロールパン ボークビーンズ 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	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	ぶたかた・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
5	金	白菜のそぼろあんかけ 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	はくさい・えのきたけ・にんじん・だいこん・れんこん・にんじん・ごぼう・こまつな・角寒天・みかん缶詰・黄桃缶・パインアップル缶詰
6	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	月	ブルコギ丼 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・いりごま・ごま油・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・りよくとうもろやし
9	火	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・精白米・片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・ブロッコリー・コーン缶詰粒
10	水	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・さといも水煮・三温糖・すりごま・薄力粉・調合油	にんじん・にら・乾しいたけ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・りんご
11	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	若鶏むね・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
12	金	ごはん 鱈の味噌煮 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
13	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・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム
16	火	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・さといも水煮・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・長ねぎ・はくさい・りよくとうもろやし・梅びしお・キャベツ
30	火	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・キャベツ・にんじん・ブロッコリー・コーン缶詰粒・りんご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
519 Kcal	18.7 g	14.1 g	239 mg	1.7 mg	164 μg	0.30 mg	0.36 mg	22 mg

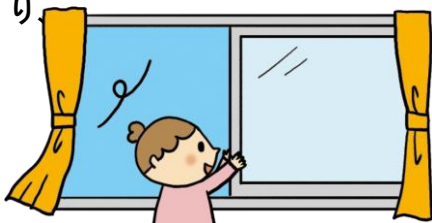
11月保健だより

認定こども園 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。

