



11月 園だより

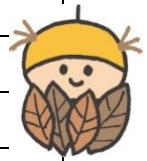
認定こども園 神の倉清涼保育園

様々な色の落ち葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。子ども達は、それを嬉しそうに集めたりちぎったりして、それぞれの遊びを見つけ楽しんでいきます。

今月は秋ならではの遊びや活動を楽しんだり、表現遊びに取り組んだりして元気に過ごしていきたいと思っております！

1	火	個人懇談（幼児） ～12日
2	水	秋の遠足（幼児）
3	木	文化の日
4	金	絵画教室
5	土	
6	日	
7	月	芋掘り 薔薇組体育教室
8	火	いちご動物園 （父母の会主催）
9	水	英語教室
10	木	体育教室
11	金	絵画教室
12	土	もみじ組試食会
13	日	
14	月	芋掘り予備日 個人懇談（乳児） ～26日
15	火	避難訓練

16	水	英語教室
17	木	体育教室
18	金	絵画教室
19	土	
20	日	
21	月	薔薇組体育教室
22	火	
23	水	勤労感謝の日
24	木	体育教室
25	金	絵画教室
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	誕生会
30	水	英語教室



今月のねらい

李組

- 生活の流れが分かり、自ら布団へ向かったり、食事の準備をしたりしようとする。
- 様々な素材を使った制作遊びを楽しむ。

桃組

- 楽しい雰囲気の中で食事を楽しむと共に、苦手なものにも挑戦してみようとする。
- 楽しみながらリズム遊びやごっこ遊びに参加する。

薔薇組

- 生活や遊びの中で持ち物の始末を自分でしようとする。
- 生き物や植物、落ち葉や木の実等に触れ、秋の自然に親しむ。

桜組

- 手洗いやうがいの意味を知り、必要な場面を理解して行う。
- 戸外で様々な遊びを通して、季節の変化を知る。

紫陽花組

- 気の合う友達とのやり取りを通して、相手の思いに気付こうとする。
- 様々な素材を使って、自分の思い描いたものを表現することを楽しむ。

もみじ組

- 衣服の調節や手洗いうがいをを行い、健康に気を付けて過ごす。
- 友達と思いや考えを伝えあい、協力して遊ぶ楽しさを味わう。



園からのお願い

- 30日（水）に予定していた誕生会を、29日（木）に変更します。
- 今月は個人懇談があります。時間の厳守にご協力ください。
- 衣服の調節のためにも、幼児組はトレーナーの下にポロシャツの着用をお願い致します。



来月の予定

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|-------|
| 5日 | 焼き芋会 | 6日 | 予行練習① |
| 9日 | 焼き芋会予備日 | 10日 | 李組試食会 |
| 13日 | 避難訓練 | 14日 | 予行練習② |
| 15日 | 生活発表会 | 19日 | 餅つき |
| 20日 | 誕生会 | | |
| 23日 | 終業式、クリスマス会 | | |
| 24日 | 1号冬期休暇（～1月6日まで） | | |
| 28日 | 18時降園 | | |

今月の歌

大きな栗の木の下で
紅葉





令和4年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

食べ物への感謝の気持ちを大切に

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食材は、ほぼすべて動植物の『命』です。また私たちが食事できるのは食材を生産した人、運んだ人、売買にかかわった人、調理した人など多くの人のおかげです。改めて、自然からの恵みと、多くの人への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物へのもったいないの気持ちを大切に

最近では原油価格や穀物価格などさまざまな物が高騰しています。日本の食料自給率は37%と低く、世界各地からたくさんの食料を輸入しています。一方で日本は食品ロスの多い国です。

日本人にはなじみの深い「もったいない」。まだ、使えるもの、食べられるものを無駄にしてしまった時に使いますが、この言葉をほかの国の言葉に言い換えるのはとても難しいそうです。「もったいない」の気持ちを多くの人が持てば、食品ロスを減らせるはずです。



「残さず食べる」子供に育てるために

- ① 「できそう」な目標を立てる
食べきれぬ量から始め、「食べきれることができた」という経験を積むことで自信が高まります。次に「できそう」な目標を立て「できた」経験を積みましょう。
- ① 前向きな問いかけをする
「どうして食べられなかったの？」という問いでは、子どもの言い訳を引き出すだけになってしまいます。「どうやったら食べられる？」という食べることを前向きに考える問いかけを取り入れることが大切です。



～10月の食育活動～

10月は運動会がありました。頑張ったね、お疲れ様ということでもみじ組と紫陽花組では「パンケーキ作り」を行いました。子ども達はとても楽しそうに笑顔いっぱいなおやつの時間になりました。ホットプレートを使って焼いたので保育園中に良い香りが広がりました！！



～今月の予定～

12日（土） もみじ試食会

29日（火） 誕生日会特別食

さつま芋クッキング



鬼饅頭

＜材料＞大人2人分・子ども2人分

薩摩芋 200g	砂糖 25g	白玉粉 5g
小麦粉 50g	水 18g	

＜作り方＞

- ① 薩摩芋はきれいに洗ってさいの目に切り、しばらく水に浸けてアク抜きをしておく。
- ② 薩摩芋をザルに上げ、水気を切ったらボウルに入れて、分量の砂糖を合わせ、30分程置いておく。
- ③ 薩摩芋から水分が出てきたら、白玉粉と小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。様子を見ながら水を加える。
- ④ 生地を4～6等分し、10cm四方に切ったオーブンシートの上に一塊ずつ乗せる。
- ⑤ 蒸気のがあった蒸し器で15～20分ほど蒸したらできあがり！

★小麦粉だけでもおいしくできます。

★お水の量は、生地の様子を見ながら調節してください。

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	火・木	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	マカロニ黄粉 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
2	水	食パン 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	食パン・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	金・月	ごはん 鱈のカレー揚げ 切干大根の煮物	スナックパン(4枚) 牛乳 フルーツポンチ(4枚)	あじ・油揚げ・普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油・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・みかん缶詰・白桃缶・パインアップル缶詰・バナナ
5	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
7	月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	かぼちやもち 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐・きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖・じゃがいも・上新粉・調合油	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・くりかぼちゃ
8	火・月	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	焼きうどん 牛乳	さば・豆みそ・油揚げ・絹ごし豆腐・ぶたもも・削り節・普通牛乳	精白米・三温糖・さつまいも・しらたき・すりごま・うどん	しょうが・にんじん・乾ひじき・ほうれんそう・キャベツ
9	水・火	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	ビスケット バナナ 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・ビスケット	にんじん・れんこん・たまねぎ・かぶ・かぶの葉・バナナ
10	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・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	金	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・りよくとうもやし
12	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
18	金・水	豚丼 根菜のじゃこサラダ	ココアトースト 牛乳	ぶたもも・しらす干し・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・調合油・食パン・ソフトマーガリン	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・だいこん・れんこん・にんじん・ごぼう・こまつな
15	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・板こんにやく・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・りよくとうもやし・梅びしお・キャベツ
29	火	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	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・じゃがいも・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・みかん缶詰

☆ 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
540 Kcal	19.8 g	15.1 g	259 mg	1.7 mg	181 μg	0.33 mg	0.39 mg	24 mg



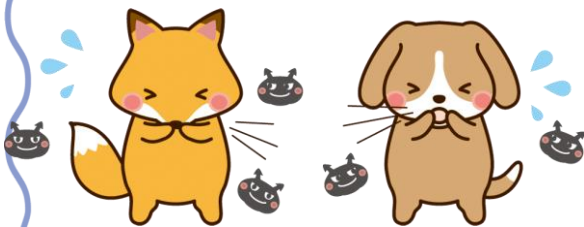
11月ほけんだより



認定こども園 神の倉清涼保育園

ク룹症候群

発熱や咳、喉の痛みなど、かぜとよく似た症状が現れますが、声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなるため、呼吸困難を起こします。特に息を吸う時に苦しくなり、咳込んだ時に、「ケンケン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。乳幼児は病状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともあるので、この咳が出始めたら、すぐに受診しましょう。ご家庭では、部屋の湿度を上げ、やや頭を高くして寝かせましょう。咳込む時は、体が少し前屈みになるようにして胸や背中をトントンと軽くたたくと、呼吸が楽になるようです。



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。



こんな症状ならインフルエンザかも！？

- 進行が速い
- 38℃以上の高熱
- 寒気が強い
- 激しい頭痛や筋肉痛
- 咳がたくさん出る

