



# 園だより



植園清凉保育園

1	火	個人懇談(堇組)	絵画教室
2	水		
3	木	文化の日	
4	金	↓秋の遠足(幼児)	
5	土		
6	日		
7	月	個人懇談(桜組)	体操教室(堇・幼児クラス)
8	火		絵画教室
9	水		
10	木		
11	金		英語教室
12	土		
13	日		
14	月	個人懇談(向日葵組)	体操教室(堇・幼児クラス)
15	火		絵画教室
16	水		
17	木	芋掘り(幼児)	
18	金	↓芋掘りごっこ(乳児)	英語教室
19	土		
20	日		
21	月		体操教室(幼児クラス)
22	火		絵画教室
23	水	勤労感謝の日	
24	木	避難訓練・(芋掘り予備日)	
25	金		英語教室
26	土	たんぼぼ組試食会	
27	日		
28	月	個人懇談(紫陽花組)	公開体操教室(幼児)
29	火		絵画教室
30	水	↓誕生会	



昼夜の寒暖差が段々と大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。

先日は運動会にご参加頂き、ありがとうございました。当日は、子ども達の楽しそうな姿が見られ、とても良い運動会になりました。

今月は遠足やお芋掘りなど楽しみな行事が沢山あります。子ども達の体調の変化には十分気をつけながら、楽しく過ごしていきたいと思ひます。

## 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。

## お願い

◎ 登園時寒くなってきましたので、上着を羽織ってくるかと思ひます。幼児クラスのお子様は玄関のハンガーに上着をかけてください。もし、空いているハンガーがないようでしたらお子様に持たせて頂きますよう宜しくお願ひいたします。(お部屋で保管させていただきます。)

## 今月の歌

♪ やきいもグッチッパー ♪ こぎつね ♪

## 来月の予定

11/28日(月)～12/2日(金) 紫陽花組個人懇談  
 6日(火)～10(土) 絵画展  
 8日(木) 焼き芋会(紫陽花組)  
 14日(水) 誕生会  
 20日(火) クリスマス会  
 22日(木) 餅つき  
 28日(水) **18時まで保育となります**  
 29日(木)～1/3(日) 冬季休暇





令和4年度  
植園清涼保育園

## 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。食事が出来上がるまでにはたくさんの人が働いてくれています。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できています。また、私たちが食べている食べ物はすべて命ある生き物でした。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の価格が高騰しています。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々が持てば、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」経験を積み重ねましょう。

### ② 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

豆腐・おからドーナツ作り：紫陽花組



出来上がった豆腐を食べて「おいしい！」「成功したね。」と喜んでいた紫陽花組さん。豆腐作りで出来たおからを使ったおからドーナツには「すっごくおいしい！」「また食べたい！」と大喜びしていました。



## 今月のレシピ

## 『薩摩芋の白和え』



【材料】 大人2人子ども2人分

【作り方】

- |       |              |    |  |
|-------|--------------|----|--|
| 薩摩芋   | 100g(中1/2本)  | 1. | 豆腐は500wの電子レンジに2〜3分かけ、水切りをしておく。             |
| 人参    | 50g(1/4本)    | 2. | ひじきは戻して茹でておく。                              |
| 油揚げ   | 25g(約2枚)     | 3. | 薩摩芋はさいの目、人参は千切り、油揚げは細切り、糸蒟蒻は2〜3cm長さに切っておく。 |
| 糸蒟蒻   | 25g          | 4. | 薩摩芋は柔らかくなるまで茹でておく。                         |
| 干しひじき | 5g           | 5. | 人参・糸蒟蒻はさっと茹でておく。                           |
| 法蓮草   | 20g          | 6. | 法蓮草は、さっと茹でて2cm長さに切っておく。                    |
| 絹ごし豆腐 | 140g         | 7. | すり鉢で豆腐をよくつぶし、調味料を混ぜる。                      |
| すりごま  | 大さじ1         | 8. | 材料を全て和えたら出来上がり！                            |
| 塩     | 小さじ1/4(0.5g) |    |  |
| 砂糖    | 小さじ2         | ☆  | すり鉢がない場合は、ビニール袋等に豆腐を入れ、揉みながらつぶして作ることもできます。 |
| 醤油    | 小さじ2/3       |    |  |

お子様にお手伝いしてもらうのもいいですね！



2022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	火 ・ 水	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
2 ・ 18	水 ・ 金	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	かぼちゃ餅  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 ブロッコリー・にんじん コーン缶詰粒・くりかぼちゃ
4 ・ 17	金 ・ 木	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	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
5 ・ 19	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
7 ・ 21	月	ごはん 鰯のカレー揚げ 切干大根の煮物	7日スナックパン 21日ココアトースト 牛乳	あじ・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・スナックパン 食パン・三温糖 ソフトマーガリン	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・さやいんげん
8 ・ 28	火 ・ 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 三温糖・薄力粉 調合油	にんじん・にら・乾しいたけ たまねぎ・キャベツ・りんご
9	水	豚丼  根菜のじゃこサラダ	桜組ベーカリーのパン  牛乳	ぶたもも・しらす干し 調整豆乳・普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖・調合油 強力粉	たまねぎ・えのきたけ・にんじん だいこん・れんこん・ごぼう こまつな
10 ・ 24	木	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
11 ・ 22	金 ・ 火	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	フルーツポンチ  牛乳	ぶたもも・納豆 普通牛乳	精白米・さつまいも マヨネーズ	ぶなしめじ・にんじん・こまつな コーン缶詰粒・キャベツ みかん缶詰・黄桃缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
12 ・ 26	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 ごま入り味付けいりこ 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
14	月	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 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
15 ・ 29	火	プルコギ丼  水菜のナムル	15日鬼饅頭 29日スイートポテト 牛乳	ぶたもも・調整豆乳 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
25	金	豚丼  根菜のじゃこサラダ	マカロニ黄粉  牛乳	ぶたもも・しらす干し きな粉・普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖・調合油 マカロニ	たまねぎ・えのきたけ・にんじん だいこん・れんこん・ごぼう こまつな
30	水	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





# 保健だより 11月

植園清涼保育園

公園の木々も色づき、秋の深まりを感じます。日中は暖かい日差しを浴び外遊びに最適な季節ですが、朝晩は随分と冷え込みます。寝具の調節をして寝冷えをしないように気をつけましょう。

## 肌着、身に付けていますか？



寒くなり、重ね着をすることが増える季節です。寒いからと素肌に直接トレーナーを着ていませんか？これでは保温の効果は期待できません。肌着を活用しましょう。

### 【肌着の働き】

- ① 吸湿性 汗を吸い取って身体が冷えるのを防ぎます。
- ② 通気性 皮膚と肌着の空気の状態を一定に保ち、皮膚の体温調節を行います
- ③ 保温性 肌着と上着の間に暖かい空気の層を作り4℃暖かくなるといわれています

### 【衣服の上手な着せ方】

- ① 肌着はきちんと着ましょう
- ② 素材の違う衣服を重ね着しましょう
- ③ 頬がほてったり、背中が汗ばんでいる時は1枚脱がせましょう
- ④ 汗で濡れた服は保温性が低下します。そのままにしておくと体が冷えて風邪をひきやすくなるので、着替えましょう。



## 感染性胃腸炎が流行する季節です



毎年、11月～12月はノロウイルスやロタウイルスの胃腸炎が流行します。吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。感染力が非常に強いため、このような症状が出た際には早めに受診して、嘔吐や下痢、腹痛などの症状がおさまるまで自宅で療養していただくようお願い致します。また、特に乳児は脱水症状を起こしやすいため、普段通りの食事や水分が十分に摂取できるようになってからの登園をお願い致します。

### (吐物や便のついた衣服の消毒方法)

- ・85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素系漂白剤を薄めた水に30分以上漬け置きする。
- ・消毒が済んだら通常とおりに洗濯する。
- ・吐物や便が付着した場所も消毒する。水500mlに塩素系漂白剤10mlを溶かしたものをスプレーし拭き取る。換気を十分に行ってしましましょう。吐物や便の中には大量のウイルスが含まれているため、介助する人は必ずマスクと手袋を着用しましょう。

\* 保育園で衣服が吐物や便で汚れてしまった場合、名古屋市の指導により園での洗濯は行わず、そのままお持ち帰り頂くことになっています。ご理解とご協力をお願い致します。

