



認定こども園 清涼保育園

朝晩冷え込む日も増えてきました。園では必ず一日一回以上、元気一杯体を動かすので汗ばむことがあります。寒暖差に注意しながら、子どもたちが健やかに過ごせるよう配慮していきたいと思ひます。

今月のねらい

11月の予定

- 2日 遠足
- 10日 生活安全指導
- 11日 おじゃ虫キャラバン
- 14日 身体測定
- 18日 秋刀魚会

12月の予定

- 3日 生活発表会
- 16日 クリスマス会
- 21日 お餅つき

季節に、気候に合った服装を心がけましょう
保育園は日差しが入り 暖かく過ごすことができます。肌着の着用 動きやすい服装で子どもさんの生活を快適なものにしてあげましょう

裏起毛のトレーナーを着用している子どもさんもみえますが まだこの時期は気温の高くなる日も考えられますので、シャツに上着での調節可能な物をお願いします。



毎日 連絡帳の確認をお願いします。

もみじ組

- ◇ イメージを動きや言葉で表現し演じることを楽しむ
- ◇ 自然の美しさや不思議さに気づき興味や関心を持つ
- ◇ 友達と関わりながら遊ぶ楽しさを味わい互いの気持ちを感じる

桜組

- ◇ 保育者や友達と一緒にごっこ遊びを楽しみ、イメージを広げる
- ◇ 秋の自然に触れ季節の変化を感じる
- ◇ 秋から初冬の変化を知り体調管理を行う

桃組

- ◇ 音楽に親しみをもち体を動かして楽しむ
- ◇ 身の回り事を自分で行いうとする
- ◇ 落ち葉プール等、秋の自然物で遊ぶことを楽しむ

晴天に恵まれた運動会、子どもたちは精一杯練習の成果を披露してくれました。暖かいご声援ありがとうございました。





令和4年度
認定こども園
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。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っ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よ。



「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

食べられる量から始め、「食べられることができた」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。

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。



だしを駆使する

離乳食や幼児食は薄味が基本となります。そのためには調味料を使い過ぎないようにすることが大切ですが、食材の味だけでは食べにくいので、だしをきかせることで素材の味を引き出し、おいしく食べることができます。だしの味は『うま味』です。

基本味とだしの種類 ～どうして「だし」は美味しいの？

① 5つの基本味

塩味	食塩
酸味	クエン酸・ビタミンC
苦味	カフェイン・リモニン・テオブロミン
甘味	砂糖・ブドウ糖・果糖
うま味	グルタミン酸・グアニル酸・イノシン酸

② 様々な食品に含まれるうま味物質

グルタミン酸	昆布・チーズ・白菜・トマト・アスパラ・しょうゆ・味噌
イノシン酸	かつお節・鰹・にぼし・鶏肉・豚肉・牛肉
グアニル酸	干し椎茸・乾燥ポルチーニ

③ うま味の相乗効果

相乗効果	グルタミン酸	昆布 + 和風だし	セロリ・玉葱・人参 + 洋風だし	白菜・ねぎ + 中華だし
	イノシン酸	かつお	肉	鶏肉

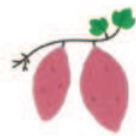
だしは組み合わせることによりうま味が増します。料理に合わせて複数使用すると更に美味しさがアップします。

だしの効果

日本人は塩分を取り過ぎる傾向があり、子どもの塩分過剰摂取は将来の高血圧や脳卒中へとつながる可能性があります。塩分控えて味付けがものたりず、食が進まないこともあります。うま味を足すことにより補うことができます。だしは減塩に効果的です。また、だしには酸味や苦味を和らげる効果もあります。

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：調子を整える
1 ・ 17	火 ・ 木	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	ココアトースト 牛乳	豚かた 納豆 普通牛乳	精白米・薩摩芋 マヨネーズ・三温糖 食パン ソフトマーガリン	ぶなしめじ 人参・コーン缶詰粒 キャベツ 小松菜
2 ・ 15	水 ・ 火	2日もみじ組：桜組 遠足 ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	クッキー バナナ 牛乳	鶏むね 普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン 薩摩芋・クッキー クリームシチューのルウ	人参・蓮根 玉葱 バナナ かぶ・かぶの葉
4	金	ごはん 鯡のカレー揚げ 切干大根の煮物	マカロニきな粉 牛乳	鯡 油揚げ きな粉 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 マカロニ	切干大根 人参 乾椎茸 さやいんげん
5 ・ 19	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	ブルーベリー 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 片栗粉 食パン	玉葱・人参 ぶなしめじ あさつき・バナナ ブルーベリージャム
7 ・ 21	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 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 乾椎茸 玉葱・人参 キャベツ・林檎
8 ・ 28	火 ・ 月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーと じゃが芋のサラダ	南瓜餅 牛乳	豚もも 木綿豆腐 きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋 上新粉 調合油	玉葱・人参 ぶなしめじ ブロッコリー コーン缶詰粒・くり南瓜
9 ・ 24	水 ・ 木	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	焼うどん 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 うどん	生姜 人参・乾ひじき ほうれん草 キャベツ
10 ・ 22	木 ・ 火	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	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	食パン じゃが芋 三温糖 お煎餅	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
11 ・ 25	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 水菜 緑豆もやし
12 ・ 26	土	ウィンナーピラフ コーンスープ	ココアサンド 牛乳	ウィンナーソーセージ 普通牛乳	精白米 三温糖 コーンスターチ 食パン	玉葱・人参・マッシュルーム ブロッコリー・青ピーマン コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム
14 ・ 29	月 ・ 火	豚丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚もも しらす干し 普通牛乳	精白米 三温糖 しらたき 調合油	玉葱・人参・えのきたけ・大根 蓮根・牛蒡・小松菜 蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶 バナナ
16	水	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド 牛乳	豚もも マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 里芋水煮 食パン マヨネーズ	牛蒡・ぶなしめじ 長葱・白菜 緑豆もやし・梅びしお キャベツ
18	金	ごはん 秋刀魚の塩焼き 味噌汁 切干大根の煮物	マカロニきな粉 牛乳	秋刀魚 きな粉 豆味噌 普通牛乳	精白米 マカロニ じゃが芋	切干大根・人参 乾椎茸・さやいんげん 玉葱 乾若布・長葱
30	水	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	カステラケーキ みかん缶添え 牛乳	鶏挽肉 木綿豆腐 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・じゃが芋 マヨネーズ カステラ	玉葱・人参 蓮根 ブロッコリー みかん缶

★園で初めて口にするという事がないよう、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。

★18日(金) 桜組：桃組 秋刀魚ご飯 味噌汁 切干大根の煮物です。