



運動会が終わり、ひと段落したのもつかの間、絵画展や生活発表会に向けて動き出す11月。気候が良く、晴れの日が多いため、秋の遠足など戸外に出て活動することも多くなります。あわただしく過ぎ去ってしまう時期でもありますが、来年に向けて少しずつ動き出していく頃です。さらに丁寧な保育を心がけていきたいと思っております。

1	火		16	水	英語教室（堇・幼）
2	水	英語教室（堇・幼）	17	木	体操（堇・幼）
3	木	文化の日	18	金	絵画教室（幼）
4	金	絵画教室（幼）	19	土	
5	土		20	日	
6	日		21	月	
7	月	安全生活指導週 歯科指導（年長）	22	火	
8	火	遠足ごっこ （たんぼぼ・桃）	23	水	勤労感謝の日
9	水	英語教室（堇・幼）	24	木	体操教室（堇・幼）
10	木	体操教室（堇・幼）	25	金	絵画教室（幼）
11	金	遠足ごっこ（堇） 絵画教室（幼）	26	土	紫陽花試食会
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月	避難訓練	29	火	誕生日会
15	火	秋の遠足（幼児）	30	水	英語教室（堇・幼）



## 今月のねらい

### たんぼぼ組

- ・自由に歩いたり、ハイハイしたりして探索活動を十分に楽しむ。
- ・戸外遊びや散歩を通して秋の自然に触れる。

### 桃組

- ・落ち着いて椅子に座れるようになる。
- ・友だちと一緒に秋の自然に触れ、体を動かして遊ぶ楽しさを味わう。

### 堇組

- ・衣服の前後ろを確認しながら、自分から着替えをしようとする。
- ・歌に合わせて手拍子や、簡単な振りを加えながら表現を楽しむ。

### 桜組

- ・見通しを持って生活し、自分の事は自分で行う。
- ・手洗い、うがいの大切さを知り、習慣化する。

### 向日葵組

- ・秋の自然に触れ、自然物を使って作品を作ることを楽しむ。
- ・友だちと協力しながら共に遊び、発展させることの楽しさを味わう。

### 紫陽花組

- ・友だちと意見を出し合って相談し、自分達らしさを発揮して協同的な遊びを楽しむ。
- ・季節の変化に留意し健康で快適に過ごせるようにする。

## 園からのお知らせ

- ・たんぼぼ・桃組に白井亜実先生・給食室に神野成美先生が入職致しました。宜しくお願い致します。
- ・12月12日（月）～16日（金）まで絵画展を行います。詳細は後日お手紙にてお知らせ致します。
- ・12月28日（水）は18時降園とさせていただきます。なお、12月29日～1月3日までは冬期休暇とさせていただきます。

## クラスからのお願い

### たんぼぼ 桃 堇組

11月8日（たんぼぼ・もも）11日（堇）は遠足ごっこを行います。（堇組のみお弁当が必要です。）

### 桜組 向日葵組 紫陽花組

11月15日（火）はおかざき世界子ども美術博物館・岡崎市東公園動物園に遠足に出掛けます。詳細につきましては先日お配りしたお手紙をご覧ください。（お弁当は必要です。）



## 今月の歌

- ・きのこ
- ・虫のこえ

たくさん歌おうね♪



# 給食だより

令和4年度  
鳴子清涼保育園

## 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。



## お弁当の食材について

遠足でお弁当を持参する際、ミニトマト・ミニカップゼリー・ぶどう・うずらの卵・球形の個装チーズ等の誤嚥・窒息につながりやすい食材は、入れるのを控えたり、小さく切るなどの対応をしてください。また、のどに刺さる危険性があるため、お弁当用ピックの使用も控えてください。ご理解とご協力をお願い致します。



## 今月の予定

- 22日(火) 薩摩芋クッキング(幼児組)
- 26日(土) 紫陽花組試食会
- 29日(火) 誕生会特別食

## 今月のレシピ

## 『根菜のじゃこサラダ』

【材料】大人2人・子ども2人

大根	100g
蓮根	40g
人参	50g
牛蒡	50g
小松菜	40g
しらす干し	大さじ1(25g)
サラダ油	小さじ2
醤油	小さじ2/3
穀物酢	小さじ1と1/2

【作り方】

1. 大根は5mm厚さの色紙切り、小松菜は2cm長さ、蓮根・人参は5mm厚さの银杏切り、牛蒡はささがきにして歯ごたえが残るよう、さっと茹でておく。
2. フライパンにサラダ油をしき、しらす干しを炒める。
3. 野菜を調味料で和えたところへ、②のしらす干しを混ぜたら、出来上がり！

☆季節によって、鞆豌豆・キャベツ・胡瓜・アスパラ・水菜・ブロッコリーなど、旬の野菜を使って作ってみてください。





# 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 ・ 15	火	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・普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・いりごま ごま油	しょうが・にんじん・ブロッコリー ひじき・パインアップル缶詰 みかん缶詰・もも缶詰 バナナ
2 ・ 18	水 ・ 金	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド  牛乳	ぶたもも・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・さといも 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・根深ねぎ はくさい・りよくとうもやし 梅びしお・キャベツ
4 ・ 16	金 ・ 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
5 ・ 19	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	おこめリング  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・甘辛せんべい コーンスターチ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ あさつき・バナナ
7 月	月	ごはん 鰯のカレー揚げ 切干大根の煮物	スナックパン  牛乳	あじ・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン	切干大根・にんじん さやいんげん・干しいたけ
8 ・ 21	火 ・ 月	プルコギ丼  水菜のナムル	鬼饅頭 21日:スナックパン  牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・いりごま さつまいも・白玉粉 薄力粉・スナックパン	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りよくとうもやし
9 水	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・鶏卵 豆味噌・普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・すりごま 薄力粉・調合油 三温糖	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・キャベツ・りんご
10 ・ 24	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	ぶたもも・納豆・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・マカロニ さつまいも	ぶなしめじ・にんじん コーン缶詰粒・キャベツ こまつな
11 ・ 25	金	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
12 土	土	ウインナーピラフ  コーンスープ	ソフトせんべい  牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・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
14 ・ 28	月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	かぼちゃもち  牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 上新粉・調合油 じゃがいも	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん コーン缶詰・くりかぼちゃ
17 ・ 30	木 ・ 水	豚丼  根菜のじゃこサラダ	フルーツポンチ  牛乳	ぶたもも・しらす干し 普通牛乳	精白米・しらたき 調合油・三温糖	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・みかん缶詰・黄桃缶 パインアップル缶・バナナ
22 火	火	ごはん 鰯のカレー揚げ 切干大根の煮物	薩摩芋クッキング 未満児: 鬼饅頭 牛乳	あじ・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・白玉粉 薄力粉	切干大根・にんじん さやいんげん・干しいたけ
26 土	土	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	ソフトせんべい  牛乳	生揚げ・ぶたもも・鶏卵 豆味噌・普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・すりごま 薄力粉・調合油 三温糖	にんじん・にら・干しいたけ たまねぎ・キャベツ・りんご
29 火	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 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



# 11月ほけんだより

鳴子清涼保育園

## 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

