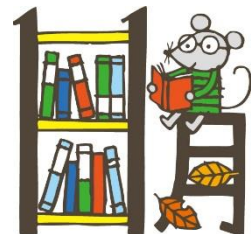




園だより

東神の倉清涼保育園



1	火	体育教室（幼児）
2	水	英語教室
3	木	文化の日
4	金	絵画教室
5	土	
6	日	
7	月	遠足（0・1・2歳児） / 個人懇談（3・4・5歳児）
8	火	体育教室（檸檬・幼児）
9	水	英語教室
10	木	遠足（3・4・5歳児）
11	金	絵画教室
12	土	
13	日	
14	月	安全生活指導週間
15	火	体育教室（幼児）
16	水	英語教室
17	木	
18	金	絵画教室
19	土	
20	日	
21	月	個人懇談（0・1・2歳児）
22	火	体育教室（檸檬・幼児）
23	水	勤労感謝の日
24	木	誕生会
25	金	絵画教室
26	土	
27	日	
28	月	作品展（28日～30日午前まで0.1.2歳児の展示・ 12月1日～3日午前まで幼児クラスの展示）
29	火	体育教室（幼児）
30	水	

秋も深まりとともに、街路樹の木々はすっかり葉を落とし、リンリンと楽しそうに鳴いていた虫たちの声もすっかり聞こえなくなってしまいました。

朝夕は気温も下がり、子ども達も「寒いね」「夜になるのが早くなった！」と季節の移り変わりを感じているようです。

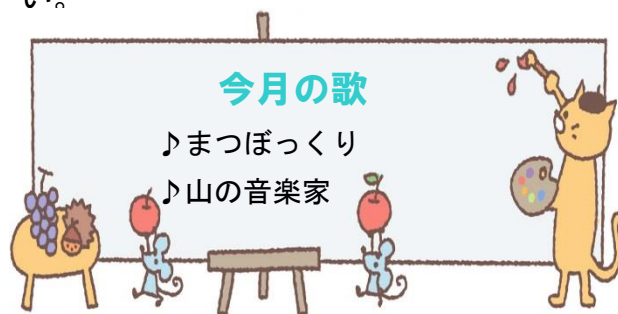
運動会や芋掘りといった行事では清々しい秋晴れの下で思いっきり楽しんでいた子どもたち。11月も遠足や作品展などの行事が待っています。のびのびと元気に過ごし欲しいと思います。

お知らせ

◎今月は個人懇談会があります。日程などはお手紙でご確認ください。

◎7日（月）は0・1・2歳児、10日（木）は3・4・5歳児の遠足があります。詳細はお手紙をお読みください。

◎17日（水）は幼児クラスの芋掘りがあります。持ち物などはお手紙でご確認ください。



来月の予定

1日（火）～3日（土）作品展（幼児）

5日（月）焼き芋会

15日（木）誕生会

19日（月）餅つき（都合により変更する場合があります。）

23日（木）クリスマス会

※12月29日（木）～1月3日（火）までは冬期休暇の為休園です。



令和4年度
東神の倉
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」子どもに育てるために

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

～運動会応援メニュー～

10月22日(土)は運動会でした。

前日のおやつ“お魅ラスク”では、応援の意味を込めて、容器にメッセージを書いて提供しました。子ども達も「頑張る！」と、満面の笑みで応えてくれました。運動会当日も、みんな一生懸命頑張っており、とても格好良かったです。



今月の予定

7日(月) 秋の遠足(乳児)

10日(木) 秋の遠足(幼児)

24日(木) 誕生会特別メニュー

26日(土) 檸檬組試食会



今月のレシピ <作り方>

「蓮根ハンバーグ」

<材料>

約子ども2人と大人2人分

- 蓮根 95g
- 鶏挽肉 175g
- 豆腐 100g
- 玉葱 100g(1/2個)
- 片栗粉 10g

【タレ】

- 醤油 小さじ1.5
- 砂糖 小さじ1
- だし汁 60ml
- 片栗粉 2.5g

① 蓮根は皮をむき、3～5mm厚さの輪切りにし、水につける。豆腐は約600wの電子レンジで3～5分程度加熱して水切りし、すり鉢などですりつぶしておく。玉葱はみじん切りにし、フライパンで透明になるまで炒めておく。

② ボウルに鶏挽肉を入れてよく練り、玉葱・豆腐・分量の1/2の片栗粉を加えてさらによく混ぜ、12等分する。

③ 水気を切った蓮根に残りの1/2の片栗粉をまぶし、②のタネをのせる。

④ フライパンに油を敷き、蓮根の面を上にして並べ、蓋をして中火で蒸し焼にする。途中で裏返し、中まで火が通るまで焼く。

⑤ タレの調味料を鍋で加熱し、水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。

⑥ ハンバーグをお皿に盛り、⑤のタレをかけてできあがり！





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	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・まぐろの水煮缶詰 普通牛乳	精白米・さといも 三温糖・食パン マヨドレ	ごぼう・ぶなしめじ・根深ねぎ はくさい・りょくとうもやし 梅びしお・キャベツ
2 ・ 17	水 ・ 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
4 ・ 18	金	ごはん 鰯のカレー揚げ 切干大根の煮物	4日ココアトースト 18日さつまいもスナックパン 牛乳	あじ・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・ロールパン 食パン・ソフトマーガリン	切干だいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
5 ・ 19	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 ・ 21	火 ・ 月	豚丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツポンチ 父母会お菓子(乳児) 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 スナッククラッカー	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・バナナ・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰
8 ・ 22	火	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 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
9 ・ 30	水	バターロール 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・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・さつまいも クリームシチューールウ 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 ビスケット
10	木	遠足わくわくランチ (0.1.2歳児のみ・幼児お弁当 当)	父母会お菓子 フルーツポンチ(乳児) 牛乳	ウインナーソーセージ プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・スパゲティ スナッククラッカー	たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ・ブロッコリー りょくとうもやし・梅びしお 焼きのり・バナナ・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰
11 ・ 25	金	ごはん 鯖の西京焼き 高野豆腐の含め煮	クラッカー 牛乳	さば・淡色辛みそ 凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 スナッククラッカー	にんじん・さやいんげん 干しいたけ
12 ・ 26	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 コーン缶詰クリーム
14 ・ 28	月	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・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 マヨドレ・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
15 ・ 29	火	プルコギ丼 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 ごま油・いりごま 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・りょくとうもやし
16	水	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 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
24	木	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 マヨドレ・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





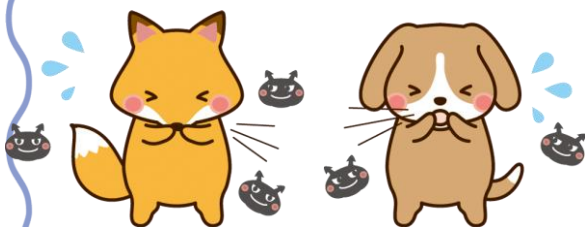
11月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

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

