



11月 園だより

鳴子清涼保育園

今月は大きなイベント運動会が実施されます。練習の成果を発揮して、どの子も自信をつけてくれることでしょう。木の葉も変身し落葉もみられる季節にも入っていきます。秋が深まる中、秋の空、紅葉、落ち葉、木の実、様々な生き物、気温の変化などにも気づかせながら秋を楽しんでいきたいと思ひます。

また、これから本格化する、風邪予防対策にも力を入れたいと思ひます。

1	水	英語 (堇・幼)	16	木	体操教室 (幼)
2	木	体操教室 (幼)	17	金	
3	金	文化の日	18	土	運動会 
4	土		19	日	
5	日		20	月	運動会予備日
6	月	安全生活指導週	21	火	
7	火	芋掘り予備日 (幼)	22	水	英語教室 (堇・幼)
8	水	英語教室 (堇・幼)	23	木	勤労感謝の日
9	木	体操教室 (幼)	24	金	絵画教室 (幼) 避難訓練
10	金	絵画教室 (幼)	25	土	
11	土		26	日	
12	日		27	月	
13	月		28	火	誕生会
14	火		29	水	英語教室 (堇・幼)
15	水	運動会総合練習	30	木	



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・気持ちを仕草や指差しなどで伝え、保育士に受け止めてもらいながら過ごす。
- ・保育士に見守られている安心感の中で探索活動を十分に行う。

桃組

- ・散歩や戸外遊びを通して自然に触れ興味を持つ。
- ・保育士を通して友だちとの関わりを持ち、一緒に好きな遊びを楽しむ。

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。
- ・簡単な言葉のやり取りを楽しみながら、友だちと関わって遊ぶ。

桜組

- ・靴やスリッパの左右を確認し、履こうとする。
- ・音楽に合わせて全身で表現をすることを楽しむ。

向日葵組

- ・自分以外の人々の行動や発言に興味を持ち、関わろうとする。
- ・身体を動かして、ルールや決まりがある遊びを楽しむ。

紫陽花組

- ・運動会に向け、期待を持って練習に取り組み自信を持って発表をする。
- ・運動会に向けて、クラスで協力しながら、目標に向かって取り組む。

園からのお知らせ

18日運動会を行います。

詳細に関しましては10月18日にお送りしたきっずノートのお知らせをご覧ください。

コロナも5類となりました。保護の参加に関しましては制限を致しません。たくさんの応援よろしくお願ひ致します。

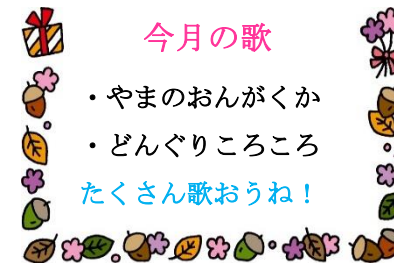
園からのお願ひ

12月11日(月)～15日(金)は絵画展を行います。

今回のテーマは「海の生き物」です。詳細につきましては後日きっずノートお知らせに添付致します。

今月の歌

- ・やまのおんがくか
 - ・どんぐりころころ
- たくさん歌おうね!





令和5年度 鳴子清涼保育園

秋が深まり、肌寒いと感じる日が増えてきました。これからは、根菜などが旬を迎え、温かい料理が美味しい季節になります。

今月は、旬の食材や季節の料理を存分に楽しむことが出来る『和食』について紹介します！

レッツ！和ごはん

今月は『和ごはん月間』です。11月24日はいい日本食と読む語呂合わせから『和食の日』に制定されています。

日本人の知恵がたくさん詰まった和食の魅力を紹介します！

出汁や豊かな食材で味覚が育つ

和食は出汁のうま味を基本として、多様な食材を用いています。

味覚の形成期である乳幼児期には、素材の味を生かした和食がぴったりです。



家族みんなの健康を守る

お米を主食として“一汁三菜”を組み合わせた和食は、栄養バランスが良く、健康的。肥満や生活習慣病などの予防や、長寿に役立っています。



自然の美しさ・季節の移ろい

四季のある日本には、季節ごとに多彩な旬の食材があります。

旬の食材は、美味しく、栄養価も高く、経済的。

自然の恵みに感謝して、季節の移ろいを楽しみましょう。



年中行事との密な関わり

日本には年中行事やお祝いの時に、様々な願いを込めて“行事食”を食べる文化があります。

食の時間を共に楽しむことで、家族や友達、地域の絆が深まります。



旬の食材 ～茸（きのこ）～

茸は年中出回っている食材ですが、秋の味覚の1つです。食物繊維やビタミンが豊富で、腸の調子を整えたり、骨を丈夫にしたりするはたらきを持つ食材です。

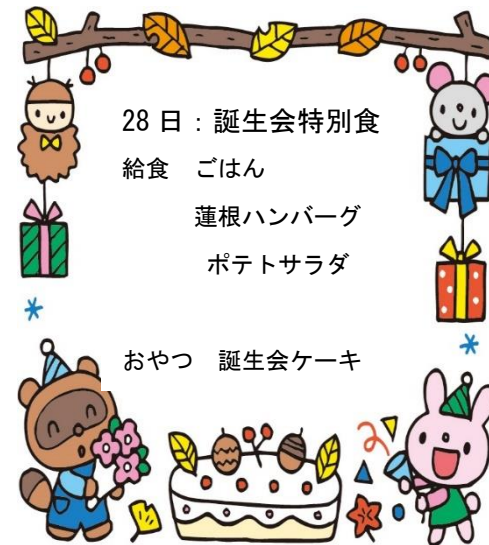
また、和食の基本の食材と言われる『ま（豆）ご（胡麻）わ（海藻）や（野菜）さ（魚）し（茸）い（芋）』の1つで、日常的に食べることで健康を維持してくれます！



10月の食育活動

南瓜パイ作り～紫陽花組

10月31日はハロウィンです！
ハロウィンにちなんで紫陽花組のみんなで南瓜パイを作りました。
パイの部分は餃子の皮を使用し、子どもたちが好きな型に抜き、餃子の皮で包み焼き上げました！
「美味しい～」「南瓜甘い！」とうれしそうな子ども達でした。



28日：誕生会特別食

給食 ごはん
蓮根ハンバーグ
ポテトサラダ

おやつ 誕生会ケーキ

「厚揚げの野菜あんかけ」

<材料>大人2人・子ども2人

- ・厚揚げ 360g (約2枚)
- ・豚肉 50g
- ・人参 54g (1/2本)
- ・玉葱 108g (1/2個)
- ・蕪 18g (1/5束)
- ・干し椎茸 中2枚
- ・だし汁 150cc
- ・醤油 大さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1/2

<作り方>

1. 厚揚げはこんがり焼いて一口大に切っておく
2. 干し椎茸は戻して薄切り、人参は千切り、玉葱は薄切り、蕪は2cm長さに切る
3. 鍋に豚肉を炒めてだし汁を加えて、切った野菜を入れ柔らかくなるまで煮る
4. 醤油で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、厚揚げにかけて出来上がり！





2023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	水 ・ 木	ロールパン 根菜のクリームシチュー カルシウムヨーグルト	ビスケット 林檎 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・りんご
2 ・ 17	木 ・ 金	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・調合油 じゃがいも・生ふ	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん コーン缶詰
4	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
6 ・ 20	月	ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物	セサミトースト 牛乳	メルルーサ・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ 調合油・有塩マーガリン・ すりごま・食パン	切干大根・にんじん さやいんげん・干しいたけ
7 ・ 21	火	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	マカロニココア 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
8 ・ 22	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
9 ・ 24	木 ・ 金	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・調合油 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・りよくとうもやし
10 ・ 27	金 ・ 月	食パン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	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・調合 油・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 ・ 25	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	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ あさつき・バナナ
13 ・ 29	月 ・ 水	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 板こんにゃく・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
14 ・ 30	火 ・ 木	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	フルーツポンチ 牛乳	さば・豆みそ・絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・すりごま	しょうが・乾ひじき・ほうれんそう みかん缶詰・パインアップル缶 詰 白桃缶・バナナ
15	水	白菜の豆腐あんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	薩摩芋と林檎のお焼き 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 しらす干し・調整豆乳 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 さつまいも・三温糖	はくさい・えのきたけ・にんじん だいこん・れんこん・ごぼう こまつな・りんご
28	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 生クリーム・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・じゃがいも マヨネーズ・ロールケーキ	たまねぎ・れんこん・にんじん ブロッコリー・りんごジャム





11月ほけんだより



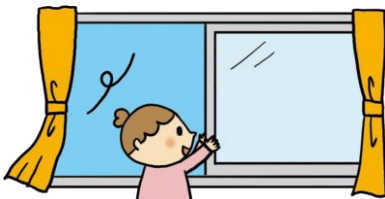
鳴子清涼保育園

朝晩が寒いからといって、必要以上に厚着にしていますか？外遊びが大好きなこども達は、元気いっぱい走りまわります。厚着をし過ぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着などで調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせてあげましょう。



11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。感染症予防のためにも換気は大切ですが、暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。