

11月園だより

認定こども園 清涼保育園

木々の葉っぱも色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。子どもたちは「赤い葉っぱを見つけた」「黄色いのやちよつと茶色いのもあった」と色々な落ち葉を集めては、見せに来てくれます

今月の予定

9日 生活安全指導 10日 焼秋刀魚会
15日 身体測定 29日 避難訓練

12月の予定

2日 発表会
4日 防犯訓練
15日 クリスマス会
19日 お餅つき
27日 避難訓練
28日 保育 18時まで

10月の子どもたち

練習を重ねて、挑んだ運動会。大好きなご家族の応援を励みに、力一杯頑張ってくれました。それぞれの成長を感じています。



避難訓練では、保育士の話をよく聞いて落ち着いて行動するとこそ、消防士に見ていただきました。



バスで出かけた遠足は、姉妹園で楽しく遊び美味しいお弁当を頬張り初めての遊具に興奮し、思い出をたくさん作る事ができました。



今月のねらい

もみじ組

- 季節の変化を感じ、衣服の調節などを自分で行う。
- 自分の思った事を伝えたり相手の思いを聞いたりする。
- 友達と一緒に発表会など共通のイメージを持って表現する楽しさを味わう。

桜組

- ルールのある遊びやごっこ遊びを楽しむ。
- 身近な秋の自然に触れ発見を喜んだり遊びに取り入れたりする。
- 秋から初冬への気候の変化を知り、寒いことに自分で気付く。

桃組

- 玩具の貸し借りなど友達とのやり取りを楽しむ。
- 落ち葉プール等、秋の自然物で遊ぶことを楽しむ。
- 意欲的に身の回りのことを自分でしようとする。



インフルエンザが流行！

- ◇ 外から帰ったら手洗い、うがいを忘れずに！
- ◇ 薄着を心がけましょう。「薄着の子は風邪をひきにくく、また頭の働きも良くなると言われています。」
- ◇ 好き嫌いをしないでバランスの良い食事を！





令和5年度
認定こども園
清涼保育園

だしを味わう

料理をおいしくするために欠かせないものの一つとして「だし」があります。だしをかきかせることで素材のあじを引き出し、おいしく食べることができます。今一度、だしとは何か見直してみましょう。

「だし」とは

もとは、肉やその骨、魚介類、野菜、キノコ類、海藻などの食品を煮出した「煮出し汁」の略語からきているようです。「だし」にはうま味成分が溶け出しているため、その汁を使って調理をすると風味がよく、食材の持ち味が高まり、おいしさが増します。

だしの効果

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。塩分ひかえめでは味付けが物足りず、食が進まなくなることもあります。うまみ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。

だしのうま味成分

だしには食材によりうま味の成分が異なり、かつおだしはイノシン酸、昆布だしはグルタミン酸、干し椎茸だしにはグアニル酸、貝類だしには、コハク酸が多く含まれます。うま味成分は、1種類で使うより複数使うことでおいしさがさらに増します。

一番だしの取り方

【材料】 水 1ℓ、昆布 10 cm角 1枚、かつお削り節 20g

【作り方】

- 鍋に水をはり、昆布の汚れを布巾でふきとり 1時間ほどつけておく。
- 鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- 昆布を取り出して強火にし、沸騰したらかつお節を加える。
- 火を止め、かつお節が沈んだら、だし汁を濾す。

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できる『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いたします！

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！



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：調子を整える
1 ・ 14	水 ・ 火	ご飯 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 里芋水煮・しらたき 三温糖・食パン マヨネーズ	牛蒡・ぶなしめじ・長葱 白菜・緑豆もやし ゆかり・キャベツ
2 ・ 16	木	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・調合油 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
4 ・ 18	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	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・薄力粉 片栗粉・食パン	玉葱・人参・ぶなしめじ あさつき バナナ 苺ジャム
6 ・ 20	月	プルコギ丼 水菜のナムル	鬼饅頭 牛乳	豚もも 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・いりごま ごま油・さつま芋 白玉粉・薄力粉	玉葱・人参 ニラ 水菜 緑豆もやし
7 ・ 21	火	ご飯 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	マカロニココア 牛乳	豚かた 納豆 きな粉 普通牛乳	精白米・薩摩芋 マヨネーズ マカロニ 三温糖	ぶなしめじ・人参 コーン缶詰粒 キャベツ 小松菜
8 ・ 29	水	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 林檎 牛乳	若鶏むね ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン 薩摩芋 クリームシチューのルウ クッキー	人参・蓮根 玉葱 かぶ・かぶの葉 林檎
9 ・ 22	木 ・ 水	ご飯 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	豚もも 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・生麩 三温糖・じゃが芋 調合油 片栗粉	玉葱・ぶなしめじ 人参 ブロッコリー コーン缶詰粒
10	金	もみじ組 ご飯 焼き秋刀魚 桜組：桃組 秋刀魚ご飯 味噌汁 切干大根の煮物	セサミトースト 牛乳	秋刀魚 油揚げ 豆味噌 普通牛乳	精白米・食パン 有塩マーガリン すりごま・三温糖 じゃが芋	切干大根・人参 乾椎茸 さやいんげん 玉葱・葱
11 ・ 25	土	ウイナーピラフ コーンスープ	ココアサンド 牛乳	ウイナーソーセージ 普通牛乳	精白米 コーンスターチ 食パン 三温糖	玉葱・人参・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
13 ・ 27	月	ご飯 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
15 ・ 30	水 ・ 木	ご飯 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	フルーツポンチ 牛乳	鯖・豆味噌 油揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米 三温糖 薩摩芋 すりごま	生姜・乾ひじき ほうれん草 蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶 バナナ
17	金	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	鶏挽肉・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 薩摩芋 三温糖	白菜・えのきたけ・人参 大根・蓮根 牛蒡・小松菜 林檎
24	金	ご飯 白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	メルルーサ 油揚げ 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 スナックパン	切干大根 人参 乾椎茸 さやいんげん
28	火	ご飯 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	カステラケーキ 林檎ジャムソース添え 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 マグロ水煮缶詰 豆乳クリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ(生クリーム)	玉葱・人参 蓮根 ブロッコリー 林檎ジャム

★園で初めて口にするとする事が無いよう、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。

