



園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

今月のねらい

李組

- 簡単な言葉の意味が分かり、身振りや喃語、単語で自分の思いを表現する。
- 音楽に合わせて体を動かす事を楽しむ。

桃組

- 意欲的に身の回りの事を自分で行おうとする。
- 保育教諭や友達との言葉のやり取りを遊びの中で楽しむ。

薔薇組

- 寒さに負けずに戸外で全身を使って遊ぶ事を楽しむ。
- 生き物や植物、落ち葉などに触れ、秋の自然に親しむ。

桜組

- 手洗いやうがい、食事のマナーを意識しながら生活する。
- 友達と一緒に体を動かすことや、役になりきって遊ぶことを楽しむ。

紫陽花

- 気の合う友達とのやり取りを通して相手の気持ちに気付く。
- 園の玩具や絵本、自分の身の回りの物を大切に扱う。

もみじ

- 衣類の調節や手洗いうがいをを行い、健康に気を付けて過ごす。
- 劇遊びや楽器遊びを楽しむ中で、同じパートやグループ内での交流を深めながら活動に取り組む。



日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。

運動会が終わり、こども達の顔つきも一回りお兄さん・お姉さんになったような気がします。今月もさまざまな活動を通してこども達の成長を見守っていきたいと思います。

1	水	個人懇談 (幼児クラス) 英語教室
2	木	
3	金	文化の日
4	土	
5	日	
6	月	芋掘り 安全生活指導 薔薇組体育教室
7	火	
8	水	英語教室
9	木	体育教室
10	金	絵画教室
11	土	
12	日	
13	月	個人懇談 (乳児クラス) 秋の遠足 (幼児クラス)
14	火	避難訓練 いちご動物園
15	水	英語教室



16	木	体育教室
17	金	絵画教室
18	土	
19	日	
20	月	薔薇組体育教室
21	火	芋掘り予備日 絵画教室
22	水	英語教室
23	木	勤労感謝の日
24	金	絵画教室
25	土	もみじ組試食会
26	日	
27	月	
28	火	誕生会
29	水	英語教室
30	木	体育教室



- 今月は個人懇談があります。時間の厳守にご協力ください。
- 衣服の調節のためにも、幼児組はトレーナーの下にポロシャツの着用をお願いします。



- 6日 内科検診 (10:00~)
- 12日 避難訓練
- 13日 生活発表会 予行練習
- 14日 生活発表会
- 18日 餅つき
- 19日 誕生会
- 20日 焼き芋会
- 22日 終業式 クリスマス会
- 23日 1号認定児冬期休暇 (1/6まで)
- 26日 焼き芋会 予備日
- 28日 18時降園
- 29日 冬期休暇 (1/3まで)

今月の歌

- 大きな栗の木の下で
- もみじ



令和5年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

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月食育活動～

紫陽花組

蓮根と大根の皮むきを行いました。蓮根は土が付いた長い状態で保育園に届きます。見慣れない蓮根の形に興味津々でした。皮を触ったり、匂ったり、蓮根の穴の数を数えたりという姿が見られました。



もみじ組

給食の食材に興味を持ってもらうために“茸（きのこ）・乾物食材”に関する活動を始めました。第一弾は4種類の乾物食材を見せられ、この食材は茸なのかどうか、名前は何かを考えてもらいました。

初めて乾物食材を見る子も多く、なかなか答えは出ませんでした。ひじきは“種”切干大根は“するめ”木耳は“海苔”という意見も出ました。

答えは図鑑で調べてもらっています。

～今月の予定～

- 22日（水）紫陽花組 薩摩芋クッキング
- 25日（土）もみじ組試食会
- 27日（月）桜組、薔薇組、桃組 薩摩芋クッキング
- 28日（火）誕生会特別食
- 29日（水）もみじ組薩摩芋クッキング

今月のレシピ～薩摩芋と豚肉の煮物～

大人2人、こども2人分

〈材料〉

- 豚肉 80g
- 薩摩芋 300g（中1本）
- 人参 60g（1/2本）
- しめじ 60g
- 生姜 少々（2g）
- 鰹だし 適宜
- 醤油 大さじ1/2
- みりん 小さじ1

〈作り方〉

- ①豚肉は一口大、薩摩芋と人参は厚めの銀杏切り、しめじは食べやすい長さに切る。
- ②鍋で生姜と豚肉を炒め、火が通ったら、薩摩芋・人参・しめじと鰹だしを入れて煮る。
※鰹だしの量はひたひたになるくらいに調節する。
- ③途中で灰汁を取り、調味料を加える。
- ④野菜が柔らかくなったら、できあがり！



日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 14	水 ・ 火 ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	揚げパン 牛乳	ぶたかた・納豆・普通牛乳	精白米・さつまいも・マヨネーズ・ロールパン・調合油・グラニュー糖	ぶなしめじ・にんじん・コーン缶詰粒・キャベツ・こまつな
2 ・ 16	木 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・カルシウムヨーグルト・普通牛乳	食パン・調合油・じゃがいも・三温糖・塩せんべい	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	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・カレールウ・片栗粉・食パン・いりごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ・あさつき・バナナ・ブルーベリージャム
6 ・ 21	月 ・ 火 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・片栗粉・調合油・食パン・有塩マーガリン・すりごま・三温糖	切干しだいこん・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん
7 ・ 20	火 ・ 月 ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・さといも水煮・しらたき・三温糖・食パン・マヨネーズ	ごぼう・ぶなしめじ・長ねぎ・はくさい・りよくとうもやし・梅びしお・キャベツ
8 ・ 24	水 ・ 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・生ふ・三温糖・じゃがいも・調合油・精白米・片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・ブロッコリー・コーン缶詰粒
9 ・ 22	木 ・ 水 ブルコギ丼 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・いりごま・ごま油・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 ・ 30	金 ・ 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	若鶏むね・普通牛乳・カルシウムヨーグルト	ロールパン・さつまいも・シチュールウ・ビスケット	にんじん・れんこん・たまねぎ・かぶ・かぶの葉・りんご
11 ・ 25	土 ウインナーピラフ コーンスープ	ココアサンド (11日) せんべい (25日) 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・塩せんべい	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
13 ・ 27	月 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・油揚げ・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・白桃缶・リンアップル缶詰・バナナ
15 ・ 29	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・豆みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉・さといも水煮・三温糖・すりごま・薄力粉・調合油	にんじん・にら・乾しいたけ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・りんご
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・にんじん・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・まぐろ水煮缶詰・生クリーム・普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
512 Kcal	19.5 g	15.2 g	279 mg	1.7 mg	165 μg	0.32 mg	0.39 mg	24 mg

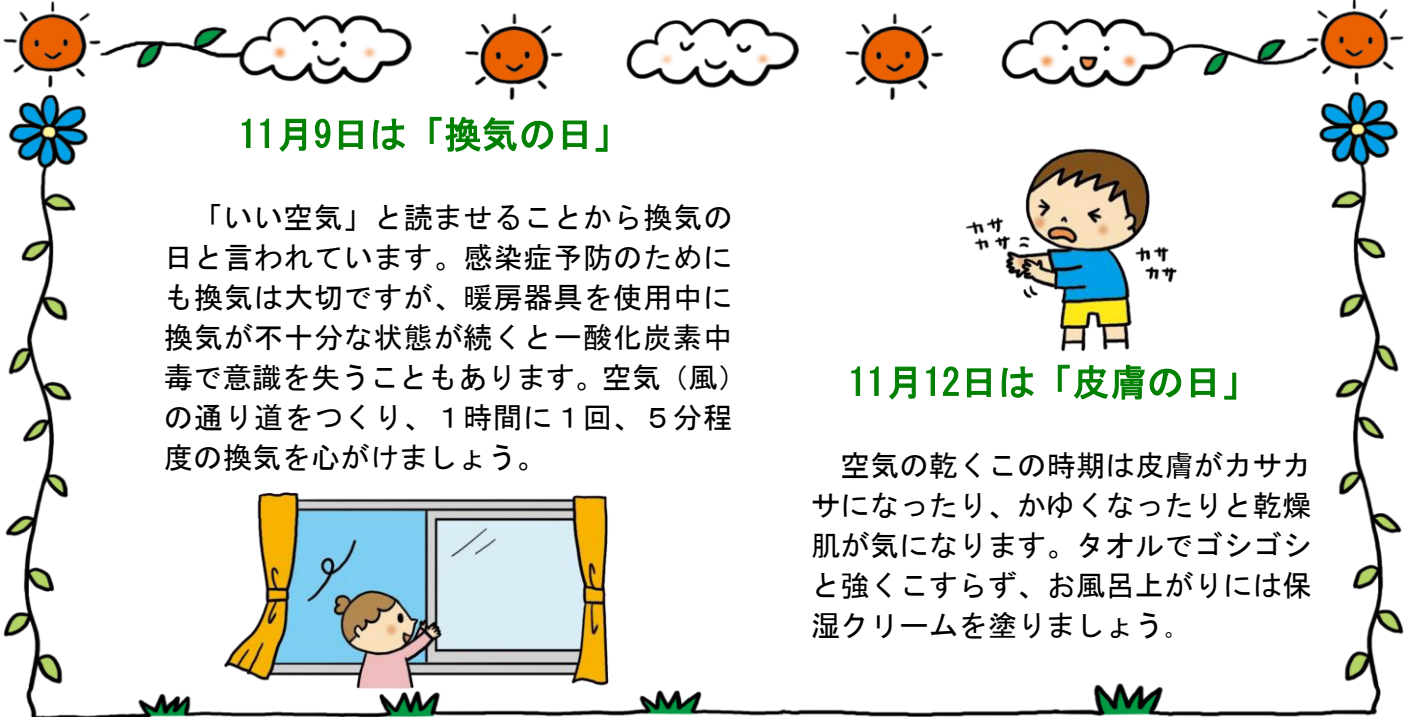


11月ほけんだより



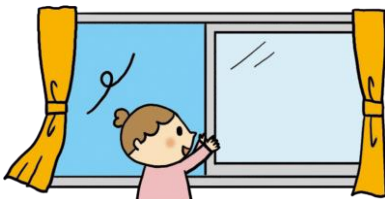
認定こども園 神の倉清涼保育園

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。