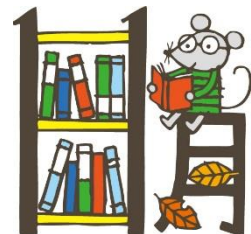




園だより

東神の倉清涼保育園



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

季節も移り変わり、リンリンと心地よい虫の音を聞かせてくれていた秋の虫も少しずつ姿が見られなくなってきました。

子どもたちの日常も運動会に向けてかけっこやリレーで楽しんでいた姿とは大きく変わり、本を読んだり制作を楽しんだり、のんびり過ごしているように思います。薩摩芋クッキングや作品展への準備で楽しく過ごしたいと思います。

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。

◎6日(月)は0・1・2歳児、9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。

◎27日より作品展を行います。学年によって展示期間が異なりますので、予定表でご確認ください。

今月の歌



来月の予定

- 1日(金)~2日(土) 作品展(幼児)
- 4日(月) 焼き芋会
- 14日(木) 誕生会
- 18日(月) 餅つき(都合により変更する場合があります。)
- 22日(木) クリスマス会
- 28日(木) 18時までの保育にご協力をお願いします。

※12月29日(金)~1月3日(水)までは冬期休暇の為休園です。また、1月4・5日は冬期保育の為、就労証明が必要になります。



令和5年度
東神の倉
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！



今月の食育

～秋の食材に触れ合おう～



パンプキン
カップケーキ

チュロス風
パンプキンドーナツ

今月は南瓜を使ったおやつで、チュロス風パンプキンドーナツ、ハロウィンにはパンプキンカップケーキを提供しました。いつもと一味違うおやつに子供たちは大喜びでした。南瓜が苦手な子でもパクパク美味しそうに食べてくれました！



檸檬組クッキング
薩摩芋ごはん

檸檬、苺、さくらんぼ組の芋掘りの様子です。「採れたよー！」とさくらんぼ組のお友達に見せてあげていました。

今月のレシピ「薩摩芋と林檎のお焼き」

＜材料＞	4人分	＜作り方＞
薩摩芋	200g	1 りんごは薄めの銀杏切りにし、お鍋に砂糖と少量の水を加えて柔らかくなるまで煮る。
砂糖	25g	
白玉粉	6g	2 さつま芋は、皮をむいて火が通りやすいように切り、柔らかくなるまで蒸すか、レンジで加熱する。
小麦粉	500g	
水	18g	3 薩摩芋は熱いうちにつぶして、豆乳と混ぜ合わせる。片栗粉とりんごも加えて均一になるように混ぜる。
		4 一人分ずつ丸めて潰し、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼いたら、できあがり！



今月の行事

- 6日遠足特別メニュー
- 25日檸檬組試食会
- 30日誕生会





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 ・ 17	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・まぐろの水煮缶詰 普通牛乳	精白米・さといも しらたき 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
2 ・ 20	木 ・ 月	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・りよくとうもやし
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 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
6	月	ドライ豆カレー オレンジゼリー	2色クッキー 牛乳	豚肉・大豆水煮 調整豆乳 普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ピーマン みかん果汁・粉寒天
7 ・ 24	火 ・ 金	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	ぶたかた・納豆・きな粉 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	水	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 きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖・生麩 じゃがいも・片栗粉 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
9 ・ 21	木 ・ 火	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	9日父母会おやつ 21日フルーツポンチ 牛乳	鯖・豆味噌・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖 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 パインアップル缶・バナナ
10 ・ 22	金 ・ 水	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・じゃがいも 三温糖・甘辛せんべい 調合油	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	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
13 ・ 29	月 ・ 水	ごはん 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 すりごま・三温糖	切干大根・にんじん 乾しいたけ・鞘輪元
14	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
15 ・ 28	水 ・ 火	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・カルシウムヨーグ ルト 普通牛乳	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
16 ・ 27	木 ・ 月	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
30	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



東神の倉清涼保育園

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？外遊びが大好きな子ども達は、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」

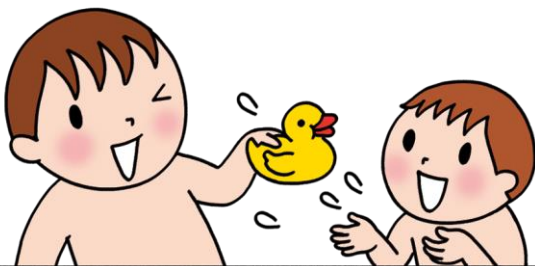
「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。感染症予防のためにも換気は大切ですが、暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、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いましょう。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。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し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。