

# 園だより 11月

植園清涼保育園

様々な色の落ち葉が舞い落ち、秋も深まる頃になりました。先月はお忙しい中運動会にご参加いただきありがとうございました。外が涼しくなり園庭遊びが楽しめる季節となりました。子ども達は虫探しを楽しむ姿が見られています。見つけると嬉しそうに保育士に見せてくれています。今月も外で遊ぶ機会を多く取り入れ、楽しく、元気に過ごしていきたいと思ひます。

1	水	個人懇談（菫組）
2	木	遠足（幼児） ↓
3	金	文化の日
4	土	
5	日	
6	月	体操教室 個人懇談（桜組） 遠足ごっこ（乳児）
7	火	絵画教室
8	水	
9	木	
10	金	英語教室 ↓
11	土	
12	日	
13	月	体操教室 個人懇談（向日葵組）
14	火	絵画教室
15	水	芋掘り
16	木	↓

17	金	英語教室 ↓
18	土	
19	日	
20	月	体操教室
21	火	絵画教室
22	水	避難訓練 芋掘り予備日
23	木	勤労感謝の日
24	金	英語教室
25	土	たんぽぽ組試食会
26	日	
27	月	公開体育教室（幼児） 個人懇談（紫陽花組）
28	火	絵画教室 ↓
29	水	
30	木	↓

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・薄着で過ごし戸外の空気に触れ健康に過ごす。
- ・体を動かして心地良さをを知る。

### 桃組

- ・保育士と一緒に友達との関わりをもつ。
- ・戸外での活動を通して自然に触れ興味を持つ。

### 菫組

- ・保育士や友達と言葉でのやりとりを楽しむ。
- ・生き物や植物、落ち葉などに触れ、秋の自然に親しみながら遊ぶ。

### 桜組

- ・自分の思いを言葉や身振りなどで相手に伝えようとする。
- ・友達とやりとりをしながら一緒に遊ぶことを楽しむ。

### 向日葵組

- ・食事の準備や着替えなど、身の回りのことを率先して行う。
- ・イメージを様々な素材や方法を使って表現する楽しさを味わう。

### 紫陽花組

- ・秋から冬への自然の変化に気づきその美しさを感じながらイメージを膨らまし触れて遊ぶ。
- ・友達とイメージや意見を出し合いつながりを深めながら遊ぶ。

## 園からのお願い

- ・寒くなってまいりました。上着を着用する際は必ず名前の記入をお願い致します。また上着は玄関のハンガーに掛けて下さい。
- ・髪の毛を結ぶゴムは飾りのないヘアゴムで縛ってください。

## 来月の予定

- 1日 個人懇談（紫陽花組）
- 6日 焼き芋会（紫陽花組）予備日7日
- 5～9日 絵画展
- 13日 誕生会
- 20日 クリスマス会
- 26日 餅つき
- 28日 保育は18時まで
- 29日～1/3日 冬季休暇

## 今月の歌

♪焼き芋グーチャーパー  
♪こぎつね





# 令和5年度 植園清涼保育園

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！



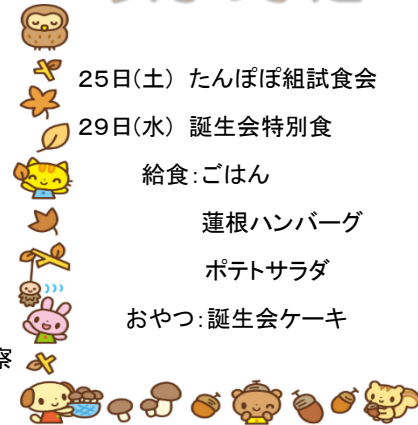
## 10月の食育活動 紫陽花組～秋刀魚会～



紫陽花組さんが依佐美清涼保育園にある森のキッチンへ行き秋刀魚会をしました。まずは焼く前の秋刀魚をよく観察して絵を描き、次に炭火で焼いている秋刀魚も観察！

「秋刀魚さん熱くないのかな？」と血がでてきたよ！と秋刀魚が焼ける様子に紫陽花組さんは興味深々！焼けた秋刀魚の絵も描いたら、いよいよ秋刀魚を食べます。秋刀魚会に行く前に教えてもらった秋刀魚の食べ方を思い出し、「わあ、綺麗に取れたよ。」「秋刀魚って白色と茶色の2つの色があるんだね。」と色々な発見をしながら上手に食べていました。一口食べてみて「ちょっと苦いよ！」と顔もしかめている子もいましたが、みんな綺麗に食べていました。

## 今月の予定



25日(土) たんぽぽ組試食会

29日(水) 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

## 今月のレシピ 「鬼饅頭」



【材料】4人分

さつまいも 220g 砂糖 大さじ3 白玉粉 6g 小麦粉 50g 水 18cc

【作り方】

1. 薩摩芋は、きれいに洗ってさいの目に切り、しばらく水に浸けてアク抜きをしておく。
2. 薩摩芋をザルにあげ、水気を切ったらボウルに入れて、分量の砂糖を合わせ、30分程置いておく。
3. 薩摩芋から水分が出てきたら、白玉粉と小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。生地の様子を見ながら水を加えてかたさの調節をする。
4. 生地を4~6等分し、クッキングシートの上に一塊ずつ乗せる。
5. 蒸気のあがった蒸し器で15~20分ほど蒸したらできあがり！

★小麦粉だけでもおいしくできます。

★お水の量は、生地の様子を見ながら調節してください。

令和5年度 11月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
1 ・ 15	水	ごはん 鶏のちやちゃん焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	精白米 鶏むね 調合油 キャベツ もやし 人参 しめじ 青ピーマン 合わせ味噌 酒 じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン缶詰 醤油 穀物酢 三温糖 調合油	ツナサンド  牛乳	食パン ツナ キャベツ マヨネーズ  牛乳
2 ・ 13	木 ・ 月	白菜の豆腐あんかけ 根菜のじゃこサラダ	精白米 鶏挽肉 えのきたけ 人参 絹ごし豆腐 醤油 酒 だし汁 片栗粉 大根 蓮根 人参 牛蒡 小松菜 しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	大学芋  牛乳	薩摩芋 三温糖 醤油 いりごま(黒) 調合油  牛乳
4 ・ 18	土	ウインナーピラフ コーンスープ	精白米 ブイヨン ウインナーソーセージ 玉葱 人参 青ピーマン マッシュルーム 塩 玉葱 ブロッコリー ブイヨン 塩 コーン缶詰(ホール・クリーム) 牛乳 コーンスターチ	おこめリング  牛乳	おこめリング  牛乳
6 ・ 20	月	ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物	精白米 メルルーサ 塩 カレー粉 片栗粉 調合油 切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鞘隠元 だし汁 醤油 みりん	南瓜羹  牛乳	南瓜 三温糖 牛乳 粉寒天  牛乳
7 ・ 21	火	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	精白米 豚もも 生姜 薩摩芋 しめじ 人参 だし汁 みりん 醤油 ひきわり納豆 醤油 コーン缶詰 キャベツ 小松菜 マヨネーズ	マカロニ黄粉  牛乳	マカロニ きな粉 三温糖 塩  牛乳
8 ・ 22	水	ごはん 茸汁 白菜のゆかり和え	精白米 鶏むね 木綿豆腐 舞茸 えのきたけ 椎茸 しめじ 大根 人参 だし汁 醤油 塩 白菜 りょくとうもやし ゆかり	みたらし五平餅  牛乳	もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉  牛乳
9 ・ 28	木 ・ 火	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	食パン 豚もも 調合油 じゃが芋 人参 玉葱 しめじ 青ピーマン トマト缶詰 水煮大豆 トマトケチャップ 三温糖 ヨーグルト	せんべい 林檎 牛乳	せんべい 林檎 牛乳
10 ・ 24	金	ブルコギ丼 水菜のナムル	精白米 豚もも にんにく 醤油 三温糖 酒 調合油 玉葱 人参 いら いりごま ごま油 水菜 りょくとうもやし 人参 醤油 穀物酢 ごま油 いりごま	鬼饅頭  牛乳	薩摩芋 三温糖 白玉粉 薄力粉  牛乳
11	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	うどん 豚もも 玉葱 人参 しめじ 油揚げ あさつき だし汁 醤油 みりん 三温糖 塩 有塩バター 米粉 カレー粉 片栗粉 ごま入り味付けいりこ バナナ	ソフトせんべい  牛乳	ソフトせんべい  牛乳
14 ・ 30	火 ・ 木	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	精白米 厚揚げ 豚もも 人参 いら 干し椎茸 玉葱 だし汁 醤油 片栗粉 里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん すりごま	林檎ケーキ  牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 林檎  牛乳
16 ・ 27	木 ・ 月	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	精白米 鯖 生姜 だし汁 三温糖 みりん 赤味噌 薩摩芋 油揚げ ひじき 法蓮草 絹ごし豆腐 すりごま 塩 三温糖 醤油	フルーツポンチ  牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ  牛乳
17	金	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	ロールパン 鶏むね 薩摩芋 人参 蓮根 玉葱 蕪 蕪の葉 クリームシチュールウ 牛乳 ヨーグルト	ビスケット 林檎 牛乳	ビスケット 林檎 牛乳
25	土	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	精白米 豚もも 生姜 薩摩芋 しめじ 人参 だし汁 みりん 醤油 ひきわり納豆 醤油 コーン缶詰 キャベツ 小松菜 マヨネーズ	ソフトせんべい  牛乳	ソフトせんべい  牛乳
29	水	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉葱 蓮根 片栗粉 醤油 三温糖 だし汁 じゃが芋 人参 ブロッコリー ツナ マヨネーズ	誕生会ケーキ  牛乳	ロールケーキ 生クリーム 三温糖 薩摩芋 牛乳  牛乳





一日の中の寒暖差が大きくなり、冬の感染症が流行する季節になりました。今年度は夏にインフルエンザが流行しましたが、冬にも流行することが予想されます。早めに予防接種をすること、しっかり手洗い・うがいをすることで冬も元気に過ごしましょう。

### 冬のスキンケアについて

子どもの皮膚は大人に比べて薄く未熟なため、水分を溜めておく力がまだまだ足りません。そのため、少しの刺激や季節の変わり目などにも敏感で、乾燥肌になりやすいです。これから乾燥がひどくなるため、より乾燥対策をしっかりと行いましょう。

- ・肌を清潔に保ちましょう  
低刺激の石鹸をしっかりと泡立てて、優しく素手で洗いましょう。
- ・保湿を必ずしましょう  
お風呂上がりにタオルで優しく拭き上げたら、すぐに保湿クリームを塗りましょう。皮膚が少し湿っている状態で塗ると、水分も保持できて効果的です。
- ・刺激は最小限にしましょう  
体もお尻もお口も、拭くときはこすらないように、タオルなどを押し当ててそっと拭きましょう。
- ・爪は短く切りましょう  
皮膚を傷つけないよう、角を丸くして定期的に切りましょう。

### 足に合った靴を選びましょう！

木々も色づき、お散歩が気持ちよい季節です。靴は歩くために必要不可欠ですが、選び方を間違えてしまうと膝や腰の病気につながったり、内臓の働きに影響を与えるとも言われています。また、子どもの成長の段階によって歩き方も変わりますので、その時期に合った靴を選ぶようにしましょう。

#### よちよち歩きの時期には・・・



#### とことこ歩きの時期には・・・

