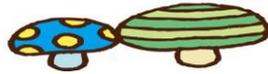




# 11月 園だより



徳重清凉保育園

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。

先月の運動会へのご参加、ご声援ありがとうございました。入園・進級して半年たった子ども達。運動会に向けた活動を通してぐんっと成長し、顔つきも変わってきたように感じます。友だちと一緒に一つのことをする楽しさや、悔しさ・達成感を味わい最後までやり遂げる事で自信も身に付いたのではないのでしょうか。

今月は遠足があります。公園で自然物を集めたり、南知多ビーチランドで水の中の生き物を観察したりして楽しく過ごしたいと思います。秋の深まりに合わせ、自然の移り変わりを感じられる遊びも取り入れていきたいと思っています。

## 今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
文化の日	振替休日	遠足ごっこ (乳児組)	英語教室	秋の遠足 (幼児組)	体育教室 (童・幼)	
10	11	12	13	14	15	16
	絵画教室参観 (幼児)	避難訓練	英語教室		体育教室 (童・幼)	
17	18	19	20	21	22	23
	絵画教室		誕生会 英語教室 安全生活指導		体育教室	勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
	絵画教室		英語教室		体育教室	董組参観・ 給食試食会

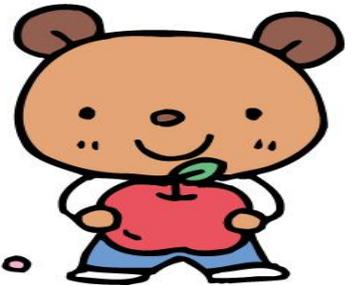
### 来月の予定

- 2日(月) 焼き芋会(紫陽花組)
- 3日(火) 焼き芋会予備日(紫陽花組)
- 10日(火) 避難訓練
- 17日(火) 総合練習・前撮り
- 19日(木) 生活発表会
- 23日(月) 誕生会・安全生活指導
- 24日(火) クリスマス会
- 26日(木) 餅つき会





# 11月 給食だより



徳重清涼保育園

少しずつ肌寒い季節になってきましたね。給食では秋の食材が登場します。今月はそんな肌寒い季節にもぴったりの山形の郷土料理『芋煮』のレシピを紹介します。



## 『芋煮』のレシピ



<材料>大人2人・子ども2人分

豚肉	75g
里芋	230g
牛蒡	75g
ねぎ	30g
人参	1/2本
蒟蒻	30g
醤油	大さじ1/2
料理酒	小さじ1
鰹・昆布だし	適宜

<作り方>

1. 豚肉・里芋は大きめの一口大、牛蒡はささがき、葱は斜め切り、人参は厚めの銀杏切りにしておく。
2. 蒟蒻は手かスプーンで一口大にちぎり、下茹でしておく。
3. お鍋にだしを入れて煮立たせ、葱以外の野菜を加えて煮る。
4. 途中で灰汁を取り、調味料と葱を加えてさらに煮る。
5. 里芋が柔らかくなったらできあがり！

### 今月の献立 pick up★

#### 薩摩芋



野菜は採れたて新鮮が美味しい！というイメージがありますが、薩摩芋は貯蔵することで甘味が増すため、芋掘りなどで採ってきた薩摩芋は冷暗所（常温）で少し置いておくのがおすすめです。また、調理する際は低温で長時間かけて加熱すると甘味が増します。

#### 根菜類

大根・人参・薩摩芋・里芋・蓮根などの根菜類は、地下深くに根を伸ばしたり、花を咲かせて実をつけるための養分を運ぶ通り道になっているため、栄養をたくさん蓄えています。また、根菜類の多くは体を温める効果があるといわれており、これからの時期にピッタリ！旬の根菜類を食べて、残っている夏の疲れを癒し、身体の調子を整えて、これから迎える寒い季節を元気に過ごしたいですね。



#### 芋煮

保育園の給食では様々な郷土料理が登場します。芋煮は東北地方の郷土料理で、里芋が収穫できる秋頃に各地で芋煮会が行われます。季節の食材を使い、みんなで囲んで心も身体もあたたまる、子ども達に伝えたい大切な味です。



### 今月の目標

秋の食材を食べて、身体の調子を整え、寒い冬に備えよう。



2024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 ・ 22	金	食パン ジャーマンポテト カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウイナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン 果物
2 ・ 16	土	カレーうどん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・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	玉葱・人参・ぶなしめじ 浅葱・果物
5	火	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	みたらし五平餅 牛乳	鶏挽肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 マカロニ	キャベツ・人参
6 ・ 26	水 ・ 火	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏挽肉・しらす干し プレーンヨーグルト 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油	白菜・榎・人参・大根 蓮根・牛蒡・小松菜 林檎ジャム・蜜柑缶詰 パイナップル缶詰・バナナ
7 ・ 19	木 ・ 火	プルコギ丼 水菜のナムル	7日スイートポテト 19日鬼饅頭 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・煎り胡麻 胡麻油・薩摩芋 白玉粉・薄力粉 有塩バター	玉葱・人参・蕪 京菜・緑豆もやし
8 ・ 21	金 ・ 木	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	焼きうどん 牛乳	鯖・豆味噌・油揚げ 絹ごし豆腐・豚肉 削り節・普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋・擦り胡麻 うどん・調合油	生姜・人参 乾ひじき・法蓮草 キャベツ
9 ・ 30	土	ウイナーピラフ コーンスープ	お菓子 牛乳	ウイナーソーセージ 普通牛乳	精白米・調合油 お菓子	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
11 ・ 25	月	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	11日ツナサンド 25日スナックパン 牛乳	豚肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・里芋水煮 板蕪・三温糖 食パン・マヨネーズ スナックパン	牛蒡・ぶなしめじ・長葱 白菜・緑豆もやし 梅びしお・キャベツ
12	火	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	豚肉・焼き豆腐 普通牛乳	精白米・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
13 ・ 27	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・豚肉・豆味噌 鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉 里芋水煮・三温糖 擦り胡麻・薄力粉 調合油	人参・蕪・乾椎茸 玉葱・キャベツ 林檎
14 ・ 28	木	ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物	14日スナックパン 28日セサミトースト 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 擦り胡麻・三温糖 スナックパン	切干し大根・人参 乾椎茸・鞘隠元
15 ・ 29	金	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	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン・薩摩芋 有塩バター 薄力粉・お菓子	人参・蓮根・玉葱 蕪・蕪の葉・果物
18	月	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	カレークルル 牛乳	豚肉・納豆 普通牛乳	精白米・薩摩芋 マヨネーズ・マカロニ 調合油	ぶなしめじ・人参 コーン缶詰粒 キャベツ・小松菜
20	水	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏挽肉・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・じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ	玉葱・蓮根・人参 ブロッコリー 林檎ジャム





# 11月ほけんだより

徳重清涼保育園

冬の気配が近付いて、空気の乾燥が気になる季節が来ました。空気が乾燥すると、インフルエンザなどのウイルスが空気中を漂いやすくなり、気道粘膜の防御機能も低下して感染しやすくなります。粘膜だけでなく、身体全体が乾燥しやすくなりますので、保湿や水分補給でしっかりケアしていきましょう。

## 咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

### 咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

## ●咳エチケット

- 咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



- マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。
- 鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱（できればふた付き）に捨てましょう。



## いいひふ 11月12日は 皮膚の日

子供は皮膚のバリア機能が未熟なため、大人よりも乾燥肌になりやすい傾向があります。乾燥が続くと、少しの刺激でもかゆみが気になるようになります。そうなる前にしっかりとケアしてあげることが大切です。こまめなケアが大切ですが、特に入浴後は肌が乾燥しやすいので、お風呂上がりにやさしく水分を拭き取ってから5～10分以内に塗ってあげると良いですね。普段はローション、乾燥がひどい場所にはクリーム・ワセリンなど、乾燥の程度や範囲に応じて保湿剤を使い分けるのも良いでしょう。また、空気が乾燥すると皮膚の水分量も低下します。湿度計で室内の湿度を40～60%に保つのが望ましいです。特に冬場にエアコンを使用する時には、加湿器や加湿機能の付いたエアコンなどで湿度を調節すると良いでしょう。子供はかゆみを我慢できずにかいてしまうことがあるので、かゆみ止めを使う、皮膚を傷付けないよう爪を短く整えておくことも大切です。かゆみが続くようなら皮膚科を受診しましょう。

