



11月 園だより

徳重清涼保育園



1	日	
2	月	遠足ごっこ(乳児) 絵画教室
3	火	文化の日
4	水	英語教室
5	木	体操教室
6	金	秋の遠足(幼児組)
7	土	
8	日	
9	月	安全生活指導週間 絵画教室
10	火	
11	水	英語教室
12	木	体操教室(董組・幼)
13	金	秋の遠足(予備日)↓ 音楽教室
14	土	
15	日	
16	月	絵画教室
17	火	誕生会
18	水	英語教室
19	木	体操教室
20	金	避難訓練 音楽教室
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	
25	水	英語教室
26	木	誕生会 体操教室(董組・幼)
27	金	音楽教室
28	土	
29	日	
30	月	絵画教室

屋外の景色はすっかり秋らしくなりましたね。季節が秋から冬へ移り変わる11月。衣服をこまめに調整しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいきたいと思いません。

11月は、遠足ごっこ・秋の遠足があります。色とりどりの落ち葉やドングリなど、秋の自然を見つけに公園に行こうと思います。子ども達のおみやげ話も楽しみにしててくださいね。



お知らせ

10月初旬より、小川竜平先生が保育士として勤務致しております。よろしくお願い致します。



お願い

- 日が暮れるのも随分早くなってきました。帰りのご挨拶の後は、遊具等で遊ばず、また駐車場では事故のもとになりますので立ち話をせず、速やかにお帰り下さい。
- 衣服の調節の為にも、幼児組は制服のトレーナーの下はポロシャツ着用をお願い致します。



来月の予定

- 7日(月)~11日(金) 安全生活指導
- 18日(金) 生活発表会
- 21日(月) クリスマス会
- 22日(火) 誕生会
- 25日(金) 餅つき

※12月29日(日)~1月3日(金)までは、冬季休暇になりますので休園となります。





令和2年度 徳重清涼保育園

11月は「和食月間」、11月24日は「和食の日」

食欲の秋、実りの秋、というように秋は日本の食文化においてとても大切な季節です。自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われてきました。そこで、この秋の日には和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となるよう、11月24日を「いい日本食」として『和食の日』が制定されました。



だしで味わう和食の日



和食といえば『だし（出汁）』。『だし（出汁）』は鰹節や昆布などの食材を水に浸けたり、煮出して旨味成分を抽出した液体のことです。和食には欠かせないものであり、その旨味が素材のおいしさを引き立ててくれます。

でも、一からだしをとるのは時間がなくて大変！という時もあるかと思います。今はインスタントの顆粒だしや簡単に煮出せるだしパック、さっと加えるだけの液体だし等、おいしくて手軽なだしがたくさんあるので、それらを活用すれば簡単にだしをとることができます。ただし、顆粒だし等の中には塩分が含まれているものもあるため、塩分はレシピに記載されている量より少なめに入れ、そのあと少しずつ味をみながら足していきましょう。

また、少量のだしを使いたい時は、鍋ではなくお茶のように急須を使ったり、レンジを使ってだしを取ることもできます。手間のかからない水だしもおすすめです。水だしの作り方は、昆布・煮干し・鰹節などお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩（6時間）以上寝かせれば出来上がり！使い勝手がいいのは麦茶ポットのようにポケットがついているものですが、鰹節や煮干しの細かいカスが気になる場合は、お茶パックに材料を入れて作ると便利です。保存の目安は冷蔵庫で約3日。長くても5日程度を目安に使い切ってください。水だしは時間をかけて旨味を抽出するため雑味が少なく、優しく上品な味わいに仕上がります。

ぜひ、『だし（出汁）』の旨味を体感し、和食について考える機会にしてみてください！



旬の野菜 蓮根



蓮根には、女性に嬉しい栄養素が多く含まれているのを知っていますか？特に蓮根にはビタミンCが非常に多く含まれています。ビタミンCは、疲労回復や風邪予防に効果があり、また美肌効果にも優れているためこれから寒くなり乾燥しやすい季節にぴったりの食材です。オススメの調理方法は、スープなど煮たりする方法です。園でも今月は根菜のシチューとして提供します。



★今月の行事★ 17日 誕生会特別食



<材料>4人分

- | | | | |
|------|------|------|-----|
| ・薩摩芋 | 200g | ・小麦粉 | 50g |
| ・白玉粉 | 5g | ・砂糖 | 25g |
| ・水 | 18g | | |



<作り方>

1. 薩摩芋は、きれいに洗ってさいの目に切り、しばらく水に浸してアク抜きをしておく。
2. 薩摩芋をザルに上げ、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、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。様子を見ながら水を加える。
4. 生地を鉄板に広げ、蒸気の上があった蒸し器で15～20分ほど蒸しあがったらでき上がり。



2020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
2 ・ 19	月 ・ 木	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え	みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 かつお節・普通牛乳	精白米・三温糖・精白 米・片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・りよくとうもやし にんじん
4 ・ 18	水	食パン ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 果物 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも 三温糖・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・果物
5 ・ 16	木 ・ 月	ごはん ししゃもの丸焼き(以上児) 鮭の塩焼き(未満児) 高野豆腐と南瓜の煮物	セサミトースト 牛乳	ししゃも・鮭・淡色赤みそ 凍り豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・すりごま ソフトマーガリン	くりかぼちゃ・さやいんげん 干しいたけ
6 ・ 20	金	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	6日スナックパン フルーツポンチ 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・片栗粉・スナッ クパン 調合油	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・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
7 ・ 21	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 コーン缶詰粒 コーン缶詰クリーム
9 ・ 30	月	ごはん 豚肉と大根の煮物 納豆サラダ	鬼饅頭 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・白玉粉 さつまいも・薄力粉	だいこん・にんじん コーン缶詰粒・キャベツ こまつな・干しいたけ
10	火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻和え	林檎ケーキ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・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
11 ・ 25	水	プルコギ丼 水菜のナムル	マカロニココア 牛乳	ぶたもも・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・いりごま マカロニ	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りよくとうもやし
12 ・ 26	木	食パン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	かりんとう 果物 牛乳	鶏むね・普通牛乳 ヨーグルト	食パン・さつまいも 有塩バター・薄力粉 かりんとう	にんじん・れんこん・たまねぎ かぶ・かぶの葉・果物
13 ・ 27	金	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋とひじきのサラダ	焼きそば 牛乳	さば・豆みそ・ぶたもも 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・いりごま ごま油・中華めん	しょうが・にんじん・ブロッコリー ひじき・キャベツ・青ピーマン
14 ・ 28	土	カレーうどん 小魚スナック 果物	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・果物・いちごジャム
24	火	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド 牛乳	ぶたもも・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・さといも 板こんにやく・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
17	火	ごはん 蓮根ハンバーグ 薩摩芋サラダ	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・さつまいも いりごま・マヨネーズ カステラ	たまねぎ・れんこん・にんじん ブロッコリー・りんご





11月 保健だより

徳重清凉保育園

秋も深まりうっすらと朝晩に冬の気配を感じる季節がきました。この季節からインフルエンザやノロウイルスなどおなじみの感染症が少しずつ流行し始めます。私たち人間の顔や性格がそれぞれ違うように、それぞれのウイルスには特徴があり、対策も同じではありません。正しい知識で適切な対策を取りたいものです。

インフルエンザ・新型コロナウイルス対策

手指や物についた場合は石鹸やアルコール（濃度が60%以上）で簡単に感染予防できます。マスクで飛沫（唾液）が飛ぶのを防ぐのも大切です。でも、最近「エアロゾル感染対策」が重要ということがわかってきました。感染者の呼吸に伴ってウイルスが排出され、雲のようになった高濃度のウイルスが空気中を長時間漂い、それを他の人が吸い込んで肺に直接入り込み感染を起こすのがエアロゾル感染（空気感染）です。エアロゾルはマスクの隙間からもじわじわと漏れてきます。これへの対策はとにかく換気をすることです。理想は10分に一度、部屋の空気全てが入れ替わること。窓を開けて換気扇や扇風機なども使うと良いですね。大勢が集まる場に出かけるなら、なるべく換気が出来ている場所を選ぶ、又は長時間滞在しないというのも感染予防策の一つとなります。



感染性胃腸炎の原因となるノロウイルス・ロタウイルスについて知りましょう！

流行時期 一般的に「ノロウイルス」は冬（11月～2月）に流行する傾向があり、「ロタウイルス」は春先（3月～5月）に流行する傾向にあります。

症状 吐き気・嘔吐・下痢・発熱など

感染源 どちらも牡蠣などの二枚貝に濃縮されていますが、感染してしまった人の便や吐物にウイルスが沢山含まれています。さらに感染力が強いため、咳・嘔吐物のしぶき、ドアノブや手すりなどに付着したごく少ないウイルスなどで容易に感染をおこしてしまいます。

予防方法 手洗い・牡蠣などの2枚貝を生食するのを避ける。吐物や下痢を正しく処理する。

吐物糞便の処理方法 感染者の吐物や下痢に沢山のウイルスが含まれています。水分がなくなると空気に乗って漂い二次感染源になるので、乾く前に付着してしまっただと考えられる物を全て次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。床はもちろん、雑巾、衣服もすべてです。水拭きや石ケン、アルコールでは効果がありません。ウンチのついたオムツも必ずビニール袋に入れて破棄します。

