

11月 園だより

徳重清涼保育園



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

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。

先月の運動会ではたくさんの温かい応援のおかげで、子ども達は緊張しながらも練習の成果を十分に発揮でき頑張ることが出来たと思います。ありがとうございました。

今月は子ども達が楽しみにしている遠足があります。幼児クラスは水族館・乳児クラスは公園に出掛けます。

ワクワクしている子ども達と一緒に秋のひと時を楽しみたいと思います。

昼夜の寒暖差に備え衣服の調節・体調管理に気をつけながら元気いっぱい過ごしていきます。



お知らせ

●秋の遠足

日時：11月2日(火) 幼児クラス 5日(金) 乳児クラス

場所：南知多ビーチランド(幼児) 通曲公園(乳児)

※お弁当につきましては膝の上で食べる為、おにぎりで食べられる量でお願い致します。

その際ラップに包んだ状態でお弁当袋に入れてお持ち下さい。

※詳細につきましては配布されました手紙をごらんください。



♪今月の歌♪

- ・まつぼっくり
- ・もりのくまさん



来月の予定

- 1日(水) 避難訓練
- 6日(月) 誕生会
- 6日～10日 安全生活指導週
- 14日(火) 発表会 DVD 撮影
- 17日(金) 生活発表会
- 20日(月) クリスマス会
- 24日(金) 餅つき



令和3年度
徳重清涼保育園



「頂きます」の意味を知ろう

食欲の秋…三食の御飯だけでなく、おやつや季節の物を味わう機会が増えているかと思えます。

毎食口に出す「頂きます」の言葉…どんな意味か知っていますか？手間をかけて作って下さった方への感謝の言葉だと答える方が多いかもしれません。勿論、その感謝の気持ちも正解ですが、「頂きます」の言葉の前には「あなたの命を」という言葉が隠されているそうです。私たち人間が何気なく食べている食事・・・そこには色々な命が繋がっていて、私たちはその命を頂いて生かされているという事です。

動物の命

お肉や魚、卵などの命。
勿論そこには生産者の方や運んで下さった方の時間も含まれます。



植物の命

野菜や果物などの命。
勿論そこには生産者の方や運んで下さった方の時間も含まれます。



作った方の命

調理をする方の命。
それは時間です。
大事な命の時間を使って調理して頂いた事への感謝。



出来上がった料理には、たくさんの命や様々な人の苦労や努力が宿っています。無意識に食べてしまっているとつい忘れちゃいますが、その事を忘れずにいると簡単に残したり捨てたり出来なくなります。人間は、様々な命を頂かなければ生きていけないと言う事を少し頭に置きながら・・・「頂きます。」の言葉を言えたら毎日の食事への意識が少し変わるかもしれませんね。



旬の食材 里芋

里芋はカリウムが豊富で、ナトリウムを含む塩分を排出する効果があるそうです。
めめりにはムチンという成分が含まれていて、胃腸壁の潰瘍予防や肝臓強化に役立つそうです。
里芋を汁や煮物に追加して、免疫力を高め、寒い冬を乗り切りたいですね。



今月の予定

26日(金) 誕生会

メニュー

蓮根ハンバーグ
コールスローサラダ



里芋の胡麻味噌和え



<材料>

- 里芋 35g
- 人参 13g
- 味噌 2g
- 砂糖 1g
- みりん 1g
- すり胡麻 1g

<作り方>

- ① 里芋は一口大、人参は乱切りにしておく。
- ② 調味料は合わせておく。溶けにくい場合はレンジに10~20秒かける。
- ③ 里芋と人参は柔らかくゆでてザルにあげ、調味料とすり胡麻と和えてできあがり!

☆ 分量は、園児1人分です。

大人の1人分は、2~3倍の量となります。



2021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 ・ 15 | 月 | ごはん 鱈のカレー揚げ 切干大根の煮物 | セサミトースト 牛乳 | 鱈・油揚げ 普通牛乳 | 精白米・片栗粉 調合油・食パン・ソフト マーガリン・すり胡麻 三温糖 | 切干し大根・人参 乾椎茸・翰隠元 |
| 2 ・ 19 | 火 ・ 金 | ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト | お菓子 果物 牛乳 | 鶏肉・普通牛乳 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 |
| 4 ・ 18 | 木 | 白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ | フルーツ杏仁風 牛乳 | 鶏挽肉・しらす干し 普通牛乳 | 精白米・片栗粉・調合 油・グラニュー糖 | 白菜・えのき茸・人参・大根 蓮根・牛蒡・小松菜・角寒天 みかん缶詰・黄桃缶詰・ハイン アップル缶詰 |
| 5 ・ 29 | 金 ・ 月 | 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・木綿豆腐 普通牛乳 | 精白米・三温糖 じゃが芋・片栗粉 | 玉葱・ぶなしめじ・人参 ブロッコリー・コーン缶詰粒 |
| 6 ・ 20 | 土 | カレーうどん 小魚スナック 果物 | ジャムサンド 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・食パン | 玉葱・人参・ぶなしめじ 浅葱・果物・いちごジャム |
| 8 ・ 22 | 月 | ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え | 8日 焼きそば 22日 スナックパン 牛乳 | 鯖・豆味噌・油揚げ 絹ごし豆腐・豚肉・普通牛 乳 | 精白米・三温糖・白滝 薩摩芋・すり胡麻 中華麺 | 生姜・人参・乾ひじき・法蓮草 キャベツ・青ピーマン |
| 9 ・ 17 | 火 ・ 水 | ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え | ツナサンド 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 | 牛蒡・ぶなしめじ・長葱 白菜・緑豆もやし 梅びしお・キャベツ |
| 10 ・ 30 | 水 ・ 火 | プルコギ丼 水菜のナムル | 鬼饅頭 牛乳 | 豚肉・普通牛乳 | 精白米・三温糖 ごま油・煎り胡麻 薩摩芋・白玉粉 薄力粉 | 玉葱・人参・蕪 京菜・緑豆もやし |
| 11 ・ 25 | 木 | 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 普通牛乳 | 精白米・片栗粉 里芋水煮・すり胡麻 薄力粉・調合油 三温糖 | 人参・蕪・乾椎茸 玉葱・キャベツ・林檎 |
| 12 ・ 24 | 金 ・ 水 | ロールパン ポークビーンズ ヨーグルト | お菓子 果物 牛乳 | 豚肉・大豆水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳 | ロールパン・じゃが芋 三温糖・お菓子 | 人参・玉葱・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 |
| 13 ・ 27 | 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 | 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 |
| 16 | 火 | 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 | 豚肉・納豆・黄粉 普通牛乳 | 精白米・薩摩芋 マヨネーズ・マカロニ 三温糖 | ぶなしめじ・人参・コーン缶詰粒 キャベツ・小松菜 |
| 26 | 金 | ごはん 蓮根ハンバーグ コールスローサラダ | 誕生会ケーキ 牛乳 | 鶏挽肉・木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳 | 精白米・片栗粉 三温糖 マヨネーズ カステラ | 玉葱・蓮根・人参・キャベツ ブロッコリー・コーン缶詰粒 林檎 |





11月保健だより

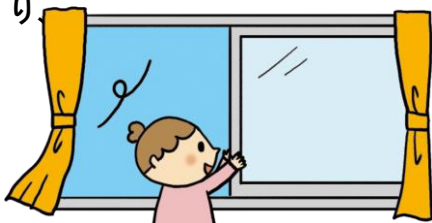
徳重清涼保育園

葉っぱの色が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。11月には「換気の日」、「いい歯の日」、「皮膚の日」があります。どれも健やかな成長と日常を過ごすために大切な事ですから、この機会に、改めてご家庭での様子を見直してみてください。



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した。寒くなってくるとストーブなどの暖房器具を使う機会が増えますね。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。特に今は新型コロナウイルス感染症への感染対策として換気的重要性が高まっています。空気（風）の通り道をつくり、常に少し窓を開けておくか、1時間に2回以上窓や扉を開放して十分な換気を心がけましょう。



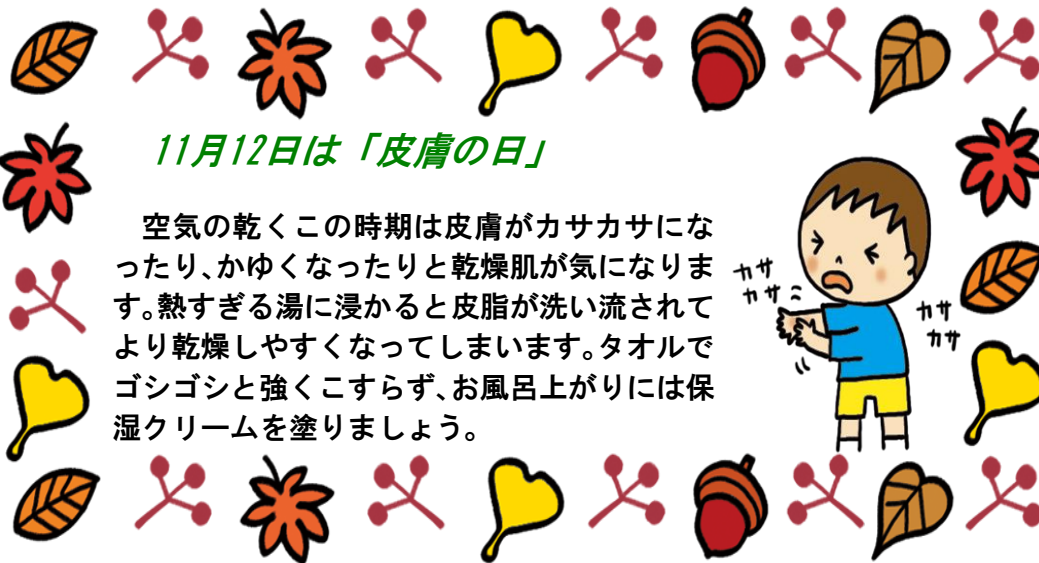
11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思いますが、最後は大人が仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを嫌がる場合は、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたからカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1★ | 2★ |
| 3★ | 4★ | 5★ | 6★ | 7★ | 8★ | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



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。熱すぎる湯に浸かると皮脂が洗い流されてより乾燥しやすくなってしまいます。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。

