



# 11月 園だより

徳重清涼保育園

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



朝晩の冷え込みから晩秋の訪れを感じます。肌寒くなってきましたが、子ども達は元気いっぱい園庭で遊んでいます。先月は、運動会という大きな行事を通し「みんな協力する」「最後まで頑張る」ことの素晴らしさにも触れ、子ども達もやれば出来るという自信が持てたのではと思います。運動会では、ご家族の皆様のご協力、大変ありがとうございました。皆様の温かい拍手・声援を受けて、子ども達は緊張しながらも練習の成果を十分に発揮し頑張ることが出来ました。子ども達にとっても素敵な思い出の一日となったことと思います。

今後の遊びや活動等にも、楽しく意欲的に取り組んでいけるように心を込めて保育をして参りたいと思いません。

今月は、楽しみにしている遠足やお散歩があります。寒暖差に気を付け衣服の調節をしながら、秋の季節を元気に過ごしていきたいと思いません。



## お知らせ

※ 2日(水)に、幼児クラス(桜、向日葵、紫陽花組)が、秋の遠足に出かけます。集合時間や持ち物等、配布しておりますお手紙にて詳細のご確認をお願いします。



## お願い

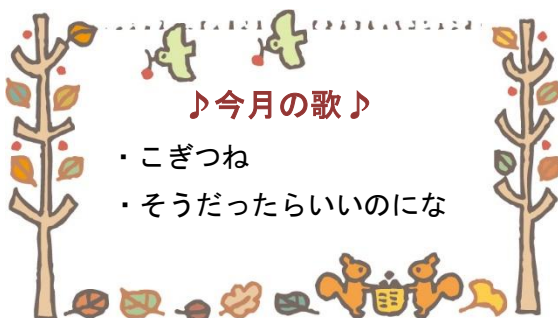
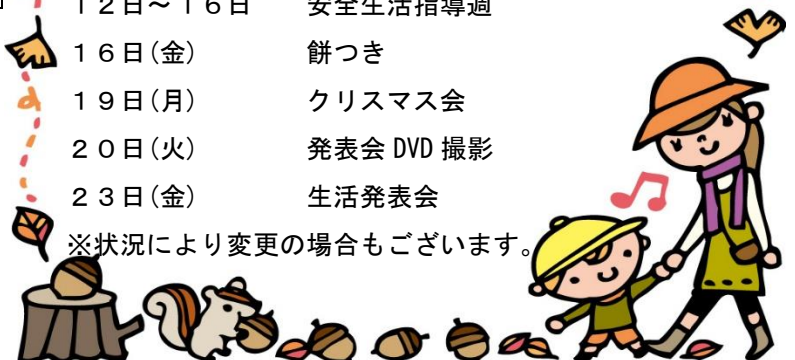
※ ご家庭での怪我や傷がありましたら、登園時にお知らせ頂きますようお願いいたします。



## 来月の予定

- 1日(木) 避難訓練
- 5日(月) 焼き芋会
- 6日(火) 誕生会
- 12日~16日 安全生活指導週
- 16日(金) 餅つき
- 19日(月) クリスマス会
- 20日(火) 発表会 DVD 撮影
- 23日(金) 生活発表会

※状況により変更の場合もございます。



## ♪今月の歌♪

- ・こぎつね
- ・そうだったらいいのにな



令和4年度  
徳重清涼保育園

### 食べ物への感謝の気持ちを大切に

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食材は、ほぼすべて動植物の『命』です。また私たちが食事できるのは食材を生産した人、運んだ人、売買にかかわった人、調理した人など多くの人のおかげです。改めて、自然からの恵みと、多くの人への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

### 食べ物へのもったいないの気持ちを大切に

最近では原油価格や穀物価格などさまざまな物が高騰しています。日本の食料自給率は37%と低く世界各地からたくさんの食料を輸入しています。一方で日本は食品ロスの多い国です。

日本人にはなじみの深い「もったいない」。まだ、使えるもの、食べられるものを無駄にしてしまった時に使いますが、この言葉をほかの国の言葉に言い換えるのはとても難しいそうです。「もったいない」の気持ちを多くの人々が持てば、食品ロスを減らせるはずです。



### 「残さず食べる」子供に育てるために

- ① 「できそう」な目標を立てる  
食べきれぬ量から始め、「食べきれることができた」という経験を積むことで自信が高まります。次に「できそう」な目標を立て「できた」経験を積みましょう。
- ① 前向きな問いかけをする  
「どうして食べられなかったの？」という問いでは、子どもの言い訳を引き出すだけになってしまいます。「どうやったら食べられる？」という食べることを前向きに考える問いかけを取り入れることが大切です。



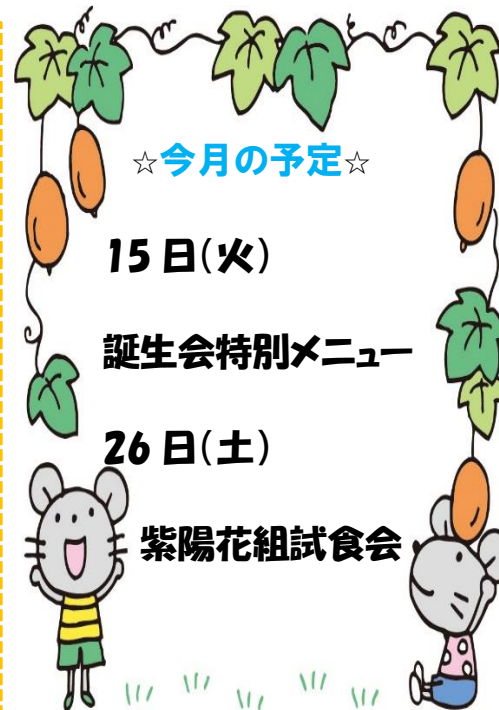
### 旬の食材 薩摩芋



薩摩芋は9～11月頃に旬を迎えます。主な成分はでんぷん等の糖質ですが、薩摩芋はイモ類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。

### 美味しい薩摩芋の見分け方

- ☆皮の色が鮮やかなもの
  - ☆傷や黒ずみがないもの
  - ☆ひげ根がないもの
- 購入する際にはぜひ、参考にしてみてください。



### ☆今月の予定☆

15日(火)

誕生会特別メニュー

26日(土)

紫陽花組試食会



### 鬼饅頭

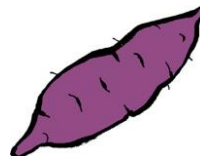


### <作り方>

<材料>4人分

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

- 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4～6等分し、10cm四方に切ったオーブン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！





2022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 ・ 16	火 ・ 水	食パン 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	食パン・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
2 ・ 17	水 ・ 木	ごはん 鰯のカレー揚げ 切干大根の煮物	2日：お菓子・果物 17日：ココアトースト 牛乳	鰯・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	切干し大根・人参 乾椎茸・鞘隠元
4 ・ 28	金 ・ 月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	かぼちゃもち 牛乳	豚肉・木綿豆腐 黄粉・普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋・上新粉 調合油	玉葱・ぶなしめじ・人参 ブロッコリー・コーン缶詰粒 栗南瓜
5 ・ 19	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
7 ・ 24	月 ・ 木	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	7日：スナックパン 24日：フルーツボンチ 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 スナックパン 三温糖	人参・蕪・乾椎茸 玉葱・キャベツ みかん缶・黄桃缶 パインアップル缶・バナナ
8 ・ 18	火 ・ 金	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	8日：スイートポテト 18日：マカロニ黄粉 牛乳	豚肉・納豆・黄粉 普通牛乳	精白米・薩摩芋 マヨドレ・マカロニ 三温糖・有塩バター 薄力粉	ぶなしめじ・人参・コーン缶詰粒 キャベツ・小松菜
9 ・ 22	水 ・ 火	プルコギ丼 水菜のナムル	9日：鬼饅頭 22日：スナックパン 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・スナックパン	玉葱・人参・蕪 京菜・緑豆もやし
10 ・ 29	木 ・ 火	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・白滝 薩摩芋・すり胡麻 うどん	生姜・人参・乾ひじき・法蓮草 キャベツ
11 ・ 25	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
12 ・ 26	土	ウインナーピラフ コーンスープ	お菓子 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米	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
14 ・ 30	月 ・ 水	豚丼 根菜のじゃこサラダ	林檎ケーキ 牛乳	豚肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・白滝 三温糖・調合油 薄力粉	玉葱・人参・榎・大根 蓮根・牛蒡・小松菜 林檎
21 月	月	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・マヨドレ	牛蒡・ぶなしめじ・長葱 白菜・緑豆もやし 梅びしお・キャベツ
15 火	火	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 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 マヨドレ カステラ	玉葱・蓮根・人参 ブロッコリー 蜜柑缶詰





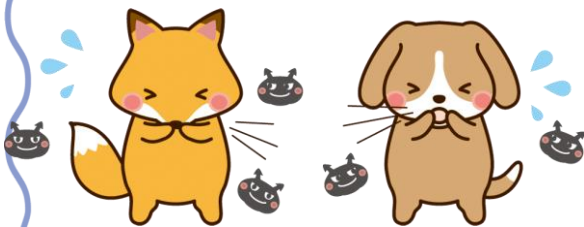
# 11月ほけんだより



徳重清涼保育園

## ク룹症候群

発熱や咳、喉の痛みなど、かぜとよく似た症状が現れますが、声帯の下が腫れ、喉頭が狭くなるため、呼吸困難を起こします。特に息を吸う時に苦しくなり、咳込んだ時に、「ケンケン」と犬が鳴くような乾いた咳が出ます。乳幼児は病状が急変しやすく、呼吸困難を起こすこともあるので、この咳が出始めたら、すぐに受診しましょう。ご家庭では、部屋の湿度を上げ、やや頭を高くして寝かせましょう。咳込む時は、体が少し前屈みになるようにして胸や背中をトントンと軽くたたくと、呼吸が楽になるようです。



## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



## インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。



こんな症状ならインフルエンザかも！？

- 進行が速い
- 38℃以上の高熱
- 寒気が強い
- 激しい頭痛や筋肉痛
- 咳がたくさん出る

