



11月 園だより

依佐美清涼保育園

爽やかな秋風が心地よく、外遊びがいっそう楽しい季節となりました。

今月は、子どもたちが楽しみにしている遠足やサイエンスショーがあります。思いきり身体を動かし、友だちと協力しながら楽しく過ごし、実り多い秋を子どもたちとともに楽しんで行きたいと思います。

1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	安全生活指導 向日葵組 交通安全教室
5	水	幼児クラス 遠足
6	木	英語教室
7	金	体育教室
8	土	
9	日	
10	月	絵画教室
11	火	薔薇組 遠足 紫陽花組 お買い物物
12	水	李・桃組 遠足
13	木	避難訓練 英語教室
14	金	体育教室 薔薇組も
15	土	
16	日	

17	月	絵画教室
18	火	
19	水	依佐美中学校 来園 紫陽花組 施設訪問
20	木	誕生会 英語教室
21	金	体育教室
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	
26	水	
27	木	父母の会主催サイエンスショー 英語教室
28	金	体育教室 薔薇組も 紫陽花組 野菜収穫体験
29	土	向日葵組 保育参観 給食試食会
30	日	

今月のねらい

李組

- 季節の変わり目の中、体調に配慮してもらい健やかに生活する。
- 心地よい気候の中で全身を使って伸び伸びと遊ぶ。

桃組

- 意欲的に身の回りのことを自分で行おうとする。
- 秋の自然物を見つけたり触れたり、探索遊びや散歩を楽しむ。

薔薇組

- 尿意や便意を保育士に知らせて、トイレで排泄できたことを喜ぶ。
- 秋の食べ物や生き物に興味を持ち、制作することを楽しむ。

桜組

- 保育士の話をよく聞き、時計の数字を気にしながら動こうとする。
- 秋の自然に触れながら仲のいい友だちとの遊びを楽しむ。

向日葵組

- 寒い時期に合わせた生活習慣を身に付ける。
- 友だちとルールのある遊びや、ごっこ遊びを楽しむ。



紫陽花組

- 身支度や係りの仕事を意欲的に行い、自信を持って生活する。
- 友だちと思いを伝え合い、共通の目的やイメージを持って遊ぶ。

園からのお知らせ

- 11/5(水) 幼児クラスの遠足があります。おにぎり・水筒は必ず持ってきてください。名札はいりません。
また、登園は8時半までです。
ご協力をお願い致します。また、トレーナーは必ず着用して登園をしてください。

今月の歌

♪こぎつね
♪山の音楽家
たくさん歌おうね！



園からのお願い

- トレーナーの下には半袖ポロシャツまたは長袖ポロシャツの着用をお願い致します。
- 電子錠の門を開閉して際は、必ず閉まっているか確認をお願い致します。



11月は和ごはん月間です。園の給食では、和食を中心に、出汁を効かせた薄味でも美味しく食べられるように心がけています。和食の基本である「出汁」には旨味成分が含まれ、中でも昆布だしに含まれるグルタミン酸は、赤ちゃんが一番最初に口にする母乳にも含まれているものです。出汁を口にすると心がほっと安心するのはそのせいかもしれませんね。今月はそんな出汁を味わう「出汁ティスティング」や発酵食品である味噌に親しむ「味噌玉作り」など和食に関する活動をたくさん予定しています。

子ども達に伝えたい和食のいいところ

季節の恵みや自然への関心

四季に恵まれた日本ならではの、「旬」を活かした食事

健康的な食習慣

一汁三菜の考え方で、バランスよく食べる

優しい味、素材の味を味わう

出汁や素材の旨味を活かした味付けで、味覚を育む
心がほっと安心する出汁の旨味

日本の伝統行事や郷土料理

行事食に込められた「人を想う気持ち」
地域や人とのつながり
家族・地域との温かい記憶
地産地消

「いただきます」「ごちそうさま」

命や人への感謝の気持ちを育む

今月の予定

- * ふりかけ選手権(5歳児)
- * 収穫祭
- * 和食に親しもう(幼児クラス)
(味噌玉作り、出汁ティスティングなど)
- * 遠足ごはん(2歳児)
- * おやき作り(4歳児)
- * 秋野菜bingo(4歳児)

11月の朝活:野菜の収穫、野菜を洗う など

(五平餅)のレシピ

<材料> およそ大人2人・子ども2人分

・精白米	100g
・もち米	75g
・赤味噌	9g
・砂糖	5g
・みりん	9g
・いりごま	2.5g

<作り方>

- ① もち米、精白米は合わせてやや水分多めに炊き上げる。
- ② Aを合わせておく(溶けにくい時はレンジで10~20秒加熱する)
- ③ ①を小判型に丸め、表面に合わせた味噌を塗り、オーブントースターでこんがり焼いたら出来上がり!

★もち米を入れずに、お米だけでもおいしく作れます。

★保育園では、ひとつずつ丸められないで、鉄板に伸ばして焼いた後、1人分ずつ四角く切って出しています。



2025年度 11月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
1	土	カレーうどん 小魚スナック 林檎	干しうどん 豚もも肉 玉ねぎ 人参 油揚げ しめじ 浅葱 出汁 醤油 みりん 三温糖 食塩 バター 薄力粉 カレー粉 片栗粉 小魚スナック 林檎	1	土	ジャムサンド	食パン いちごジャム
15				15		牛乳	普通牛乳
4	火	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 鶏むね肉 薩摩芋 人参 蓮根 玉ねぎ 蕃 クリームシチューの素 普通牛乳 ヨーグルト	4	火	ビスケット 林檎	ビスケット 林檎
18				18		牛乳	普通牛乳
5	水	カレー麻婆丼	精白米 豚挽肉 生姜 玉葱 人参 浅葱 豆腐 ウスターソース カレー粉 片栗粉	5	水	鬼饅頭	薩摩芋 三温糖 白玉粉 薄力粉
19		水菜のナムル	水菜 りょうどうもやし 人参 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	19		牛乳	普通牛乳
6	木	ごはん カジキの磯辺焼き	精白米 めかじき 片栗粉 青のり 食塩 スプレー油	6	木	スナックパン (17日:セサミトースト)	スナックパン 食パン マーガリン すりごま 三温糖
17	月	高野豆腐の含め煮	高野豆腐 人参 鞘隱元 干椎茸 出汁 醤油 みりん 三温糖	17	月	牛乳	普通牛乳
7	金	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ	精白米 厚揚げ 豚もも肉 人参 茎 干椎茸 玉ねぎ 出汁 醤油 片栗粉	7	金	林檎ケーキ (28日:林檎のおやき)	薄力粉 ベーキングパウダー 卵 普通牛乳 調合油 三温糖 林檎 薄力粉 強力粉 三温糖 食塩 ベーキングパウダー 林檎
28		旬のお味噌汁	里芋 牛蒡 白菜 えのき 出汁 赤味噌	28		牛乳	普通牛乳
8	土	ピラフ	精白米 ブイヨン ベーコン 玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム 食塩 調合油	8	土	ココアサンド	食パン 純ココア 普通牛乳 三温糖 コーンスター
22		コーンスープ	玉ねぎ ブロッコリー ブイヨン 食塩 コーン缶詰粒 コーンクリーム缶 普通牛乳 コーンスター	22		牛乳	普通牛乳
10	月	白菜のそぼろあんかけ丼	精白米 鶏挽肉 えのき 人参 醤油 料理酒 出汁 片栗粉	10	月	フルーツポンチ (29日:ジャムサンド)	みかん缶詰 黄桃缶詰 パイン缶詰 バナナ 柿 食パン いちごジャム
29	土	根菜のじゃこサラダ	大根 蓮根 人参 牛蒡 小松菜 しらす干し 調合油 醤油 穀物酢	29	土	牛乳	普通牛乳
11	火	ごはん 鶏のから揚げ キャベツのソテー (バナナ)	精白米 鶏もも肉 醤油 にんにく 片栗粉 調合油 キャベツ 小松菜 人参 カレー粉 調合油 食塩 (バナナ)	11	火	ツナサンド	食パン まぐろ水煮缶詰 キャベツ マヨネーズ
12	水	ごはん 太刀魚の竜田焼き	精白米 太刀魚 生姜 醤油 料理酒 片栗粉 調合油	12	水	五平餅 (27日:おにぎり)	精白米 もち米 赤味噌 三温糖 みりん いりごま ※使用する食材は後日お知らせします(アレルギー食材は使用しません)
27	木	旬のお味噌汁(27日:薩摩芋の白和え)	薩摩芋 しめじ ほうれん草 人参 蓮根 出汁 合わせ味噌 (薩摩芋 干しひじき ほうれん草 納ごし豆腐 すりごま 食塩 三温糖 醤油)	27	木	牛乳	普通牛乳
13	木	食パン ジャーマンポテト	食パン ベーコン 玉葱 人参 青ピーマン じゃが芋 調合油 食塩	13	木	せんべい 林檎	せんべい 林檎
26	水	ヨーグルト	ヨーグルト	26	水	牛乳	普通牛乳
14	金	ごはん(14日:さつまいもお赤飯) 肉豆腐	精白米 (精白米 もち米 小豆 薩摩芋 ごま塩) 豚もも肉 焼き豆腐 玉葱 しめじ 人参 醤油 三温糖 料理酒 出汁	14	金	焼きうどん	干しうどん 調合油 豚もも肉 キャベツ 人参 醤油 鰹節
25	火	プロッコリーとじゃが芋のサラダ	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	25	火	牛乳	普通牛乳
20	木	カレードリア 秋のほっこりスープ	精白米 豚挽き肉 玉葱 しめじ カレー粉 ウスターソース ケチャップ バター 小麦粉 普通牛乳 ブイヨン ピザチーズ パン粉 蓮根 薩摩芋 人参 玉葱 しめじ ブイヨン 食塩	20	木	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップ 林檎ジャム 普通牛乳
21	金	ごはん 味噌煮込み風 白菜のゆかり和え	精白米 干しうどん 鶏もも肉 大根 人参 牛蒡 葱 しめじ 出汁 赤味噌 白菜 りょうどうもやし ゆかり	21	金	ツナサンド 牛乳	食パン まぐろ水煮缶詰 キャベツ マヨネーズ 普通牛乳

★14日は七五三のお祝い膳です。

保健だより 11月



依佐美清涼保育園

いつの間にか長袖の服を着るほど肌寒くなりました。あんなに暑かった日々がまるで嘘みたいですね。

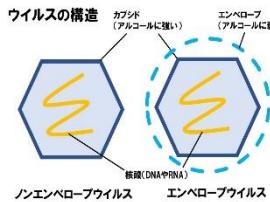
子ども達は運動会の疲れも無いようで、元気いっぱい園庭遊びを楽しんでいます。引き続き、怪我や事故を起こさないよう気をつけていきたいと思います。



ウイルスって何だろう？



ウイルスは細菌の50分の1ほどの大きさで、人間の頭髪（約0.1ミリ）の1,000分の1ほどしかありません。ウイルスを大きく分けると二種類の構造があります。核酸とカプシドのみ持つウイルスを「ノンエンベロープウイルス」と呼び、カプシドの周りにさらにエンベロープという膜を持ったウイルスを「エンベロープウイルス」と呼びます。エンベロープとは「envelope」で、手紙に入る封筒のことを指し、そこからが由来です。ウイルスは非常に小さな病原体で、生物の細胞に寄生しないと増殖できません。単独では活動できず、細胞に侵入し、細胞の仕組みを使って自己複製します。



分類	エンベロープウイルス	ノンエンベロープウイルス
構造的な特徴	エンベロープあり カプシドを持つ	エンベロープなし 強固なカプシドを持つ
アルコール消毒	有効	無効
代表的なウイルス	インフルエンザウイルス、コロナウイルス、ヘルペスウイルス、風疹ウイルス、B型肝炎ウイルスなど	ノロウイルス、ロタウイルス、ポリオウイルス、アデノウイルスなど
有効な失活方法	アルコール、界面活性剤、次亜塩素酸ナトリウム、加熱、乾燥	次亜塩素酸ナトリウム

ウイルスには抗生物質はありません。

ワクチンを接種して予防するか、抗ウイルス薬を使って治療します。



<ウイルスへの対処法>

ウイルスへの医学的な治療法は、**予防接種と抗ウイルス薬**を使用します。

特にインフルエンザや新型コロナウイルスに対しては、予防接種が効果的です。

感染後の治療には、インフルエンザに対するタミフルのような抗ウイルス薬が効きます。

これらはウイルスの増殖を抑え、重症化を防ぎます。



日常的な感染予防対策として、手洗い、うがい、マスクの着用、アルコール消毒が非常に効果的です。

これらの対策は特に飛沫感染しやすいウイルスに対して有効で、感染の拡大を防げます。