

１１月　園だより

依佐美清涼保育園

日中のぽかぽかとしたお日様がより暖かく感じられ、晩秋の気配が深まる頃となりました。運動会で友達と協力することの楽しさを味わい、友だち同士の仲がより深まったように感じます。これからどんどん寒くなりますが、体をたくさん動かして、寒さに負けない元気な体作りをしていきたいです。

1	日	
2	月	絵画教室
3	火	文化の日
4	水	避難訓練
5	木	安全生活指導 音と光のお話会（父母会）
6	金	体育教室
7	土	
8	日	
9	月	秋のお買い物（紫陽花組）
10	火	英語教室
11	水	幼児組　遠足
12	木	プラネタリウム見学（紫陽花組）
13	金	体育教室（薔薇組も）
14	土	
15	日	



16	月	
17	火	李・桃組　遠足
18	水	薔薇組　遠足
19	木	誕生会
20	金	体育教室
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	英語教室
25	水	航空写真
26	木	
27	金	体育教室（薔薇組も）
28	土	
29	日	
30	月	絵画教室

今月のねらい

李組

・気持ちを受け止めてもらいながら、安心して自分の思いや要求を表現する。
・保育士とのやり取りや友だちの姿に興味を持ち、人と関わる楽しさを感じる。

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し、探索遊びや散歩を楽しむ。

薔薇組

・うがいを自分でやってみようとする意欲を育む。
・簡単なルールのある遊びを通して、友だちとみんなで遊ぶことの楽しさを知っていく。

桜組

・身の回りのことを自分で行い、出来た喜びや自信を感じる。
・友だちと一緒に身体を動かし、簡単なルールのある遊びを楽しむ。

向日葵組

・身の回りのことを自分で考えて行い、見通しを持って生活しようとする。
・友だちと目的を持ち、互いの思いや考えを伝え合いながら一緒に遊びを進める楽しさを味わう。

紫陽花組

・自分の思いを伝えながら相手の思いや良さを素直に受け止める経験を積み重ねて繋がりを深める。
・ルールのある遊びを友だちと楽しみながら、全身を充分に動かしていく。

園からのお願い

・11/11(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 45 分までです。
ご協力お願い致します。
トレーナーは必ず着用して登園をしてください。
・12/28(月)は 18 時降園にご協力お願いします。



給食だより

依佐美清涼保育園
２０２６年度１１月号

朝夕の冷え込みが少しずつ増し、温かい汁ものや煮物が美味しい季節になりました。１１月２４日は「和食の日」です。和食には、ご飯を中心に、汁物やおかずを組み合わせ、旬の食材を味わえる良さがあります。

和食のおいしさを支えているのが「だし」です。昆布やかつお節、煮干しなどから取れるだしは、料理に旨味や香りを加えてくれます。給食でも、だしの風味を大切にしながら、子ども達が素材そのもののおいしさを感じられるような献立を心掛けています。

また、秋から冬にかけては、大根、れんこん、白菜、さつまいも、きのこなど、美味しい食材がたくさんあります。食材の形や色、香りに気付いたり、「これは何の野菜かな？」「どんな味がするのかな？」と考えることも、食への興味につながります。ご家庭でも、みそ汁の具を一緒に選んだり、おにぎりを握ったりなど、和食に親しむ時間を作ってみてはいかがでしょうか。食卓での会話は、子ども達の豊かな食体験に繋がります。

今月の予定

〇秋のお茶会（５歳児）
〇秋を見つけるお買い物＆
　クッキング（５歳児）
〇きのこ栽培（４歳児）
〇味噌玉作り（４歳児）
〇遠足ごはん（２歳児）



今月のお味噌汁の具は…？

和食月間にちなんで、今月は秋のお味噌汁を献立に取り入れました。
秋に美味しくなる食材がたくさんある中、向日葵組さん、桜組さんがそれぞれお友達と相談して、お味噌汁に入れる具を決めてくれました。
どんな食材が入るか、楽しみにしていてくださいね！

今月のおすすめレシピ「芋煮」

【材料】　およそ大人２人子ども２人分

・豚もも肉	１００ｇ
・里芋	２５０ｇ
・牛蒡	７５ｇ
・しめじ	４０ｇ
・ねぎ	２０ｇ
・鰹・昆布だし	適宜
・醤油	１０ｇ
・酒	５ｇ
・三温糖	３ｇ

【作り方】

1. 里芋は皮をむいて一口大に切っておく。牛蒡はささがき、しめじは１ｃｍ、ねぎは小口切りにそれぞれ切っておく。
2. お鍋に出汁を入れて煮立たせ、葱以外の食材を加えて煮る。
3. 途中で灰汁を取り、調味料とねぎを加えてさらに煮る。
4. 里芋が柔らかくなったらできあがり！

※山形の郷土料理です。本来は牛肉を使い、もう少し甘辛い味付けになります。

2026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
2	月	ごはん	精白米	2	月	ツナサンド	食パン　まぐろ水煮缶詰　キャベツ　マヨネーズ
		厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ　豚もも肉　人参　韮　干椎茸　玉ねぎ　出汁　醤油　片栗粉				
18	水	南瓜のいとこ煮	南瓜　茹で小豆　人参　出汁　醤油　みりん	18	水	牛乳	普通牛乳
4	水	白菜のそぼろあんかけ丼	精白米　鶏挽肉　白菜　えのき　人参　醤油　料理酒　出汁　片栗粉	4	水	フルーツポンチ	みかん缶詰　黄桃缶詰　パイン缶詰　バナナ
17	火	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	17	火	牛乳	普通牛乳
5	木	ロールパン	ロールパン	5	木	林檎	林檎
		根菜のクリームシチュー	鶏むね肉　薩摩芋　人参　蓮根　玉葱　蕪　蕪の葉　ホワイトシチュールウ　普通牛乳			ビスケット	ビスケット
		ヨーグルト	ヨーグルト				
20	金	牛乳	普通牛乳	20	金	牛乳	普通牛乳
6	金	ごはん	精白米	6	金	焼きそば	蒸し中華めん　豚もも肉　キャベツ　ピーマン　人参　ウスターソース
		鯖の胡麻味噌煮	鯖　生姜　出汁　三温糖　みりん　赤味噌　白ごま　薩摩芋　法蓮草				
16	月	蕪と茸の澄まし汁	蕪　油揚げ　若布　人参　えのき　生椎茸　出汁　醤油　食塩	16	月	牛乳	普通牛乳
7		カレーうどん	干しうどん　豚もも肉　玉葱　人参　しめじ　油揚げ　浅葱　出汁　醤油　みりん　三温糖　食塩　有塩バター　薄力粉　カレー粉　片栗粉	7		ジャムチーズサンド	食パン　いちごジャム　スライスチーズ
	土	小魚スナック	味付きいりこ		土		
21		バナナ	バナナ	21		牛乳	普通牛乳
9		ごはん	精白米	9		五平餅	もち米　精白米　赤味噌　三温糖　みりん　いりごま
	月	芋煮	豚もも肉　里芋　牛蒡　しめじ　葱　出汁　醤油　料理酒　三温糖		月		
30		白菜の塩昆布和え	白菜　りょうとうもやし　塩昆布	30		牛乳	普通牛乳
10	火	ごはん	精白米	10	火	黄粉トースト	食パン　きな粉　三温糖　食塩　調整豆乳
		カジキのみぞれ煮	めかじき　片栗粉　大根　醤油　みりん　出汁				
26	木	★10日:キラキラ味噌汁　26日:おいもにんじんねぎれんこん味噌汁	10日:大根　人参　里芋　生椎茸　出汁　赤味噌　　26日:　蓮根　薩摩芋　人参　葱　出汁　合わせ味噌	26	木	牛乳	普通牛乳
11	水	食パン	食パン	11	水	林檎	林檎
		ポークビーンズ	豚もも肉　調合油　じゃが芋　人参　玉葱　しめじ　ピーマン　トマト缶　大豆水煮　ケチャップ　三温糖			せんべい	せんべい
		ヨーグルト	ヨーグルト				
27	金	牛乳	普通牛乳	27	金	牛乳	普通牛乳
12	木	ごはん	精白米	12	木	林檎ケーキ	薄力粉　ベーキングパウダー　鶏卵　普通牛乳　調合油　三温糖　林檎
		豆腐の田楽	焼き豆腐　里芋　大根　人参　出汁　赤味噌　三温糖　みりん				
24	火	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー　もやし　醤油　鰹節	24	火	牛乳	普通牛乳
13	金	回鍋肉飯	精白米　豚もも肉　キャベツ　ピーマン　人参　生姜　三温糖　醤油　赤味噌　ごま油	13	金	鬼饅頭	薩摩芋　三温糖　白玉粉　薄力粉
25	水	彩りチーズ納豆	ひきわり納豆　プロセスチーズ　人参　法蓮草　醤油　三温糖	25	水	牛乳	普通牛乳
14		ピラフ	精白米　ブイヨン　ベーコン　玉葱　人参　ピーマン　マッシュルーム　食塩	14		ココアサンド	食パン　ピュアココア　普通牛乳　三温糖　コーンスターチ
	土				土		
28		コーンスープ	玉葱　ブロッコリー　ブイヨン　コーン缶詰　コーンクリーム缶詰　普通牛乳　コーンスターチ	28		牛乳	普通牛乳
		ごはん	精白米			誕生会ケーキ	ロールケーキ　ホイップ　林檎
19	木	鶏肉のチーズ焼き	鶏もも肉　ピザチーズ　ブロッコリー　ケチャップ	19	木		
		蓮根サラダ	蓮根　薩摩芋　人参　干しひじき　マヨネーズ　醤油　いりごま			牛乳	普通牛乳



保健だより　１１月



依佐美清涼保育園

すっかり秋らしくなり、肌寒い日も出てきましたね。この時季は一日の気温差が大きく、自律神経の乱れから体調を崩しやすくなりがちです。生活リズムを整え、体調管理をしていきましょう。

異物・危険物を飲んでしまったとき

食べもの以外のものを口から飲み込んでしまうことを誤飲といい、頻繁に起きている子どもの事故です。子どもの手の届く範囲に危険なものや興味を持ちそうなものを置かないようにしましょう。

誤飲発生リスト

- 紙（ティッシュペーパー　新聞紙など）
- シール
- シャボン玉液
- 医薬品
- たばこ
- ビー玉
- 硬貨
- ペットボトルのふた
- ゴムボール（小）
- ミニカー（部品含む）

注意　誤飲によって窒息したり、消化管が傷ついたり、消化管に穴が開いてしまう場合もあります !!

特に気をつけたいもの

- ☐ 薬のプラスチックシート
  - ➡消化管を傷つける。
- ☐ ボタン電池
  - ➡短時間のうちに消化管に潰瘍（かいよう）をつくったり穴をあける。場合によっては命の危険も。
- ☐ 水でふくらむビーズ（芳香剤、消臭剤、園芸用品などに使われている）
  - ➡体内で数倍にふくらみ、腸閉塞の原因に。



誤飲！家庭でできる応急処置は？

口の中をよく洗い、異常が見られれば、すぐに受診しましょう。刺激性のものや炎症を起こす危険性があるものを飲んだときは、牛乳や水（120mL が目安）を飲ませますが、たばこや石油製品（合成洗剤、クレヨン、絵の具など）の場合は症状が悪化する可能性もあります。迷ったときは医療機関に相談しましょう。

愛知県救急医療情報センター　0566-36-1133

注意　吐かせてはいけない場合

- 意識障害やけいれんがある
- 6 か月未満の乳幼児
- ガソリン、灯油、塩素系漂白剤の原液などを飲んだとき
- とがったものを飲んだとき



家庭でできる応急処置

衣料用洗剤	牛乳、卵白などを与える
漂白剤	牛乳、卵白などを与える
殺虫剤（ホウ酸系）	牛乳または水を与える
シャンプー・リンス	牛乳、卵白などを与える
防虫剤（パラジクロロベンゼン）	水を飲ませて吐かせる（牛乳を飲ませてはいけない）

※診断には、「いつ・何を・どれくらい」飲んだかが重要です。誤飲したものの残りや説明書、箱などがあれば医療機関に持参してください。