

11月　園だより

鳴子清涼保育園

朝夕空気に秋の深まりを感じる季節となりました。先日の運動会では、子どもたちが一人ひとりの力を発揮し、友だちや先生と気持ちを合わせながら、最後まで一生懸命取り組む姿が見られました。緊張しながらも元気にスタートする姿や、応援を力に変えて頑張る姿に、日々の積み重ねによる成長を感じました。たくさんの温かいご声援とご協力をありがとうございました。

1	日	
2	月	英語で遊ぼう
3	火	文化の日
4	水	英語教室（菫・幼）
5	木	遠足（幼）
6	金	絵画教室（幼）
7	土	
8	日	
9	月	英語で遊ぼう
10	火	芋掘り（幼）
11	水	絵画教室（幼） 英語教室（菫・幼）
12	木	体育教室（菫・幼）
13	金	遠足ごっこ（桃） 絵画教室（幼）
14	土	桜組保育参観 給食試食会
15	日	

16	月	避難訓練・英語で遊ぼう
17	火	
18	水	英語教室参観（幼）
19	木	体育教室（幼）
20	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室（幼）
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	
25	水	芋掘り予備日
26	木	体育教室（菫・幼）
27	金	愛知県民の日
28	土	
29	日	
30	月	英語で遊ぼう

今月のねらい

たんぽぽ組

・気持ちを仕草や指差しなどで伝え、保育士に受け止めてもらいながら過ごす。
・戸外へ出掛け、秋の自然を楽しむ。

桃組

・戸外に行く身支度をやってみようとする。
・秋の自然に触れ、季節の変化を感じながら散策を楽しんだり、戸外で体を動かして遊んだりする。

菫組

・気温差に留意しながら健康に過ごせるようにする。
・簡単なルールのある遊びを通して集団遊びの楽しさを感じる。

桜組

・園での生活の中で、手洗いや片付け等の身の回りの事を自分から行おうとする。
・秋ならではの自然物を見つけ、遊びの中に取り入れ、発展させながら季節感を味わう。

向日葵組

・友達と一緒に園外に出かけ、生き物への興味や関心を深めながら、発見や驚きを共有することを楽しむ。
・友達と協力しながら、共に遊びを発展させることの楽しさを味わう。

紫陽花組

・友達と生活する中で、お互いの思いや考えを受け止めながら過ごす。
・遠足や芋掘りを通して自然や生き物への関心を深め、発見する喜びや楽しさを味わう。

園からのお知らせ

・11 月 5 日（木）に幼児組・13 日（金）に桃組が遠足を行います。詳細につきましては 10 月 8 日のコドモンお知らせ一斉送信をご覧ください。
・11 月 10 日（火）に幼児組は芋掘り、18 日（水）英語教室参観があります。詳細につきましては 10 月 13 日のコドモンお知らせ一斉送信をご覧ください。
・11 月 14 日（土）に桜組保育参観・給食試食会、18 日（水）に幼児組英語教室参観を行います。詳細につきましては１０月 13 日コドモンお知らせ一斉送信をご覧ください。

園からのお願い

・インフルエンザ等感染症が流行る季節です。熱、咳、のどの痛み等体調不良の際は受診をし、対応等を職員に　お伝えください。
・登降園に上着をお持ちになる場合は０,１ 歳児はロッカーに他のお子様は１回のコート掛けにお掛けください。必ずお名前をお書きください。

今月の歌

・山の音楽家
・そうだったら
　いいのにな

令和8年度　11月給食献立表(幼児食)

	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
2 ・ 28	月 ・ 土	カレーうどん	ゆでうどん 豚もも肉 玉葱 人参 しめじ 油揚げ 浅葱 出汁 醤油 味醂 カレールウ 片栗粉	スナックパン	スナックパン
		小魚スナック	ごま入り味付けいりこ	28日:あげせん	アンパンマンのあげせん
		バナナ	バナナ	牛乳	牛乳
4 ・ 19	水 ・ 木	ロールパン	ロールパン	ビスケット	ミレービスケット
		根菜のクリームシチュー	鶏むね肉 薩摩芋 人参 玉葱 蓮根 蕪 ホワイトシチューのルウ 牛乳	林檎	林檎
		ヨーグルト	カルシウムヨーグルト	牛乳	牛乳
5 14 18	木 土 水	ごはん	精白米	焼きそば	蒸し中華麺 豚もも肉 人参 キャベツ 青ピーマン ウスターソース
		鯖の胡麻味噌煮	鯖 生姜 出汁 三温糖 味醂 赤味噌 すり胡麻 薩摩芋 法蓮草	14日:あげせん	アンパンマンのあげせん
		蕪と茸の澄まし汁	蕪 油揚げ カット若布 人参 えのき 椎茸 出汁 醤油 塩	牛乳	牛乳
6 ・ 17	金 ・ 火	ごはん	精白米	ツナサンド	食パン まぐろ水煮缶 キャベツ マヨネーズ
		豆腐の田楽	焼き豆腐 里芋 大根 人参 出汁 赤味噌 三温糖 味醂		
		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	牛乳	牛乳
7 ・ 21	土	ウインナーピラフ	精白米 ウインナーソーセージ 玉葱 人参 青ピーマン マッシュルーム 塩 ブイヨン	ソフトせんべい	アンパンマンのソフトせんべい
		コーンスープ	玉葱 ブロッコリー コーン缶詰 コーンクリーム缶詰 ブイヨン 塩 牛乳 コーンスターチ	牛乳	牛乳
9 ・ 24	月 ・ 火	ごはん	精白米	黄粉トースト	食パン 黄粉 三温糖 塩 調整豆乳
		かじきの照り焼き	かじき 片栗粉 醤油 味醂 三温糖		
		切干大根の煮物	切干大根 人参 干し椎茸 油揚げ 鞘隠元 出汁 醤油 味醂	牛乳	牛乳
10 ・ 27	火 ・ 金	回鍋肉飯	精白米 豚もも肉 キャベツ 青ピーマン 人参 生姜 三温糖 醤油 赤味噌 ごま油	鬼饅頭	薩摩芋 三温糖 白玉粉 薄力粉
		水菜のナムル	水菜 白菜 人参 醤油 穀物酢 炒り胡麻 ごま油	牛乳	牛乳
11 ・ 25	水	ごはん	精白米	林檎ケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 林檎
		厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ 豚もも肉 人参 韮 干し椎茸 玉葱 出汁 醤油 片栗粉		
		南瓜のいとこ煮	南瓜 人参 出汁 醤油 味醂 あずき缶	牛乳	牛乳
12	木	ごはん	精白米	五平餅	精白米 もち米 赤味噌 三温糖 味醂 炒り胡麻
		芋煮	豚もも肉 里芋 牛蒡 しめじ 葱 出汁 醤油 酒 三温糖		
		白菜の塩昆布和え	白菜 もやし 塩昆布	牛乳	牛乳
13	金	食パン	食パン	せんべい	ぱりんこ
		ポークビーンズ	豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 青ピーマン しめじ 水煮大豆 トマト缶 ケチャップ 三温糖	林檎	バナナ
		ヨーグルト	カルシウムヨーグルト	牛乳	牛乳
16 ・ 30	月	白菜のそぼろあんかけ丼	精白米 白菜 鶏挽肉 えのき 人参 醤油 酒 出汁 片栗粉	フルーツポンチ	みかん缶詰 もも缶詰 パインアップル缶詰 バナナ
		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	牛乳	牛乳
20	金	ごはん	精白米	誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップクリーム 林檎
		鶏肉のチーズ焼き	鶏もも肉　ブロッコリー ピザ用チーズ ケチャップ		
		蓮根サラダ	蓮根 薩摩芋 人参 干しひじき マヨネーズ 醤油 炒り胡麻	牛乳	牛乳
26	木	ごはん	精白米	スイートポテト(桃組)	薩摩芋 三温糖 有塩バター 牛乳
		芋煮	豚もも肉 里芋 牛蒡 しめじ 葱 出汁 醤油 酒 三温糖	薩摩芋クッキング	
		白菜の塩昆布和え	白菜 もやし 塩昆布	牛乳	牛乳



11月ほけんだより



鳴子清涼保育園

朝晩がめっきり冷えるようになり、葉っぱの色が赤や黄へと美しく色付き始めました。落ち葉を使って遊ぶこどもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。体調を崩しやすい時期ですので冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、生活に気を配っていきましょう。

睡　眠

睡眠が大切な理由

睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気や怪我をした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。

また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。実際に、睡眠のはじめに深く眠れると特に成長ホルモンがたくさん分泌されます。大人の身長は伸びませんが、心身の健康維持に重要なホルモンです。落ち着いた環境で深く眠って元気に過ごしましょう。



睡眠が足りないと・・・・





食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。

また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は…

布団に入ってもこどもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

インフルエンザの早期流行

インフルエンザは例年通りなら12～3月に流行することが多いのですが、今年は8月から全国的に流行しており、愛知県では9月28日にインフルエンザ注意報が発令されました。早く流行したから、冬にはあまり流行しないのではと考えがちですが、油断はできません。一般的にインフルエンザは乾燥した時期に流行が強まるとされており、一つの型にも複数の種類が存在するため、現在のA型による流行が一度収まった後、冬から春にかけて別のA型やB型による「2度目のピーク」がやってくる可能性があるのです。長期間にわたる警戒が必要です。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏場のイメージが強いですが、最近は暖房や厚着が原因で、冬場でもなるこどもが多いようです。こどもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。

乳児は特におむつの中がむれやすくなるので、ロンパースタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて、汗をかいていないかどうか確認をしましょう。

