



11月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	日		
2	月	個人懇談（幼児）	薔薇組体育教室
3	火	文化の日	
4	水		英語教室
5	木		体育教室
6	金	秋の遠足（幼児）	
7	土		
8	日		
9	月	安全生活指導	薔薇組体育教室
10	火	いちご動物園	
11	水		英語教室
12	木		体育教室
13	金		絵画教室
14	土		
15	日		
16	月	個人懇談（乳児）	
17	火	避難訓練	
18	水		英語教室
19	木		体育教室
20	金		絵画教室
21	土		
22	日		
23	月	勤労感謝の日	
24	火	誕生会	
25	水		英語教室
26	木		体育教室
27	金		絵画教室
28	土		
29	日		
30	月		



秋の深まりとともに、赤や黄色に染まった街路樹の葉を見るのが楽しいですね。どんぐりや落ち葉を見つけたり、落ち葉を拾ってみたりするとその美しさに感激します。お出掛けの時お子さんとの話題にしてみてもいいかもしれません。



お願い

- 日が暮れるのも随分早くなってきました。帰りのご挨拶の後は、事故防止のためにも遊具等で遊ばず、速やかにお帰り下さい。
- 今月は個人懇談があります。懇談時間の厳守にご協力をお願いします。
- 衣服の調節の為に、幼児組は制服のトレーナーの下はポロシャツの着用をお願い致します。



お知らせ

◎ 11月の保育料・諸費・9月分延長保育代は5日（木）に引き落としされます。



来月の予定

- 8日（火） 予行練習
- 9日（水） 生活発表会
- 14日（月） 焼き芋会
- 15日（火） 避難訓練
- 18日（金） 焼き芋会（予備日）
- 22日（火） 誕生会
- 23日（水） 終業式 クリスマス会
- 24日（木） 一号冬期休暇（～1/6まで）
- 25日（金） 餅つき
- 28日（月） 18時降園
- 29日（火） ～1月3日（日） 冬期休業



今月の歌

- ♪ こぎつね
- ♪ 山の音楽家



令和2年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

11月は「和食月間」、11月24日は「和食の日」

食欲の秋、実りの秋、というように秋は日本の食文化においてとても大切な季節です。自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われてきました。そこで、この秋の日には和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となるよう、11月24日を「いい日本食」として『和食の日』が制定されました。



和食といえば『だし（出汁）』。『だし（出汁）』は鰹節や昆布などの食材を水に浸けたり、煮出して旨味成分を抽出した液体のことです。和食には欠かせないものであり、その旨味が素材のおいしさを引き立ててくれます。

でも、一からだしをとるのは時間がなくて大変！という時もあるかと思います。今はインスタントの顆粒だしや簡単に煮出せるだしパック、さっと加えるだけの液体だし等、おいしくて手軽なだしがたくさんあるので、それらを活用すれば簡単にだしをとることができます。ただし、顆粒だし等の中には塩分が含まれているものもあるため、塩分はレシピに記載されている量より少なめに入れ、そのあと少しづつ味をみながら足していきましょう。

また、少量のだしを使いたい時は、鍋ではなくお茶のように急須を使ったり、レンジを使ってだしを取ることもできます。手間のかからない水だしもおすすめです。水だしの作り方は、昆布・煮干し・鰹節などお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩（6時間）以上寝かせれば出来上がり！使い勝手がいいのは麦茶ポットのようにポケットがついているものですが、鰹節や煮干しの細かいカスが気になる場合は、お茶パックに材料を入れて作ると便利です。保存の目安は冷蔵庫で約3日。長くても5日程度を目安に使い切ってください。水だしは時間をかけて旨味を抽出するため雑味が少なく、優しく上品な味わいに仕上がります。

ぜひ、『だし（出汁）』の旨味を体感し、和食について考える機会にしてみてください！

10月の食育活動

お月見団子作り

中秋の名月に合わせてお月見団子を作りました。

綺麗な真ん丸なお団子もあれば、少しびつなお団子や小さなお団子など、子ども達にしか作れない可愛らしいお団子がたくさん出来ました。



芋掘り

幼児クラスのお友達は薩摩芋を堀りに出かけました。収穫した薩摩芋を使ってクッキングを行う予定です。



お願い

幼児クラスの保護者の皆様へ遠足の日のお弁当ですが、プチトマトや葡萄、カップゼリー等、喉に詰まらせてしまう危険が高い食材を使用する場合は小さく切っていただく等の配慮をお願い致します。

今月の予定

17日 芋煮会

24日 誕生会特別食

今月のレシピ「白菜のそぼろあんかけ丼」

【材料】

ごはん	適宜
白菜	120g
鶏挽肉	120g
えのき	60g
しめじ	60g
人参	60g
出汁	200cc
醤油	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1

【作り方】

1. 白菜は1cm幅の細切り、えのきとしめじは2cm長さ、人参は千切りにしておく。
2. フライパンで鶏挽肉を炒め、色が変わったら、出汁と野菜を加えて中火で煮る。
3. 煮立ったら灰汁を取り、調味料を加えて軽く煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. ごはんにかけたらでき上がり！

“だし”を使った優しい味のレシピです

11月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2	月	ごはん ししゃもの丸焼き(以上児) 鮭の塩焼き(未満児) 高野豆腐と南瓜の煮物	スナックパン 牛乳	ししゃも生干し・凍り豆腐・ 普通牛乳	精白米・三温糖・ロールパン	くりかぼちゃ・さやいんげん・乾 しいたけ
4	水	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え	みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐・かつお 節・普通牛乳	精白米・三温糖・精白米・片栗 粉	たまねぎ・ぶなしめじ・ブロッコ リー・りよくとうもやし・にんじ ん
5	木	バターロール ポークビーンズ ヨーグルト	せんべい 林檎 牛乳	ぶたもも・大豆水煮缶詰・ヨ ーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・三温 糖・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・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・りんご
6	金	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し・普通 牛乳	精白米・片栗粉・調合油	はくさい・えのきたけ・にんじん ・だいこん・れんこん・にんじん ・ごぼう・こまつな・みかん缶詰 ・白桃缶・パインアップル缶詰・ バナナ
7	土	カレーうどん 小魚スナック 林檎	ジャムサンド 牛乳	ぶたもも・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	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・あさつき・りんご・いちごジャ ム
9	月	ごはん 豚肉と大根の煮物 納豆サラダ	鬼饅頭 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳	精白米・三温糖・マヨネーズ・ さつまいも・白玉粉・薄力粉	だいこん・にんじん・乾しいたけ ・コーン缶詰粒・キャベツ・こま つな
10	火	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻和え	林檎ケーキ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・鶏卵・普 通牛乳	精白米・片栗粉・さといも・す りごま・薄力粉・調合油・三温 糖	にんじん・にら・乾しいたけ・た まねぎ・キャベツ・りんご
11	水	ブルコギ丼 水菜のナムル	マカロニココア 牛乳	ぶたもも・きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖・いりごま・ご ま油・マカロニ	たまねぎ・にんじん・にら・きよ うな・りよくとうもやし
12	木	バターロール 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	かりんとう 林檎 牛乳	若鶏むね・普通牛乳・ヨーグ ルト	ロールパン・さつまいも・有塩 バター・薄力粉・かりんとう(黒)	にんじん・れんこん・たまねぎ・ かぶ・かぶの葉・りんご
13	金	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋とひじきのサラダ	薩摩芋スナックパン 牛乳 焼きそば (27日)	さば・豆みそ・普通牛乳・ぶ たもも	精白米・三温糖・さつまいも・ いりごま・ごま油・ロールパン ・中華めん	しょうが・にんじん・ブロッコ リー・乾ひじき・キャベツ・青ピー マン
14	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	たまねぎ・にんじん・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
17	火	ごはん 芋のこ汁 キャベツのゆかり和え	ツナサンド 牛乳	ぶたもも・豆みそ・まぐろ水 煮缶詰・普通牛乳	精白米・さといも・食パン・マ ヨネーズ	はくさい・ごぼう・にんじん・ぶ なしめじ・長ねぎ・キャベツ・り よくとうもやし・梅びしお
24	火	ごはん 蓮根ハンバーグ 薩摩芋サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・まぐろ 水煮缶詰・ホイップクリーム ・普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖・さつ まいも・マヨネーズ・いりごま ・カステラ	たまねぎ・れんこん・にんじん・ ブロッコリー・りんご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
518 Kcal	18.7 g	13.9 g	239 mg	1.7 mg	168 μg	0.30 mg	0.36 mg	25 mg



11月 保健だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

秋も深まりうっすらと朝晩に冬の気配を感じる季節がきました。この季節からインフルエンザやノロウイルスなどおなじみの感染症が少しずつ流行し始めます。私たち人間の顔や性格がそれぞれ違うように、それぞれのウイルスには特徴があり、対策も同じではありません。正しい知識で適切な対策を取りたいものです。

インフルエンザ・新型コロナウイルス対策

手指や物についた場合は石鹸やアルコール（濃度が60%以上）で簡単に感染予防できます。マスクで飛沫（唾液）が飛ぶのを防ぐのも大切です。でも、最近「エアロゾル感染対策」が重要ということがわかってきました。感染者の呼吸に伴ってウイルスが排出され、雲のようになった高濃度のウイルスが空気中を長時間漂い、それを他の人が吸い込んで肺に直接入り込み感染を起こすのがエアロゾル感染（空気感染）です。エアロゾルはマスクの隙間からもじわじわと漏れてきます。これへの対策はとにかく換気をすることです。理想は10分に一度、部屋の空気全てが入れ替わること。窓を開けて換気扇や扇風機なども使うと良いですね。大勢が集まる場に出かけるなら、なるべく換気が出来ている場所を選ぶ、又は長時間滞在しないというのも感染予防策の一つとなります。



感染性胃腸炎の原因となるノロウイルス・ロタウイルスについて知りましょう！

流行時期 一般的に「ノロウイルス」は冬（11月～2月）に流行する傾向があり、「ロタウイルス」は春先（3月～5月）に流行する傾向にあります。

症状 吐き気・嘔吐・下痢・発熱など

感染源 どちらも牡蠣などの二枚貝に濃縮されていますが、感染してしまった人の便や吐物にウイルスが沢山含まれています。さらに感染力が強いため、咳・嘔吐物のしぶき、ドアノブや手すりなどに付着したごく少ないウイルスなどで容易に感染をおこしてしまいます。

予防方法 手洗い・牡蠣などの2枚貝を生食するのを避ける。吐物や下痢を正しく処理する。

吐物糞便の処理方法 感染者の吐物や下痢に沢山のウイルスが含まれています。水分がなくなると空気に乗って漂い二次感染源になるので、乾く前に付着してしまっただと考えられる物を全て次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。床はもちろん、雑巾、衣服もすべてです。水拭きや石ケン、アルコールでは効果がありません。ウンチのついたオムツも必ずビニール袋に入れて破棄します。

