



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さまがより暖かく感じられる程、朝晩の冷え込みに晩秋の気配が深まる頃となりました。

先月は、運動会に遠足と大きな行事が目白押しでした。運動会で練習の成果を発揮できて、どの子も自信がついたのでしょうか、一段とパワフルに活動して過しています！

これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい戸外遊びを楽しんでいきたいと思います。



お知らせ

◎作品展の日付変更は、コロナウイルス感染防止対策により、作品展を11月30日から一週間開催します。詳細は後日配布します。



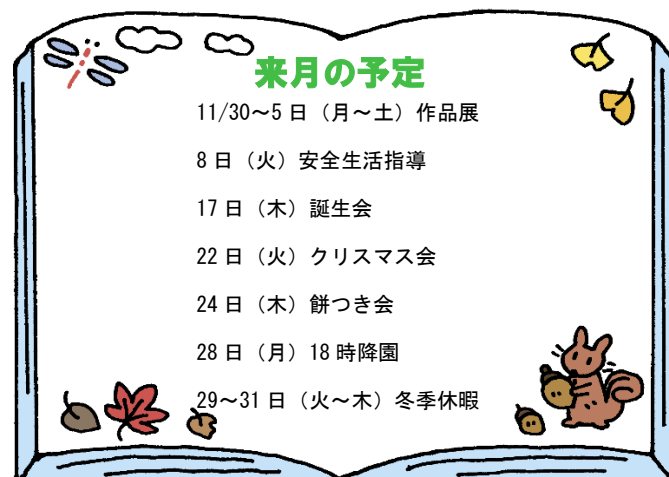
おねがい

◎個人懇談会につきましては、お一人さま当たり10分程度の懇談をお願いします。

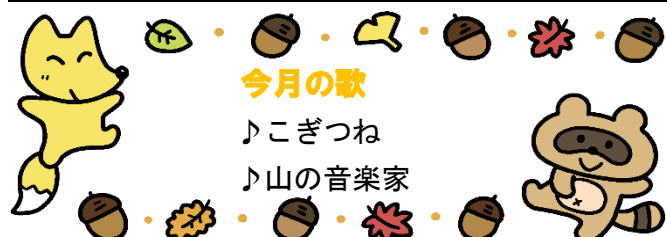
◎登降園に着用される上着は、各クラス指定の場所にお掛けください。

李組、桃組は2階廊下、薔薇組以上は、一階靴箱裏がコート掛けになっております。

◎日が暮れるのが早くなってまいりましたので、駐車場では、事故防止のためにも必ずお子様と手をつないでください。



1	日	
2	月	幼児組個人懇談 (13日まで) 絵画教室
3	火	文化の日
4	水	英語教室・リトミック
5	木	芋煮会 11月諸費引き落とし日
6	金	体操教室 (薔薇組も)
7	土	
8	日	
9	月	絵画教室
10	火	
11	水	英語教室・リトミック
12	木	安全生活指導
13	金	体操教室 (薔薇組も)
14	土	
15	日	
16	月	乳児組個人懇談 (27日まで) 絵画教室
17	火	避難訓練
18	水	英語教室・リトミック
19	木	
20	金	体操教室 (薔薇組も)
21	土	
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	
25	水	英語教室・リトミック
26	木	誕生会
27	金	体操教室 (薔薇組も)
28	土	李組試食会
29	日	
30	月	作品展 絵画教室



今月の歌

♪こぎつね
♪山の音楽家



令和2年度 依佐美清涼保育園

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、そのあと少しず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 秋刀魚会



生の秋刀魚を
スケッチ！お腹
は何色かな・・・？

今にも泳ぎ出し
そう♪



美味しそうに
焼けてるね！

とっても上手に
ほぐして食べる
ことが出来ました☆



朝ごはんにはピッタリ！



お箸の達人メダル
もらったよ！

きれいに食べて
くれてありがとう！



今月の行事

- 11月5日（木）
芋煮会（幼児クラス）
- 11月17日（火）
釜めし作り（年中）
- 11月26日（木）
誕生会特別食
- 11月28日（土）
李組試食会



おすすめレシピ セサミトースト

材料（食パン2枚分）

- 食パン 2枚
- すりごま（黒） 大さじ1/2
- マーガリン 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

作り方

- ① マーガリン・砂糖・すりごまを混ぜ合わせる。
- ② ①を食パンに塗り、オーブントースターで焼いたら、食べやすい大きさに切って出来上がり！

☆マーガリンは塗る少し前に必要量を常温に出しておくペースト状になり混ぜやすくなります。

☆保育園では8枚切りの食パンを使っています。



2020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
2 ・ 16	月	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・ごぼう こまつな・みかん缶詰・バナナ もも缶詰・パインアップル缶詰
4 ・ 18	水	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	セサミトースト 牛乳	ししゃも生干し 凍り豆腐・普通牛乳・鮭 淡色赤味噌	精白米・三温糖 食パン・すりごま ソフトマーガリン	くりかぼちゃ・さやいんげん 干しいたけ
5 ・ 17	木 ・ 火	茸と牛蒡の炊き込みご飯 芋の子汁	スナックパン 牛乳	ぶたもも・普通牛乳 豆みそ・鶏もも	精白米・さといも ロールパン	ごぼう・ぶなしめじ・まいたけ 根深ねぎ・はくさい・だいこん にんじん
6 ・ 19	金 ・ 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・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
7 ・ 21	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 ・ 25	月 ・ 水	プルコギ丼 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 ごま油・いりごま マカロニ	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りょうとうもやし
10 ・ 24	火	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋とひじきのサラダ	焼きそば 牛乳	さば・豆みそ・ぶたもも 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・いりごま ごま油・中華めん	しょうが・にんじん・ブロッコリー ひじき・キャベツ・青ピーマン
11 ・ 27	水 ・ 金	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	鶏むね・普通牛乳 ヨーグルト	ロールパン・さつまいも シチュールウ 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
12	木	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 もち米・片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・りょうとうもやし にんじん
13 ・ 28	金 ・ 土	ごはん 豚肉と大根の煮物 納豆サラダ	鬼饅頭 28日: ココアサンド 牛乳	ぶたもも・納豆・普通牛乳	精白米・三温糖 マヨネーズ・白玉粉 さつまいも・薄力粉 食パン・コーンスターチ	だいこん・にんじん コーン缶詰粒・キャベツ こまつな・干しいたけ
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
20 ・ 30	金 ・ 月	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・干しいたけ たまねぎ・キャベツ・りんご
26	木	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 いりごま・マヨネーズ 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





保健だより 11月

依佐美清涼保育園



陽が落ちるのがすっかり早くなって、いよいよ秋も深まってきました。行楽・スポーツと何をするにもいい季節ですね。日中は過ごしやすいですが、朝夕の気温差が大きいです。布団や衣服などを調整し、風邪をひかないようにしましょう。また、インフルエンザや胃腸風邪にもかかりやすい時期です。規則正しい生活をこころがけましょう。



病気の予防策の一つ目は手洗いうがいです。外から帰った時、食事の時、手洗いうがいの習慣をつけたいですね。もう一つは生活習慣です。だんだんと寒くなり、布団から出るのが嫌になる季節ですが、しっかり起きて、朝ご飯を食べて、外で体を動かして、病気に負けない体作りをしていきたいですね。



11月8日は「いい歯の日」



虫歯になる原因の一つは「虫歯菌」です。この虫歯菌は生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には存在しません。お母さんはじめ周りの人からの感染でうつります。口移しで食べさせたり同じスプーンを使ったりすることで感染します。最も感染しやすい時期は、1歳半から2歳半で、この時期は「感染の窓」と呼ばれています。2歳から3歳までに虫歯菌が住み着かなければ、将来虫歯になる可能性を大きく減らせるといわれています。

虫歯から守って「いい歯」を育てるために



- ★食事、おやつは時間を決めて。ダラダラ食いはやめましょう。
- ★食べた後磨く習慣をつけましょう。8歳くらいまでは仕上げ磨きが必要です。
- ★フッ素を上手に使いましょう。（フッ素入り歯磨き粉、フッ素洗口など）
- ★良い姿勢でよく噛んでバランスの良い食事をとりましょう。



検尿検査のご協力ありがとうございました。結果は異常がある場合のみお知らせします。

10月の欠席状況

・熱… 12人

体調不良…8人