



一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。衣服の調節などこまめにしながら、これから一段と寒くなる季節に負けず元気いっぱい遊びを楽しんでいきたいと思います！

1	月	個人懇談（幼児）～12日まで プラネタリウム（紫陽花組） 絵画教室
2	火	芋煮会（幼児）
3	水	文化の日
4	木	体育教室
5	金	体育教室（薔薇組も）
6	土	紫陽花組試食会&甲冑作り
7	日	
8	月	絵画教室
9	火	安全生活指導 しゃぼん玉おじさん父母会主催
10	水	英語教室
11	木	体育教室（薔薇組も）
12	金	体育教室
13	土	
14	日	
15	月	個人懇談（乳児）～26日まで 絵画教室

16	火	避難訓練 劇団「ばん」父母会主催
17	水	英語教室
18	木	体育教室
19	金	体育教室（薔薇組も）
20	土	
21	日	
22	月	絵画教室
23	火	勤労感謝の日
24	水	英語教室
25	木	誕生会
26	金	体育教室披露
27	土	李組試食会 向日葵組試食会
28	日	
29	月	作品展 ～12月4日まで 絵画教室
30	火	

今月のねらい

李組

- 身の回りのことに興味を持ち、簡単なことは自分でしようとする。
- 靴を履いて戸外へ散歩に行き、沢山歩くことを楽しむ。

桃組

- 身の回りのことに何でも挑戦し、自分でできた達成感を味わう。
- 散歩や戸外遊びでの木の実落ち葉拾いを通じて秋ならではの遊びを楽しむ。

薔薇組

- 衣服の前後や上靴の左右等、身の回りのことに自分で気付けるようにする。
- 秋の自然に触れながら、散歩や戸外遊びを楽しむ。

桜組

- 自分の思いを言葉や身振りなどで相手に伝えようとする。
- 戸外でも元気に遊び、身体を思いっきり動かして遊ぶ充実感を味わう。



向日葵組

- 自分の健康について意識し、体調を管理していく。
- 戸外で身体を動かし、ルールや決まりがある遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 自分の体を大切にする気持ちを持ち、健康的に過ごす。
- 友達と一緒に共通のイメージを持って表現する楽しさを味わう。



- 上着には必ず記名をお願いします。また、幼児クラスは制服のトレーナーを着た上で上着を着てください。
- 幼児クラスは衣服の調節ができるように、トレーナーの中には半袖ポロシャツ又は、長袖ポロシャツを着用して下さい。



- 12月17日（金）に刈谷市巡回カウンセラーの先生が来園されます。子育てについて等ご相談されたい方は、職員室までお声掛けください。お一人様30分程度です。
- 餅つき会が12月22日（水）になります。年間行事予定表から変更しています。ご了承ください。



今月の歌





令和3年度
依佐美清涼保育園

「頂きます」の意味を知ろう



食欲の秋ですね。毎日の食事の中で、季節の物を味わう機会が増えているかと思っています。

毎食口に出す「頂きます」の言葉にはどんな意味があるか知っていますか？手間をかけて作って下さった方への感謝の言葉だと答える方が多いかもしれません。勿論、その感謝の気持ちも正解ですが、「頂きます」の言葉の前には「あなたの命を」という言葉が隠されているそうです。私たちが何気なく食べている食事には色々な命が繋がっていて、私たちはその命を頂いて生かされているという事です。

動物への感謝

お肉や魚、卵などの命。
勿論そこには生産者の
方や運んで下さった方
への感謝も含まれます。



植物への感謝

野菜や果物などの命。
勿論そこには生産者の
方や運んで下さった方
への感謝も含まれます。



作った方への感謝

目の前にある食事が届く
までに関わった、た
くさんの人たちへの感謝。



出来上がった料理には、たくさんの命や様々な人の苦労や努力が宿っています。無意識に食べてしまっているとついつい忘れてしまいがちですが、その事を忘れずにいると簡単に残したり捨てたり出来なくなります。私たちは、様々な命を頂かなければ生きていけないと言う事を少し頭に置きながら、「頂きます。」の言葉を言えたら毎日の食事への意識が少し変わるかもしれませんね。



10月の食育活動 秋刀魚を味わう会



(紫陽花組)



秋が旬の秋刀魚！まずは生の秋刀魚の匂いや姿を観察しました。その後、森のキッチンへ行き実際に焼いているところを見ました。「ジュウジュウ音がする！」「いい匂い！」「煙がすごい…」生の秋刀魚と違って「黒くなってる！」と音や匂いや見た目の変化に興味津々でした。また、焼けた秋刀魚を1人1尾ほぐして食べることに挑戦しました。小さい骨に苦戦している子や「見て！」と得意げに食べた後の骨を見せてくれる子が沢山いました。上手に箸を使って最後まできれいに食べていました。



おすすめレシピ 里芋の胡麻味噌和え

〈材料〉大人2人と子ども2人分

・里芋(皮付き)	175g
・人参	50g
・キャベツ	75g
・赤味噌	10g
・砂糖	5g
・みりん	5g
・すりごま	3g

〈作り方〉

- ①里芋は皮を剥いて一口大に切る。人参は銀杏切り、キャベツは色紙切りに切っておく。
- ②里芋は柔らかくなるまで茹で、人参、キャベツはさっと茹で水気を絞り、冷ましておく。
- ③調味料とすりごまを合わせて、レンジで10～20秒加熱する。
- ④②と③を混ぜ合わせたら出来上がり！



今月の予定

- 11月2日(火) 芋煮会(幼児クラス)
- 11月6日(土) 紫陽花組試食会
- 11月25日(木) 誕生会特別食
- 11月27日(土) 李組(第二回)、向日葵組試食会
- 11月30日(火) 釜めし作り(向日葵組)



2021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
1 ・ 15	月	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	林檎ケーキ 牛乳	生揚げ・ぶたもも・鶏卵 豆みそ・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・たまねぎ にら・干しいたけ・キャベツ りんご
2 ・ 30	火	鮭の炊き込みご飯 芋のこ汁	ツナサンド 牛乳	さけ・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	にんじん・ぶなしめじ・塩昆布 はくさい・ごぼう・だいこん まいたけ・根深ねぎ・キャベツ
4 ・ 16	木 ・ 火	ごはん 鰯のカレー揚げ 切干大根の煮物	セサミトースト 牛乳	すけとうだら・油揚げ 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 食パン・バター すりごま・三温糖	切干だいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
5 ・ 17	金 ・ 水	ロールパン 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 クリームシチューの素 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
6 ・ 19	土 ・ 金	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	フルーツ杏仁風 (6日:ココアサンド) 牛乳	鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・食パン・三温糖 コーンスターチ グラニュー糖	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・角寒天・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰
8 ・ 22	月	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	焼きそば 牛乳	さば・豆みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・ぶたもも 普通牛乳	精白米・三温糖 さつまいも・しらたき すりごま・中華めん	しょうが・にんじん・乾ひじき ほうれんそう・キャベツ 青ピーマン
9 ・ 29	火 ・ 月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	みたらし五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも・もち米 片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・にんじん コーン缶詰粒
10 ・ 24	水	プルコギ丼 水菜のナムル	鬼饅頭 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・いりごま さつまいも・白玉粉 薄力粉	たまねぎ・にんじん・にら きょうな・りよくとうもやし
11 ・ 26	木 ・ 金	ロールパン 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
12 ・ 27	金 ・ 土	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	マカロニココア (27日:ジャムサンド) 牛乳	ぶたもも・納豆・きな粉 普通牛乳	精白米・さつまいも マヨネーズ マカロニ・三温糖 食パン	ぶなしめじ・にんじん コーン缶詰粒・キャベツ こまつな・いちごジャム
13	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	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・バナナ いちごジャム
18	木	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド 牛乳	ぶたもも・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・さといも 糸こんにゃく・三温糖 食パン・マヨネーズ	ごぼう・ぶなしめじ・根深ねぎ はくさい・りよくとうもやし 梅びしお・キャベツ
20	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
25	木	ごはん 蓮根ハンバーグ コールスローサラダ	誕生会ケーキ 牛乳 (幼児:リンゴジュース)	鶏ひき肉・木綿豆腐 ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・マヨネーズ カステラ	たまねぎ・れんこん・キャベツ にんじん・ブロッコリー コーン缶詰粒・りんご リンゴジュース





保健だより

11月号

みんなで一緒にがんばった運動会の日を過ぎたあたりから、朝晩は肌寒く感じられるようになりすっかり秋らしくなってきました。お天気の良い日も多く、子ども達は園庭で元気いっぱい遊んでいます。ケガや事故の無いように努めていきたいと思ひます。



寒くなってきました



季節の変わり目は体に様々な不調を引き起こします。そのうちの一つ、寒暖差アレルギー（正式名称は血管運動性鼻炎）についてです。鼻水やくしゃみなどアレルギーの様な症状が出ますが、特定のアレルゲンはありません。主な原因は次のとおりです。

〔自律神経の乱れ〕

ストレス・生活習慣やホルモンバランスの乱れにより交感神経と副交感神経が影響を受けると症状が出やすくなります。

〔日中の温度差〕

昼間はポカポカ陽気で暖かったのが夕方に急に冷え込んだりすると症状が出やすくなります。（日中の温度差7度以上）

最も簡単な予防法は衣類の調節です。上着を一枚持ち合わせておくとう便利です。寒い日は首回り・手首・足首を保温すると効果的です。もちろん規則正しい生活や十分な睡眠も大切です。

症状は市販薬で緩和されることもありますが、ひどい場合は内科や耳鼻科を受診しましょう。



おねがい

寒くなり、手や唇が乾燥するお子さまもみえると思ひます。保湿のためにハンドクリームやリップクリームを使用する場合は薬連絡表が必要です。市販のクリーム等を持たせるのはお断りしています。ご協力をお願いいたします。



発熱時の対応の対応について

保育中に発熱した場合、緊急事態宣言が解除されたので、**降園するのは本人のみですが、必ず受診をしてください。**ご家族が発熱した場合は引き続き受診をしてください。コロナウィルス感染症の疑いがないければ登園可能です。感染防止のためご協力をお願いいたします。

10月の欠席状況

- ・熱…12人
- ・体調不良…13人
- ・中耳炎…3人
- ・アデノウィルス…1人
- ・溶連菌…1人

