



日が落ちるのもすっかり早くなり、夕暮れ時には寒さが身に染みる季節となりました。園庭では、子どもたちが頬を赤らめながら笑顔で駆け回っています。そして、どんぐりや枯れ葉等、バケツにいっぱい集めて秋ならではの発見を楽しんでいますよ。

1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	絵画教室 たんぽぽ組 個人懇談会 ～7日迄
5	水	
6	木	避難訓練
7	金	英語教室
8	土	
9	日	
10	月	体育教室（董組以上） 桃組 個人懇談会～14日迄
11	火	安全生活指導 絵画教室
12	水	
13	木	芋掘り（幼児組）
14	金	英語教室
15	土	
16	日	

17	月	体育教室（董組以上） 董組 個人懇談会～21日迄
18	火	絵画教室
19	水	
20	木	芋掘り予備日（幼児組）
21	金	英語教室
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	絵画教室 向日葵組 個人懇談会～28日迄
26	水	
27	木	誕生会
28	金	英語教室
29	土	たんぽぽ組 保育参観と試食会
30	日	

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- 手掴みや食具を使って、意欲的に給食を食べようとする。
- 伸び伸びと身体を動かしながら、自然物に慣れ親しむ。

### 桃組

- 靴下や靴を自分で脱ぎ履きしてみようとする。
- 落ち葉や木の実など自然に触れて遊ぶことを楽しむ。

### 董組

- うがいをする習慣を身に付ける。
- 秋の自然に触れながら戸外遊びを楽しむ。

### 桜組

- 保育士や友達に言葉や身振り手振りで自分の思いを伝えようとする。
- 友達とやり取りしながら一緒に遊ぶ。

### 向日葵組

- 保育士や友達との会話を楽しみ自分の思いや考えを伝える。
- 気温の変化を感じながら戸外で身体を十分に動かして遊ぶ。

### 紫陽花組

- 集団でのルールを意識し、思いやりを持って生活する。
- 自分の考えや気持ちを伝え合って遊ぶ。

## 園からのお願い

☆朝夕が寒くなり、上着を着る時期になりました。子どもの安全面からフードがない物をお願いいたします。また、必ず分かることろに記名をお願いします。

## 来月の予定

- 8日 公開体育教室(幼児組)
- 11日 誕生会
- 17日 冬のデイキャンプ（紫陽花組）  
(予備日 18日)
- 24日 クリスマス会
- 25日 餅つき会
- 29～1月3日 冬季休暇  
<個人懇談>
- 1～5日 桜組、8日～12日 紫陽花組

## 今月の歌

♪たきび  
♪こぎつね



11月は『和ごはん月間』です。園の給食では一年を通して和食を中心に、だしをきかせた薄味でもおいしい給食を心掛けています。今月は日本の食文化に親しみ、和食の良さを再確認する機会として、だしを活かした献立や「まごわやさしい」を意識した献立を取り入れています。

「まごわやさしい」は、和食の基本となる食材をバランスよく取り入れる合言葉です。

「まごわやさしい」とは…

ま=豆、ご=ごま、わ=わかめ(海藻)、や=野菜、  
さ=魚、し=椎茸(きのこ)、い=芋

ご家庭でも、「今日はまごわやさしいのどれを食べたかな?」と話題にしてみると楽しいですよ!



## 「白菜のそぼろあんかけ丼」のレシピ

【材料】 およそ大人2人分・子ども2人分

・ごはん	4人分
・白菜	200g
・鶏ひき肉	100g
・えのきたけ	40g
・人参	40g
・だし汁	130cc
・醤油	12g
・料理酒	7g
・片栗粉	7g

### 【作り方】

- 白菜は1cm幅の2cm長さ、人参は2cm長さの短冊切り、えのきたけは1cm長さに切っておく。
- 鍋で鶏ひき肉を炒め、そぼろ状にする。
- 鶏ひき肉に火が通ったら、だし汁、①の野菜を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 途中で灰汁をとり、調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 温かいご飯にのせたら、できあがり!



## 11月の給食・食育予定

- だし、味噌汁を味わう(紫陽花組)
- サンドイッチバイキング(桃組)
- 芋堀り(以上児クラス)
- ☆ 今月は芋汁、薩摩芋の白和え、鬼饅頭、林檎などが登場します。
- ☆ 給食の中の「まごわやさしい」を探してみてください♪
- お茶会(紫陽花組)
- お楽しみ弁当(董組)
- 薩摩芋クッキング(以上児)



令和7年度 11月給食献立表(幼児食)

曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
1 土 15	カレーうどん 小魚スナック 林檎	うどん 豚もも 玉葱 人参 しめじ 油揚げ あさつき だし汁 カレールウ 片栗粉 ごま入り味付けいりこ 林檎	1 15	土 牛乳	チーズサンド 牛乳	食パン スライスチーズ 牛乳
4 火 17 月	ごはん カジキのカレー焼き 高野豆腐の含め煮	精白米 カジキ 片栗粉 カレー粉 塩 サラダ油 高野豆腐 人参 鞭隱元 干し椎茸 だし汁 醤油 みりん 三温糖	4 17	火 月	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
5 水 19	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え	精白米 厚揚げ 豚もも 人参 にら 干し椎茸 玉葱 だし汁 醤油 片栗粉 里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん すりごま	5 19	水 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 牛乳
6 木 18 火	ごはん 茸汁 白菜のゆかり和え	精白米 豚もも 木綿豆腐 まいたけ えのきたけ 干し椎茸 葱 大根 人参 だし汁 醤油 塩口 白菜 りょくとうもやし ゆかり	6 18	木 火	焼きうどん 牛乳	うどん サラダ油 豚もも キャベツ 人参 醤油 鰹節 牛乳
7 金	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	食パン ワインナーソーセージ 玉葱 人参 青ピーマン じゃが芋 サラダ油 塩 ヨーグルト	7	金 牛乳	林檎ケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 サラダ油 三温糖 林檎 牛乳
8 土 22	ワインナーピラフ コーンスープ	精白米 ブイヨン 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 サラダ油 塩 玉葱 ブロッコリー ブイヨン 塩 コーン缶詰(ホール・クリーム) 牛乳 コーンスターーチ	8 22	土 牛乳	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
10 月 26 水	ごはん チャブチエ 水菜のナムル	精白米 豚もも 春雨 人参 もやし 青梗菜 醤油 三温糖 塩 いりごま 水菜 りょくとうもやし 人参 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	10 26	月 水	鬼饅頭 牛乳	薩摩芋 三温糖 白玉粉 薄力粉 牛乳
11 火 25	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	精白米 鯖 生姜 だし汁 三温糖 みりん 赤味噌 エリンギ 薩摩芋 油揚げ ひじき 法蓮草 人参 絹ごし豆腐 すりごま 塩 三温糖 醤油	11 25	火 牛乳	ツナサンド 牛乳	食パン ツナ キャベツ マヨネーズ 牛乳
12 水	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	精白米 鶏ひき肉 白菜 えのきたけ 人参 醤油 料理酒 だし汁 片栗粉 大根 蓮根 人参 牛蒡 小松菜 しらす干し サラダ油 醤油 穀物酢	12	水 牛乳	マカロニかりんとう 牛乳	マカロニ 黒砂糖 牛乳
13 木 28 金	ロールパン 根菜のクリームシチュー ヨーグルト	ロールパン 鶏むね 薩摩芋 人参 蓮根 玉葱 蕎 蕎の葉 クリームシチューのルウ 牛乳 ヨーグルト	13 28	木 牛乳	林檎 ビスケット 牛乳	林檎 ビスケット 牛乳
14 金	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	精白米 豚もも 焼き豆腐 玉葱 しめじ 人参 醤油 三温糖 料理酒 だし汁 じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン缶詰 醤油 穀物酢 三温糖 サラダ油	14	金 牛乳	胡麻団子風五平餅 牛乳	精白米 もち米 こしあん いりごま サラダ油 牛乳
20 木	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	食パン ワインナーソーセージ 玉葱 人参 青ピーマン じゃが芋 サラダ油 塩 ヨーグルト	20	木 牛乳	林檎 せんべい 牛乳	林檎 せんべい 牛乳
21 金	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	精白米 豚もも 薩摩芋 しめじ 人参 だし汁 みりん 醤油 ひきわり納豆 醤油 コーン缶詰 キャベツ 小松菜 マヨネーズ	21	金 牛乳	スイートポテト 牛乳	薩摩芋 三温糖 有塩バター 牛乳 牛乳
27 木	きのこドリア 蓮根サラダ	精白米 鶏むね 玉葱 しめじ エリンギ マッシュルーム 有塩バター コーンスターーチ 塩 牛乳 チーズ パン粉口 蓮根 薩摩芋 人参 ひじき 醤油 マヨネーズ いりごま	27	木 牛乳	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ 薩摩芋 三温糖 生クリーム 牛乳
29 土	白菜のそぼろあんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	精白米 鶏ひき肉 白菜 えのきたけ 人参 醤油 料理酒 だし汁 片栗粉 大根 蓮根 人参 牛蒡 小松菜 しらす干し サラダ油 醤油 穀物酢	29	土 牛乳	チーズサンド 牛乳	食パン スライスチーズ 牛乳



## 保健だより 11月

植園清涼保育園

公園の木々も色づき、秋の深まりを感じます。日中は暖かい日差しを浴び外遊びに最適な季節ですが、朝晩は随分と冷え込みます。寝具の調節をして寝冷えをしないように気をつけましょう。

### 肌着、身に付けていますか？



寒くなり、重ね着をすることが増える季節です。寒いからと素肌に直接トレーナーを着ていませんか？これでは保温の効果は期待できません。肌着を活用しましょう。

#### 【肌着の働き】

- ① 吸湿性 汗を吸い取って身体が冷えるのを防ぎます。
- ② 通気性 皮膚と肌着の空気の状態を一定に保ち、皮膚の体温調節を行います
- ③ 保温性 肌着と上着の間に暖かい空気の層を作り 4 °C 暖かくなるといわれています

#### 【衣服の上手な着せ方】

- ① 綿 100% の肌着を選びましょう。化学繊維のものは肌の乾燥を招くので控えましょう。
- ② 素材の違う衣服を重ね着しましょう
- ③ 頬がほてったり、背中が汗ばんでいる時は 1 枚脱がせましょう
- ④ 汗で濡れた服は保温性が低下します。そのままにしておくと体が冷えて風邪をひく原因となるので着替えましょう。

### 冬のスキンケアについて



子どもの皮膚は大人に比べて薄く未熟なため、水分を溜めておく力がまだまだ足りません。そのため、少しの刺激や季節の変わり目などで、乾燥肌になりやすいです。これから乾燥がひどくなるため、より乾燥対策をしっかりと行いましょう。

#### ・肌を清潔に保ちましょう

低刺激の石鹼をしっかりと泡立てて、優しく素手で洗いましょう。その後、よく洗い流しタオルでこすらず優しく拭きましょう。

#### ・保湿を必ずしましょう

優しく拭き上げたら、すぐに保湿クリームを塗りましょう。皮膚が少し湿っている状態で塗ると、水分も保持できて効果的です。

#### ・刺激は最小限にしましょう

体もお尻もお口も、拭くときはこすらないように、タオルなどを押し当ててそっと拭きましょう。お尻がかぶれている時はお尻拭きなどの水分がしっかり乾いてからオムツを履かせましょう。

#### ・爪は短く切りましょう

皮膚を傷つけないよう、角を丸くして定期的に切りましょう。

以上のことを行っても乾燥が改善されず夜間に体を痒いていたり、搔きむしって出血があったりする場合には皮膚科で軟膏を処方してもらい、早めに治療を開始しましょう。

