



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。いよいよ運動会本番が近づいてきました。子ども達はかけっこや遊戯などの練習を頑張っています。保護者の方に見てもらうことを楽しみにしていますので、温かく見守ってあげてください！

1	水	遠足（桃・李組） 英語教室
2	木	
3	金	文化の日
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	運動会
8	水	運動会予備日
9	木	安全生活指導 秋刀魚会
10	金	体育教室（薔薇組も）
11	土	
12	日	
13	月	絵画教室 芋掘り
14	火	パルーンショー（父母会主催）
15	水	英語教室



16	木	芋煮会
17	金	体育教室 向日葵組 交通安全教室
18	土	李組 保育参観と試食会
19	日	
20	月	絵画教室
21	火	誕生会
22	水	英語教室
23	木	勤労感謝の日
24	金	体育教室（薔薇組も）
25	土	
26	日	
27	月	絵画教室
28	火	避難訓練
29	水	英語教室
30	木	絵画教室



今月のねらい

李組

- 衣服の着脱をしようと手を使ったり足を入れようとしたりする。
- 靴を履いて戸外へ行き、歩いて散歩に行くことを楽しむ。

桃組

- トイレやおむつでの排尿を知らせ、自信がつく。
- 戸外の心地良い風に触れながら、仲の良い友だちや保育士との言葉のやりとりを楽しむ。

薔薇組

- 鼻水を自分で拭こうとする。
- 秋の自然に触れ、様々な遊びをする。

桜組

- 戸外で元気に体を動かして遊び、季節の変化を肌で感じる。
- 友だちと会話を楽しみながら遊びを発展させていく。

向日葵組

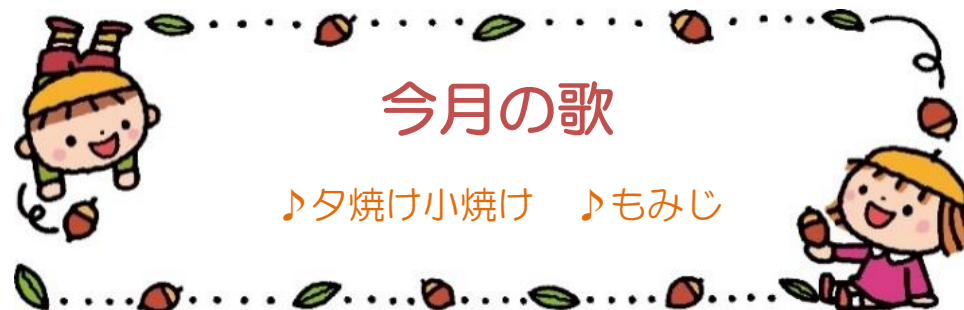
- 自分の思いや考えを伝え、友だちの思いも聞こうとする。
- 戸外で体を動かし、ルールや決まりがある遊びを楽しむ。

紫陽花組

- 自分なりの目標や目的を持ち、友だちと協力しながら行い、達成感を味わう。
- 友だちと身体を動かしたり、音楽に合わせて踊ることを楽しむ。

☆お願い☆

- 薔薇組担任 須藤可純は 10/13（金）より産休に入りました。また、11/1（水）より、矢口 沙椰加（やぐち さやか）が薔薇組担任となります。よろしくお願いいたします。
- 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。
- 衣服の調節をするので、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。





令和5年度 依佐美清涼保育園

秋が深まり、肌寒いと感じる日が増えてきました。これからは、根菜などが旬を迎え、温かい料理が美味しい季節になります。

今月は、旬の食材や季節の料理を存分に楽しむことが出来る『和食』について紹介します！

レッツ！和ごはん

今月は『和ごはん月間』です。11月24日はいい日本食と読む語呂合わせから『和食の日』に制定されています。

日本人の知恵がたくさん詰まった和食の魅力を紹介します！

出汁や豊かな食材で味覚が育つ

和食は出汁のうま味を基本として、多様な食材を用いています。

味覚の形成期である乳幼児期には、素材の味を生かした和食がぴったりです。



家族みんなの健康を守る

お米を主食として“一汁三菜”を組み合わせた和食は、栄養バランスが良く、健康的。肥満や生活習慣病などの予防や、長寿に役立っています。



自然の美しさ・季節の移ろい

四季のある日本には、季節ごとに多彩な旬の食材があります。

旬の食材は、美味しく、栄養価も高く、経済的。

自然の恵みに感謝して、季節の移ろいを楽しみましょう。



年中行事との密な関わり

日本には年中行事やお祝いの時に、様々な願いを込めて“行事食”を食べる文化があります。

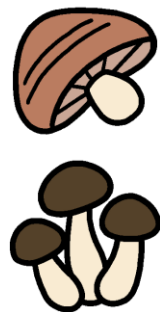
食の時間を共に楽しむことで、家族や友達、地域の絆が深まります。



旬の食材 ～茸（きのこ）～

茸は年中出回っている食材ですが、秋の味覚の1つです。食物繊維やビタミンが豊富で、腸の調子を整えたり、骨を丈夫にしたりするはたらきを持つ食材です。

また、和食の基本の食材と言われる『ま（豆）ご（胡麻）わ（海藻）や（野菜）さ（魚）し（茸）い（芋）』の1つで、日常的に食べることで健康を維持してくれます！



10月の食育活動

- ・きのこを触ろう（向日葵組）
- ・秋の味噌汁作り（紫陽花組）
- ・カレーライス作り（幼児クラス）
- ・サラダバイキング（紫陽花組）



今月の予定

- ・11月9日（木） 秋刀魚会
- ・11月16日（木） 芋煮会
- ・11月18日（土） 李組試食会
- ・11月21日（火） 誕生会特別食



今月のおすすめレシピ 林檎ケーキ

〈材料〉大人2人子ども2人分

- ・小麦粉 90g
- ・ベーキングパウダー 3.5g
- ・鶏卵 1個
- ・牛乳 50g
- ・サラダ油 25g
- ・砂糖 35g
- ・林檎 60g

秋～春にかけて気を付けたいのがノロウイルスです。ノロウイルスは生牡蠣等の二枚貝等や飲料水、汚染された手指、器具、感染者の糞便や吐物から感染します。①嘔吐や下痢等の症状がある場合は調理をしない②適切な手洗い③調理器具を次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤で消毒する④食品を中心部まで十分に加熱する等感染予防をしましょう。

〈作り方〉

1. 林檎はよく洗って皮付きのまま 5mm 厚さの銀杏切りにし、砂糖を分量の 1/3 量を加えて煮ておく。
2. オーブンは 180℃に予熱しておく。
3. ボウルに卵と牛乳、サラダ油、砂糖を入れ、混ぜ合わせた中に、小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. 3に1の林檎を加え、ざっくり混ぜる。
5. 型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、オーブンで 15～20 分焼く。





2023年度 11月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	水	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	精白米 豚もも肉 里芋 牛蒡 しらたき しめじ 葱 かつお昆布出汁 醤油 料理酒 三温糖 白菜 もやし ゆかり	1	水	ツナサンド 牛乳	食パン まぐろ水煮缶詰 キャベツ マヨネーズ 普通牛乳
2	木	ごはん	精白米	2	木	林檎ケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 卵 普通牛乳 調合油 三温糖 林檎
18	土	厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ 豚もも肉 人参 椎茸 玉ねぎ かつお出汁 醤油 片栗粉	30	木	牛乳	普通牛乳
30	木	里芋の胡麻味噌和え(※)	里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん すりごま	4	土	ジャムサンド	食パン いちごジャム
4	土	カレーうどん 小魚スナック バナナ	干しうどん 豚もも肉 玉ねぎ 人参 油揚げ しめじ 浅葱 かつお昆布出汁 醤油 みりん 三温糖 食塩 バター 薄力粉 カレー粉 片栗粉 小魚スナック バナナ	18	土	牛乳	普通牛乳
6	月	ブルコギ丼	精白米 豚もも肉 にんにく 醤油 三温糖 料理酒 調合油 玉ねぎ 椎茸 人参 いりごま ごま油	6	月	鬼饅頭	薩摩芋 三温糖 白玉粉 薄力粉
24	金	水菜のサラダ	水菜 もやし 人参 醤油 酢 いりごま ごま油	24	金	牛乳	普通牛乳
7	火	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	精白米 豚もも肉 木綿豆腐 玉ねぎ しめじ 人参 角麩 醤油 三温糖 料理酒 かつお出汁 ブロッコリー じゃが芋 人参 コーン缶詰粒 醤油 三温糖 酢 調合油	7	火	みたらし五平餅 牛乳	もち米 精白米 醤油 三温糖 片栗粉 普通牛乳
8	水	ツナカレー ひじきと大豆のサラダ	精白米 まぐろ水煮缶詰 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ 干ひじき 大豆水煮缶詰 人参 コーン缶詰 マヨネーズ すりごま 醤油	8	水	フルーチェ 牛乳	フルーチェ 普通牛乳 みかん缶詰 普通牛乳
9	木	ごはん	精白米	9	木	スナックパン	スナックパン
20	月	白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物(※)	メルルーサ カレー粉 片栗粉 食塩 スプレーオイル 切干大根 人参 干椎茸 油揚げ 鞘隠元 かつお出汁 醤油 みりん	20	月	牛乳	普通牛乳
10	金	食パン	食パン	10	金	せんべい	せんべい
22	水	ポークビーンズ ヨーグルト	豚もも肉 調合油 じゃが芋 人参 玉ねぎ しめじ 青ピーマン トマト缶詰 大豆水煮缶詰 ケチャップ 三温糖 ヨーグルト	22	水	林檎 牛乳	林檎 普通牛乳
11	土	ウインナーピラフ コーンスープ	精白米 ブイヨン ウインナー 玉ねぎ 人参 青ピーマン マッシュルーム 食塩 玉ねぎ ブロッコリー ブイヨン 食塩 コーン缶詰粒 コーンクリーム缶 普通牛乳 コーンスターチ	11	土	ココアサンド 牛乳	食パン 純ココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ 普通牛乳
13	月	ごはん	精白米	13	月	マカロニココア	マカロニ きな粉 三温糖 食塩 純ココア
27	月	薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	豚もも肉 生姜 薩摩芋 しめじ 人参 かつお出汁 みりん 醤油 ひきわり納豆 醤油 コーン缶詰粒 キャベツ 小松菜 マヨネーズ	27	月	牛乳	普通牛乳
14	火	ロールパン	ロールパン	14	火	ビスケット	ビスケット
28	火	根菜のクリームシチュー ヨーグルト	鶏むね肉 薩摩芋 人参 蓮根 玉ねぎ 蕪 クリームシチューの素 普通牛乳 ヨーグルト	28	火	林檎 牛乳	林檎 普通牛乳
15	水	ごはん	精白米	15	水	フルーツポンチ	みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰 バナナ
29	水	鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	鯖 生姜 かつお出汁 三温糖 みりん 赤味噌 薩摩芋 油揚げ 干ひじき 法蓮草 絹ごし豆腐 すりごま 食塩 三温糖 醤油	29	水	牛乳	普通牛乳



保健だより 11月



依佐美清涼保育園

朝夕は肌寒くなってきましたが、日中は汗ばむこともあります。季節の変わり目は風邪をひきやすい時期です。手洗い・うがいや衣服の調整など健康管理をしていきましょう。



11月9日は119番の日です。この日にちなみ、ケガの処置についてご紹介します

切り傷・擦り傷の手当の基本は、

- ①傷をよく洗う（人肌程度のぬるま湯がのぞましい）
 - ②圧迫止血する（ガーゼやタオルなどを当て傷そのものを押さえる）
 - ③傷の状態を確認する（傷の深さをよく見る）
 - ④傷を清潔に保ち保湿する（一日一回はきれいに洗う）
 - ⑤ふさがった傷は遮光する（色素沈着を起こしにくくする）
- の5つです。下記の状態の場合は受診しましょう。



- ・ 傷の中の異物が完全に除去できない
- ・ 動物に咬まれた
- ・ 錆びた鉄や古い木材でケガをした
- ・ 5分以上止血しても止まらない
- ・ 傷口から黄色い脂肪組織や筋肉・骨が見えている
- ・ 傷口が大きく開いている・えぐれている
- ・ 刺し傷である
- ・ 傷の場所にしびれがある・動かしにくい
- ・ 傷が腫れて強い痛みがある
- ・ 傷から滲出液（ジクジクした汁のような物）が続く
- ・ 傷から膿が出る
- ・ 傷から悪臭がする



上記に当てはまらなくても、判断に迷う時は医療機関を受診しましょう。

なお、園でケガをした場合、傷の状態によって医療機関を受診しています。基本的には園から看護師が連れて行きますが、時間帯によっては保護者の方に受診をお願いすることもあります。詳しくは園長・看護師までお願いします。

園外でケガをした場合、傷の状態によってガーゼや絆創膏・薬を使用することもあると思います。ガーゼなどの貼り換えを希望される場合は持参してください。薬については医療機関で処方されたものと薬連絡表がある場合のみ使用します。こちらも詳しくは園長・看護師までお願いします。