

徳重清凉保育園

朝夕の冷え込みが感じられる季節になってきました。子ども達は園庭の木の葉の色づきに気付き落ち葉を拾ったり、柿の実りを見守ったりと秋ならではの自然に興味津々です。

先月の運動会へのご参加、ご声援ありがとうございました。子ども達の自信に満ちたキラキラ した笑顔は何物にも代えられないですね。また、クラスの団結力もついたように感じます。

これから一段と寒くなる季節になってきます。衣服の調節を行い寒さに負けず、元気一杯戸外遊びを楽しんでいきたいと思います。ご家庭においては生活習慣を整え、健康管理にご協力ください。

■ ◇ □ □ □ 今月の予定 ■ ◇ □ □ □

日	月	火	水	木	金	±
						1
2	3	4	5	6	7	8
	文化の日		秋刀魚会 英語教室		体育教室	
9	10	11	12	13	14	15
	絵画教室参観 (幼児)	秋の遠足 (幼児)	英語教室	避難訓練 遠足ごっこ (乳児)	体育教室 (菫・幼児)	
16	17	18	19	20	21	22
	大正琴・詩吟 鑑賞会		誕生会 安全生活指導 英語教室 絵画教室		体育教室 (菫・幼児)	
23	24	25	26	27	28	29
勤労感謝の日	振替休日			防犯訓練	体育教室 (菫・幼児)	

来月の予定

2日((火)	焚火会	(焼き芋会)	(紫陽花組)
∠ ⊔	、ノヘノ	グハム	(かして) ムノ	

3日(水) 焚火会予備日(焼き芋会)

(紫陽花組)

10日(水) 誕生会・安全生活指導

16日(火) 生活発表会総合練習・前撮り

18日(木) 生活発表会

19日(金) 避難訓練

22日(月) もちつき

23日(火) クリスマス会





11 月 給食だより



徳重清凉保育園

少しずつ肌寒い季節になってきましたね。給食では秋の食材が登場します。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『根菜のじゃこサラダ』を紹介します。





『根菜のじゃこサラダ』



<材料>大人2人・子ども2人分

大根

100g

蓮根

40g

人参

50g

牛蒡

50g

小松菜

40g

しらす干し

10g

サラダ油

.

大さじ1(25g)

,,,

小さじ2

醤油

小さじ 2/3

穀物酢

小さじ 1.5

く作り方>

- 1. 大根は5mm厚さの色紙切り、小松菜は2cm長さ、蓮根・人参は5mm厚さの銀杏切り、牛蒡はささがきにして、歯応えが残るよう、さっと茹でておく。
- 2. フライパンにサラダ油をしき、しらす干しを炒める。
- 3. 野菜を調味料で和えたところへ、②のしらす干しを混ぜたら、できあがり!

☆季節によって、鞘豌豆・キャベツ・胡瓜・アスパラ・水菜・ ブロッコリーなど、旬の野菜を使って作ってみてください。

今月の献立 pick up★

根菜類



大根・人参・薩摩芋・里芋・蓮根などの根菜類は、地下深くに根を伸ばしたり、花を咲かせて実をつけるための養分を運ぶ通り道になっているため、栄養をたくさん蓄えています。また、根菜類の多くは体を温める効果があるといわれているので、旬の根菜類を食べて、身体に残っている夏の疲れを癒し、身体の調子を整えてこれから迎える寒い季節を元気に過ごしたいですね。



白菜には、カリウム、ビタミンC、葉酸、食物繊維が豊富で、貧血 や免疫力向上に効果があります。風邪をひきやすい時期にもなっ てくる為、これからの季節には嬉しい野菜です。

おすすめの食べ方は、サラダや汁物に入れて食べる事で効率的に 栄養が取れます。

林檎

林檎には食物繊維、ポリフェノール、 カリウム、ビタミンCが豊富に含ま れています。他にも整腸作用や生活 習慣病予防にも効果があります。 特に皮ごと食べることによって、こ れらの栄養素を効率的に吸収できる のでおすすめです。

今月の目標

秋の食材を食べて、風邪をひ かない身体をつくろう。



2025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 29	土	カレーうどん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・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・お菓子	玉葱・人参・ぶなしめじ 浅葱・果物
4 • 20	火・木	カレー麻婆丼	鬼饅頭牛乳	豚挽肉·木綿豆腐 普通牛乳	精白米・片栗粉 煎り胡麻・胡麻油 薩摩芋・三温糖 白玉粉・薄力粉	玉葱・人参・青葱 京菜・緑豆もやし
5 •	<u>ハ</u> 水・月	ごはん カジキの磯辺焼き 高野豆腐の含め煮	ティル 5日スナックパン 17日セサミトースト 牛乳	めかじき・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・片栗粉調合油・食パン 有塩マーガリン擦り胡麻・三温糖	青海苔·人参 乾椎茸·鞘隠元
6 . 21	木 金	ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 里芋の胡麻味噌和え		生揚げ・豚肉・豆味噌鶏卵・普通牛乳	スナックパン 精白米・片栗粉 里芋水煮・三温糖 擦り胡麻・薄カ粉 調合油	人参・緑豆もやし 韮・榎 キャベツ・林檎
7 • 18		ロールパン 根菜のクリームシチュー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン・薩摩芋 有塩バター 薄力粉・お菓子	人参・蓮根・玉葱 蕪・蕪の葉・果物
8 • 22	土	ウインナーピラフ コーンスープ	お菓子 牛乳	ウインナーソーセージ 普通牛乳	精白米・お菓子	玉葱・人参・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
10	月	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーとじゃが芋のサラダ	五平餅 牛乳	豚肉·焼き豆腐 豆味噌·普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋・調合油 炒り胡麻	玉葱・ぶなしめじ・人参 ブロッコリー・コーン缶詰粒
11 • 26	火·水	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	鶏挽肉・しらす干し 普通牛乳	精白米·片栗粉 調合油	白菜・榎・人参・大根 蓮根・牛蒡・小松菜 黄桃缶・蜜柑缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
12 • 27	水・木	ごはん 鯖の味噌煮 ひじきと大豆の炒め煮	12日スナックパン 27日焼きうどん 牛乳	鯖・豆味噌・油揚げ 絹ごし豆腐・豚肉 削り節・大豆水煮 普通牛乳	精白米・三温糖 うどん・調合油 スナックパン	生姜・人参 乾ひじき
13	木	ごはん 鶏の唐揚げ マカロニサラダ	五平餅 牛乳	鶏肉・ まぐろ水煮缶詰 豆味噌・普通牛乳	精白米・三温糖 マカロニ・炒り胡麻	キャベツ・人参
14 • 28	金	食パン ジャーマンポテト カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	ウインナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン 果物
19	水	チキンドリア 蓮根サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏肉・プロセスチーズ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・有塩バター 薄力粉・パン粉 薩摩芋・マヨネーズ 炒り胡麻・ロールケーキ	玉葱・ぶなしめじ 蓮根・人参 乾ひじき・林檎ジャム
25	火	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	ツナサンド 牛乳	豚肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・里芋水煮 三温糖 食パン・マヨネーズ	牛蒡・ぶなしめじ・長葱 白菜・緑豆もやし 梅びしお・キャベツ





徳重清凉保育園

寒くて空気が乾燥すると風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなど呼吸器感染症が流行りやすくなります。なぜかというと呼吸の粘膜にとって乾燥は大敵で、防御力が格段に低下してしまうからです。 マスクや加湿器、水分補給をして鼻やのどの粘膜を潤してあげましょう。



RSウイルス感染症

症が状

4~5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱 などの症状が現れます。通常は1週間前後で 回復しますが、新生児、低出生体重児、生後 6ヵ月未満の乳児は重症化しやすく気管支 炎や肺炎などを発症することもあり注意が 必要です。一度受診した後でも、水分・食事 が取れなくなったり、咳がひどくぐったりし だした時はすぐに再受診しましょう。予防に は手洗い・うがい(乳児は外から帰ったら水 を飲ませる)が有効です。 たくさんある風邪症候群のウイルスの一つ。冬場に乳幼児の多くが感染します。2歳までにほぼ100% 感染すると言われており、一度かかったら二度とか からない終生免疫ではないので毎年のようにかかる こどもも多いようです。



症状が軽い場合は、風邪を引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、痰の水分も少なくなり吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。

鼻血



鼻血が出た時は、鼻の付け根を指で挟み、しっかり圧迫して止血します。出血が治まらない時は、鼻の穴の入口近くに脱脂綿などを詰め、様子を見ます。のぼせて鼻血が出た時は鼻の付け根を冷やすのもよいでしょう。20分以上出血が止まらない場合は、病気の可能性もあるので、受診しましょう。

昔は鼻血が出た時に上を 向かせていましたが、血が 喉に流れて吐き気をもよお す事があるため、頭は下に 向かせましょう。



肘内障

こどもが突然、片腕を曲げなくなり、痛がって その腕を触られるのをひどく嫌がったら、肘内障 かもしれません。こどもの肘の腱は柔らかく伸び やすいので手を引っ張られるなどのちょっとし た刺激で肘がはずれかけの状態になる事があり、 これを肘内障と言います。大人の硬い肘や肩の腱 がはずれる「脱臼」とは違い、周りの筋肉などの 組織にはダメージはほぼなく、あくまではずれか けの「亜脱臼」です。なってしまったらすぐに整 形外科などで整復してもらいましょう。成長とと もにならなくなりますが、小さいうちは一度なる としばらく癖になりやすいので肘より先が引っ 張られる状態にならないよう気をつける必要が あります。