



11月 園だより

徳重清涼保育園



1	水	避難訓練(火災)	英語教室
2	木		
3	金	文化の日	
4	土		
5	日		
6	月	安全生活指導週	絵画教室
7	火	秋の遠足(幼児)	
8	水	遠足ごっこ(たんぽぽ・桃組)	英語教室
9	木	遠足ごっこ(董組)	
10	金		体育教室(幼・董)
11	土		
12	日		
13	月	絵画教室参観(幼児)	
14	火		
15	水		英語教室
16	木		
17	金		体育教室(幼・董)
18	土		
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(幼・董)
25	土	紫陽花組試食会	
26	日		
27	月		絵画教室
28	火		
29	水		英語教室
30	木		



様々な色の葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。先日は運動会へのご参加ありがとうございました。日頃の活動の成果を十分に発揮し、子ども達の大きく成長した姿を見ていただくことができ嬉しく思います。

今月は子ども達の楽しみにしている秋の遠足や遠足ごっこがあります。落ち葉やドングリなど秋の自然に触れながら満喫したいと思います。朝晩は特に冷え込むようになってきているので体調管理をしながら寒さに負けず過ごしたいと思います。



お知らせ

- ・7日(火)に幼児クラスは秋の遠足に出かけます。詳細につきましては、先日お配りした「秋の遠足について」のお手紙をご確認ください。
- ・遠足では動物と触れ合える場所があります。アレルギー等がご心配な方は担任までお知らせください。



お願い

- ・2日(木)に各クラス園置きの着替えを持ち帰りますので、衣替えをして6日(月)には必ず持ってきていただくようお願いします。

来月の予定

4日(月)	焼き芋会
4日(月)～8日(金)	安全生活指導週
5日(火)	誕生会
	避難訓練(地震)
19日(火)	総合練習・前撮り
20日(月)	餅つき
22日(金)	生活発表会
25日(月)	クリスマス会



♪今月の歌♪

- ・まっかな秋
- ・こぎつね





令和5年度 徳重清涼保育園

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

毎日、運動会のお遊戯を頑張っていた子ども達に『梅ジュース』を提供しました。子ども達も「ちょっとすっぱいけどおいしい！」と感想を聞かせてくれました。



★今月の予定★

21日(火)
誕生会特別食

25日(土)
紫陽花組試食会



肉豆腐



<材料> 約大人2人・子ども2人分

- | | | | |
|-------|--------|------|------|
| ・豚肉 | 80g | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・木綿豆腐 | 2/3丁 | ・醤油 | 小さじ2 |
| ・玉葱 | 小1個 | ・みりん | 小さじ1 |
| ・しめじ | 1/3株 | | |
| ・糸蒟蒻 | 30g | | |
| ・だし汁 | 1/2カップ | | |



<作り方>

1. 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
2. 豆腐はさいの目切り、玉葱は薄切り、しめじ・糸蒟蒻は食べやすい長さに切っておく。
3. 糸蒟蒻は下茹でしておく。
4. お鍋で豚肉を炒め、玉葱・しめじ・だし汁を加えて煮る。
5. 玉葱に火が通ったら、豆腐と糸蒟蒻を加えて軽く煮たらできあがり！



2023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	水	ごはん 鯖の味噌煮 薩摩芋の白和え	フルーツポンチ 牛乳	鯖・豆味噌・油揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 薩摩芋・擦り胡麻	生姜・乾ひじき 法連草・蜜柑缶詰 黄桃缶・パインアップル缶詰 バナナ
2 ・ 16	木	食パン ポークビーンズ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚肉・大豆水煮缶詰 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・調合油 じゃが芋 三温糖・お菓子	人参・玉葱・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・果物
4 ・ 18	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	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
6 ・ 28	月 ・ 火	ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根の煮物	セサミトースト 牛乳	メルルーサ・油揚げ 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	切干し大根・人参 乾椎茸・鞘隠元
7 ・ 30	火 ・ 木	プルコギ丼 水菜のナムル	7日お菓子・果物 30日スナックパン 牛乳	豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖 調合油・煎り胡麻 胡麻油・お菓子 スナックパン	玉葱・人参・萵 京菜・緑豆もやし 果物
8 ・ 24	水 ・ 金	ごはん 薩摩芋と豚肉の煮物 納豆サラダ	マカロニココア 牛乳	豚肉・納豆・黄粉 普通牛乳	精白米・薩摩芋 マヨネーズ・マカロニ 三温糖	ぶなしめじ・人参・コーン缶詰粒 キャベツ・小松菜
9 ・ 20	木 ・ 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	豚肉・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・生麩・三温糖 じゃが芋・調合油 片栗粉	玉葱・ぶなしめじ・人参 ブロッコリー・コーン缶詰粒
10 ・ 29	金 ・ 水	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
11 ・ 25	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	玉葱・人参・ぶなしめじ 浅葱・果物
13 ・ 22	月 ・ 水	ごはん 芋煮 白菜のゆかり和え	13日鬼饅頭 22日ツナサンド 牛乳	豚肉・普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・里芋水煮 白滝・三温糖・食パン マヨネーズ・薩摩芋 白玉粉・薄力粉	牛蒡・ぶなしめじ・長葱 白菜・緑豆もやし 梅びしお・キャベツ
14 ・ 27	火 ・ 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・豚肉・豆味噌 鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉 里芋水煮・擦り胡麻 三温糖・薄力粉 調合油	人参・萵・乾椎茸 玉葱・キャベツ 林檎
17	金	白菜の豆腐あんかけ丼 根菜のじゃこサラダ	薩摩芋と林檎の お焼き 牛乳	鶏挽肉・絹ごし豆腐 しらす干し・調整豆乳 普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・薩摩芋 三温糖	白菜・榎・人参 大根・蓮根・牛蒡 小松菜・林檎
21	火	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏挽肉・木綿豆腐 まぐろ水煮缶 生クリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・じゃが芋 マヨネーズ ロールケーキ	玉葱・蓮根・人参 ブロッコリー 林檎ジャム



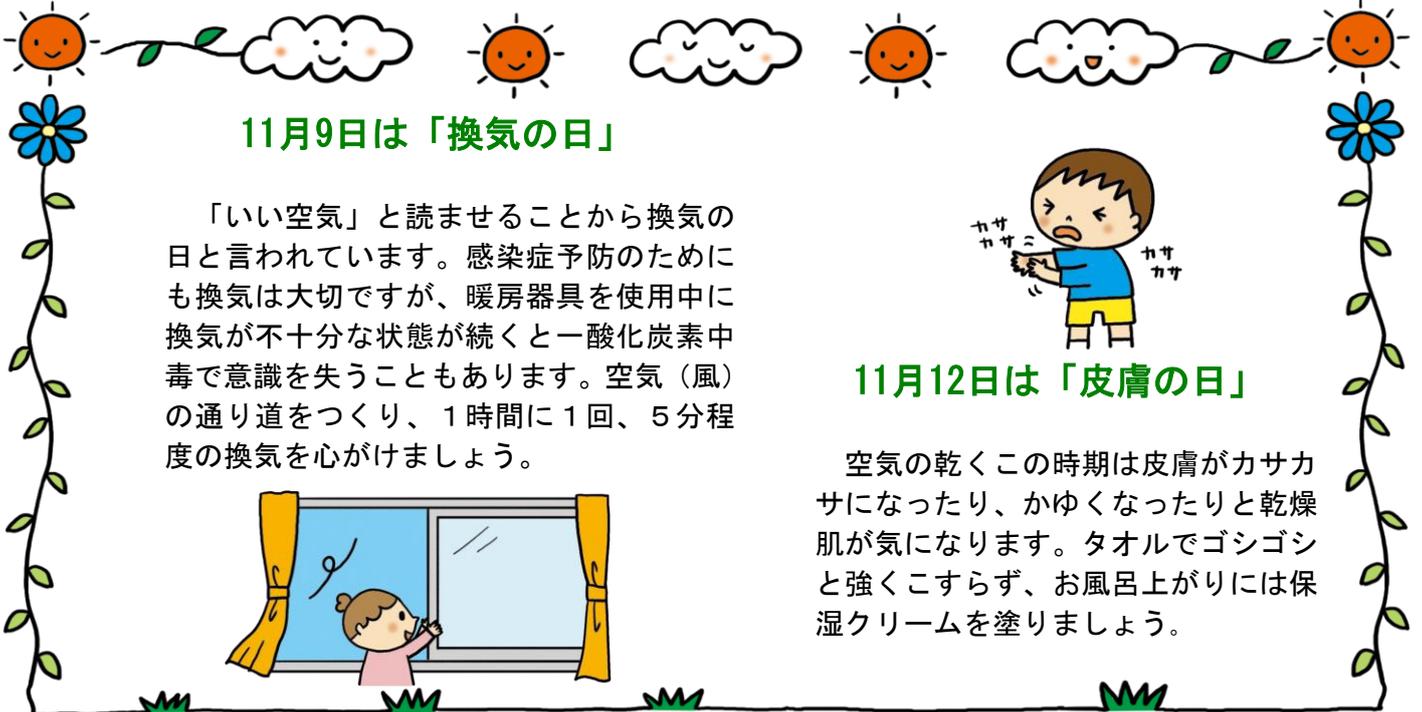


11月ほけんだより



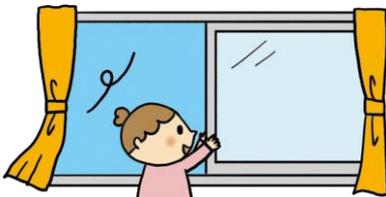
徳重清涼保育園

朝晩が寒いからといって、必要以上に厚着にしていますか？外遊びが大好きなこども達は、元気いっぱい走りまわります。厚着をし過ぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着などで調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせてあげましょう。



11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。感染症予防のためにも換気は大切ですが、暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

スキンケア



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使しましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。