



11月 えんだより

令和5年度
大野保育園

空を見上げると青空が高く広がり、足元には落葉が色鮮やかに広がっています。肌を撫でる風は段々と冷たくなって、秋のおわりを教えてくれているようです。そんな中、子ども達はお遊戯会に向けての練習が始まり、楽しんで歌ったり踊ったりしています。お遊戯会が楽しみです。また練習の合間を上手に使いながら、遊びの輪を広げ、友達との関わりをますます深めています。

秋から冬にかけて感染症が流行しますので、体調管理に十分気をつけ健康に過ごせるように規則正しい生活を心がけましょう。

今月の目標

- *お遊戯会に向けて楽しんで練習をする。
- *健康に気をつけ、手洗い・うがいをする。



今月の予定

- 1日(水) 身体測定
- 9日(木) 避難訓練
- 15日(水) 七五三集会(おみやげがあります)
- *5歳児 就学時健康診断が始まります



今後の予定

- 12月5日(火) 3・4・5歳児お遊戯会総練習
- 6日(水) 0・1・2歳児お遊戯会総練習
- ★写真撮影・ビデオ撮影があります
- 9日(土) お遊戯会
- ★詳細は後日お知らせします



お願い

- ・ジャンパーや帽子などに掛け紐と名前が付いているか確認をお願いします。
- ・給食のエプロン、おしぼりなどは清潔なものをお願いします。
- ・欠席等の連絡は忘れずにご連絡をお願いします。
- ※9:00までに連絡がない場合は、安否確認のため園から電話をします。



保健だより

- ・子どもの肌はとても薄いので、この時期は肌の水分がすぐに飛ばされてしまいます。皮膚が乾燥すると痒みが生じます。掻くことによって角質層が傷つき、よりバリア機能が低下します。ケアしなければ、さらに乾燥が増えていくという悪循環に繋がります。健康な肌を保つためにスキンケアをしっかりとしましょう。
 - ・咳が長引く場合は要注意です！
- RS ウイルスは、飛沫および接触感染によって感染が広がります。非常に感染力が強く、何度も感染と発病を繰り返します。多くは、発熱、鼻水などの症状が、数日続き軽症で済みますが、生後24ヶ月以下では咳がひどくなると細気管支炎、肺炎へと重症化することがあり注意が必要です。咳、鼻水が続く場合は、感染を拡大させないためにも早目に病院を受診しましょう。又、咳がひどい時は家で十分に休息をとり安静に過ごしましょう。




11月
のこんだて

2023年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	水	すき焼き風煮 りんご ほうれん草のごま和え みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 焼き豆腐 板麩 ほうれん草 白ごま なめこ 豆腐 長ねぎ	ショア お菓子
2	木	キーマカレー チーズ 白菜のなめ茸和え 牛乳 パナナ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 チーズ ほうれん草 白菜 なめ茸	牛乳 クリームワッパン
4	土	きのこあんかけうどん ゆでたまご ハムサラダ フルーツゼリー	うどん しめじ えのき 椎茸 人参 豚肉 万能ねぎ たまご レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
6	月	サーモンフライ 添え野菜 りんご かぼちゃとチーズのサラダ みそ汁(玉ねぎ・人参・油揚げ)	サーモンフライ(冷) キャベツ かぼちゃ(冷) きゅうり チーズ 玉ねぎ 人参 油揚げ	野菜ジュース お菓子
7	火	中華オムレツ ブロッコリー チーズ フルーツゼリー 大根のそぼろあんかけ ワンタンスープ	たまご 豚ひき肉 たけのこ 椎茸 人参 生姜 チーズ ブロッコリー 大根 ワンタン(冷) 長ねぎ わかめ	牛乳 お菓子
8	水	枝豆ひじきの鶏だんご ブロッコリー人参グラッセ 果実缶 春雨の中華サラダ わかめとしめじのスープ	鶏ひき肉 はんぺん 枝豆(冷) 人参 ひじき ブロッコリー 春雨 きゅうり ソーセージ 木耳 わかめ しめじ たまご	牛乳 お菓子
9	木	ハヤシライス チーズ ジャーマンポテト 牛乳 パナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース チーズ じゃが芋 ウィンナー パセリ	牛乳 さつま芋ケーキ
10	金	鶏のから揚げ ブロッコリー りんご 小松菜のしらす和え 大根と豚肉のスープ	鶏肉 生姜 りんご ブロッコリー 小松菜 しらす(冷) 白ごま 大根 人参 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
11	土	五目あんかけラーメン ゆでたまご もやし中華サラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 白菜 人参 たけのこ なると 木耳 たまご もやし きゅうり ソーセージ	バナナ お菓子
13	月	さばの照焼き 大根おろし 果実缶 炒り豆腐 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ)	さばの照焼き(冷) 大根 人参 豆腐 ちくわ 笹がきごぼう たまご 豚ひき肉 干し椎茸 じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 お菓子
14	火	スパニッシュオムレツ ブロッコリー りんご マカロニサラダ キャベツスープ	たまご 人参 ベーコン ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー 粉チーズ マカロニ きゅうり ソーセージ キャベツ 万能ねぎ	ヤクルト お菓子
15	水	肉豆腐 納豆 フルーツゼリー 小松菜の塩昆布和え みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	豚肉 豆腐 白菜 人参 長ねぎ 糸こんにゃく 干し椎茸 小松菜 もやし 塩昆布 さつま芋 玉ねぎ 納豆	牛乳 プリンアラモード
16	木	かぼちゃシチュー チーズ 豚肉と春雨のねぎ塩炒め 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ(冷) チーズ 豚肉 春雨 キャベツ 長ねぎ 木耳	牛乳 カステラサンド
17	金	ちくわ納豆磯辺揚げ 添え野菜 りんご 春雨サラダ みそ汁(大根・人参・油揚げ)	ちくわ 納豆 青のり 天ぷら粉 キャベツ 春雨 きゅうり ソーセージ 大根 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
18	土	きのこのクリームスパゲティ フルーツゼリー たまごサラダ オニオンスープ	スパゲティ しめじ エリンギ 玉ねぎ ベーコン レタス きゅうり ロースハム たまご 人参	バナナ お菓子
20	月	鮭の塩焼き 大根おろし みかん すき昆布の炒め煮 いわしのつみれ汁	鮭の塩焼き(冷) 大根 すき昆布 人参 糸こんにゃく 豚肉 干し椎茸 つみれ(冷) 長ねぎ ごぼう	ミルージュ お菓子
21	火	麻婆豆腐 ブロッコリー チーズ フルーツゼリー かに入り厚焼き玉子 きのこスープ	豆腐 長ねぎ 生姜 豚ひき肉 万能ねぎ ブロッコリー たまご カニフレーク チーズ しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
22	水	タンドリーチキン 添え野菜 果実缶 大根のカニサラダ みそ汁(野菜・厚揚げ)	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 キャベツ 大根 きゅうり かにかま 笹がきごぼう えのき 人参 厚揚げ 長ねぎ	牛乳 お菓子
24	金	照焼きチキン ブロッコリー 人参グラッセ りんご 春雨の中華サラダ もずくと豆腐のスープ	照焼きチキン(冷) ブロッコリー 人参 春雨 きゅうり ソーセージ もずく 豆腐 万能ねぎ	ソファール お菓子
25	土	きつねうどん ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ かまぼこ 万能ねぎ たまご レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
27	月	さばの塩焼き 大根おろし パナナ ひじきの炒め煮 みそ汁(えのき・豆腐・油揚げ)	さばの塩焼き(冷) 大根 ひじき 豚肉 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 枝豆(冷) えのき 豆腐 油揚げ	牛乳 お菓子
28	火	親子煮 チーズ りんご 大根とわかめのサラダ みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	鶏もも肉 たまご 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース 大根 ツナ わかめ キャベツ 油揚げ チーズ	牛乳 お菓子
29	水	手作りぎょうざ ブロッコリー みかん もやしともずくのナムル 五目かき玉汁	豚ひき肉 キャベツ たら 長ねぎ 生姜 ぎょうざの皮 ブロッコリー もやし もずく きゅうり 人参 白ごま たまご 干し椎茸 豆腐 わかめ	牛乳 お菓子
30	木	きのこツナカレー チーズ パナナ スパゲティサラダ 牛乳	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 舞茸 しめじ じゃが芋 チーズ ツナ スパゲティ ソーセージ きゅうり	牛乳 イギリストースト

【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。

涼しいと思っていた風が一気に寒さに変わり、朝晩の冷え込みも厳しさを増してきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気に秋を満喫しましょう。またこれからは感染症が流行する時期です。風邪や感染症のウイルスを防ぐには体を温め免疫機能を高めることが大切です。ビタミンやミネラルを十分に摂取し、バランスの良い食事で体を整えて、寒さに負けない体づくりをして行きましょう。これから旬になるミカンを食べる事でも、手軽にビタミンCを摂ることができます。



秋から冬に向かい、おいしい野菜や魚介類がお店に並んでいますね。体が温まるお鍋やおでんなどの煮込み料理にぴったりな野菜が旬を迎え、免疫力を上げてくれるビタミン豊富な果物の収穫も盛んです。旬の食材をたくさん食べて、風邪を予防しましょう。

「いただきます」と「ごちそうさま」



いただきます

私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。また、それを育てる人や運ぶ人、料理する人など、食事にはたくさんの方が関わっています。「いただきます」には、動植物の命をいただいていること・食卓に並ぶまでに携わった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



どちらも無理にやらせず、大人の姿を見せてマナーに気付かせることが大切です

ごちそうさま

実は漢字で「御馳走様」と書きます。昔は食材を釣ったり狩ったりと走り回って調達していたため、「はしる」の意味がある「馳」や「走」が使われています。

今は便利な道具や技術がありますが、それでもおいしい料理を食べるためには誰かの時間や労力がかかっています。

「ごちそうさま」には、用意してくれた感謝の気持ちと、命をいただいたことへの敬いの気持ちが込められています。



理想のおやつ

子どもにとってのおやつは、食事ですり足りない栄養素を補うことが大きな目的で、**食事と同じくらい大切なもの**です。

砂糖を多く含んだものやスナック菓子は消化吸収が早く、体内で脂肪に変わりやすいので、**吸収が緩やかで、ビタミンやミネラルがとれるおやつが理想的**です。ふかし芋・果物・おにぎりや、砂糖の量が把握できる手作りおやつもおすすめです。

忙しいときや用意が難しいときは市販のおやつも上手に使いましょう。カロリーを摂りすぎないように、個包装のお菓子や小皿を使った出し方がおすすめです。

飲み物の糖分も意識してみると、牛乳やお茶が理想的です。

レンジで作る！ 鮭のちゃんちゃん焼き

【材料(大人2人前・子ども2人前)】

鮭……………50g×4切	えのき……1/2袋
玉ねぎ……1/4個	バター……大匙1
キャベツ…1枚	味噌………大匙1

【作り方】

- ① 玉ねぎは千切り、キャベツはちぎり、えのきは半分の長さに切り、耐熱皿に敷く。
- ② ①に鮭をのせて、味噌・バターを何か所かに分けてのせ、軽くラップをかけて600Wで7分程電子レンジ加熱する。

※レンジの時間は鮭や野菜の加熱具合で調節する



好きな野菜で作ってOK!

アルミホイルで1切ずつ包んで、フライパンやグリルを使うとホイル焼きにもできます