

11月 えんだより

令和6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。



おたんじょうびおめでとう

なら ゆうみちゃん 4歳
しみずめ たつきくん 3歳
くどう あおのちゃん 1歳

今月の予定

- 1日(金) 身体測定
- 6日(水) 避難訓練
- 14日(木) 七五三・お誕生会(おみやげがあります)
- *5日~16日 実習生受け入れ(東奥保育・福祉専門学院)
- *5歳児 就学时健康診断が始まります



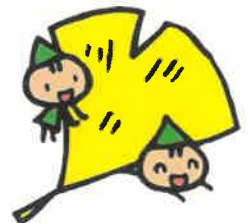
今後の予定

- 12月3日(火) 3・4・5歳児お遊戯会総練習
- 4日(水) 0・1・2歳児お遊戯会総練習
- ★写真撮影・ビデオ撮影(DVDの販売はありません)
- 7日(土) お遊戯会
- ★詳細は後日お知らせします



お願い・お知らせ

- ・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してくださいますようお願いいたします。
- ※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

先月からマイコプラズマ肺炎や伝染性紅斑(りんご病)の感染症がでています。これからの時期にかけては、ノロウイルスや感染性胃腸炎やインフルエンザの流行に注意が必要です。予防接種、手洗い・うがい、場合によってはマスクなどでしっかり予防しましょう。また、お休みの日は、ゆっくり休息するなどして、規則正しい生活を心がけましょう。





2024年度

大野保育園

日曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1 金		コーンクリームコロッケ キャベツ 納豆 りんご 小松菜のしらす和え 大根と豚肉のスープ	コーンクリームコロッケ(冷) キャベツ 小松菜 納豆 しらす(冷) 白ごま 大根 人参 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
2 土		きのこのクリームスパゲティ フルーツゼリー ハムサラダ 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	バナナ お菓子
5 火		親子煮 チーズ フルーツゼリー 大根のツナサラダ みそ汁(豆腐・もずく・ねぎ)	鶏もも肉 たまご 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース チーズ 大根 きゅうり ツナ コーン缶 豆腐 もずく 万能ねぎ	牛乳 お菓子
6 水	避難訓練	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	ショア お菓子
7 木		ハヤシライス チーズ ジャーマンポテト 牛乳 バナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース チーズ ジャが芋 ウィンナー パセリ	牛乳 さつま芋ケーキ
8 金		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(白菜・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 白菜 人参 油揚げ	野菜ジュース お菓子
9 土		五目味噌ラーメン ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 木耳 なると コーン缶 たまご レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
11 月		さばの塩焼き 大根おろし 果実缶 炒り豆腐 みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ)	さばの塩焼き(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 ジャが芋 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
12 火		スパニッシュオムレツ ブロッコリー キウイ 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	牛乳 お菓子
13 水		照焼きチキン ブロッコリー 人参グラッセ りんご ポテトサラダ 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 ジャが芋 きゅうり ソーセージ もずく 豆腐 万能ねぎ	ソフール お菓子
14 木	七五三 お誕生会	きのこご飯 シュウマイ ブロッコリー トマト フラワーグラタン 五目かきたま汁 ブルーベリーゼリー	白米 きのこご飯の素 シュウマイ(冷) ブロッコリー トマト グラタン(冷) 豆腐 人参 たまご 干し椎茸 わかめ	野菜ジュース カップケーキ
15 金		ちくわ納豆磯辺揚げ 添え野菜 フルーツゼリー ブロッコリーサラダ 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 ブロッコリー コーン缶 ツナ 大根 人参 油揚げ	牛乳 お菓子
16 土		きのこあんかけうどん ゆでたまご 和風サラダ 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 わかめ	バナナ お菓子
18 月		赤魚の西京焼き 大根おろし みかん すき昆布の炒め煮 いわしのつみれ汁	赤魚の西京焼き(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	ヤクルト お菓子
19 火		麻婆大根 ブロッコリー チーズ フルーツゼリー ほうれん草入り厚焼き玉子 きのこスープ	大根 長ねぎ 生姜 豚ひき肉 甜面醤 万能ねぎ ブロッコリー たまご ほうれん草 チーズ しめじ えのき 玉ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
20 水		タンドリーチキントマト 人参グラッセ 果実缶 ちくわサラダ みそ汁(野菜・厚揚げ)	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 キャベツ ちくわ きゅうり トマト 人参 笹がきごぼう 大根 えのき 厚揚げ 長ねぎ	牛乳 お菓子
21 木		きのこことツナのカレー チーズ バナナ スパゲティサラダ 牛乳	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 舞茸 しめじ ジャが芋 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
22 金		ハムチーズフライ 添え野菜 人参グラッセ りんご もやしともずくのナムル みそ汁(えのき・豆腐・油揚げ)	角ハム チーズ たまご パン粉 キャベツ もずく もやし 人参 白ごま えのき 豆腐 油揚げ	ミルージュ お菓子
25 月		鮭の塩焼き 大根おろし 納豆 バナナ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ・ねぎ)	鮭の塩焼き(冷) 大根 切り干し大根 人参 油揚げ 干し椎茸 納豆 さつま芋 玉ねぎ・万能ねぎ	牛乳 お菓子
26 火		三色そぼろ丼 チーズ 果実缶 白菜のツナサラダ 大根スープ	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ 白菜 きゅうり ツナ 大根 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
27 水		手作りぎょうざ ブロッコリー みかん 大根のカニサラダ 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 大根 きゅうり カニカマ たまご わかめ	牛乳 お菓子
28 木		コーンクリームシチュー チーズ 豚肉と春雨のねぎ塩炒め 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ ジャが芋 コーン缶 チーズ 豚肉 春雨 キャベツ 長ねぎ 木耳	牛乳 コッパン
29 金		とり天 ブロッコリー トマト フルーツゼリー 和風マカロニサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	鶏肉 生姜 天ぷら粉 ブロッコリー トマト マカロニ ほうれん草 人参 鰹節 豆腐 わかめ 油揚げ	牛乳 お菓子
30 土		チャーシューラーメン ゆでたまご 豆腐サラダ フルーツゼリー	生中華麺 焼き豚 味付けメンマ なると たまご 万能ねぎ 豆腐 レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子

【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。

秋から冬に美味しくなる根菜類は、主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素を多く含み、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さをしのぎ体を温め健康維持のためにも効果的です。また、風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。生姜も身体を温める効果があり、根菜類と一緒に食べると相乗効果で更に身体が温まりおすすめの食材です。



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。きせつの食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう！

七五三のお祝い

11月15日は七五三。女の子は3歳と7歳、男の子は5歳(3歳で祝うことも)に、無事に成長したことを祝い、これからの健康を祈る行事が七五三。

お祝いにいただく千歳飴は、「千年まで長生きできますように」という願いを込めて細く長く、縁起の良い紅白のセットになっています。



幼児にとってのおやつの意味

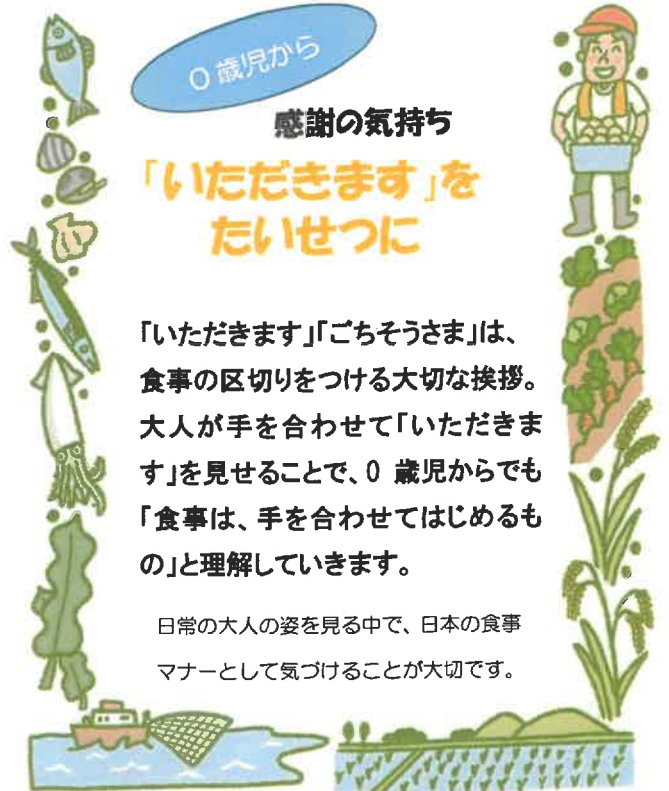
成長の著しい幼児は、1日3回の食事では十分な栄養がとれません。おやつは、**不足しがちな栄養分を補う食事**と考えましょう。

理想は、エネルギー・カルシウム・ビタミン類などがとれる、**おにぎりやサンドイッチと乳製品や果物といった軽食のような組み合わせ**。

おやつは子どもにとって楽しい時間なので食への興味を広げるチャンスでもあります。一緒にお菓子を作るなど、積極的に手伝いができるメニューにしてもよいですね。



でも、忙しい時は…市販のおやつもOK！
 カロリーを摂り過ぎないようにスナックはお皿に適量だけのせたり、個包装の物を出したりしましょう。



0歳児から

感謝の気持ち

「いただきます」を
たいせつに

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事の区切りをつける大切な挨拶。大人が手を合わせて「いただきます」を見せることで、0歳児からでも「食事は、手を合わせてはじめるもの」と理解していきます。

日常の大人の姿を見る中で、日本の食事マナーとして気づけることが大切です。

サツマイモのおいしい季節です 作ってみよう！ スイートポテト

【材料】※大人2人・子ども2人分の分量です。
 サツマイモ……………中1本 砂糖……………大さじ2
 バター……………大さじ2 牛乳……………大さじ2

【作り方】
 ①サツマイモは皮つきのまま3cmの輪切りにして、電子レンジで600w8～10分かけて、つぶせるくらいに加熱する。
 ②粗熱がとれたら、子どもに皮をむいてもらい、ポリ袋に入れ、バター、牛乳、砂糖を加え、袋の上からつぶす。
 ③サツマイモがつぶれ、材料がよく混ざったら、アルミ型に入れるか好きな形に丸め、オーブンやオーブントースターで3～5分焼く。

ワンポイント！

※秋の味覚サツマイモで作るスイートポテトは、子どもと一緒に作れる簡単おやつです。