



# 11月 えんだより

令和4年11月1日 発行 社会福祉法人 釜石愛育会 小佐野保育園

先月はお忙しい中、運動会にお越しいただき、ありがとうございました。急な日程変更でご迷惑おかけし、申し訳ありませんでした。少ない日数での練習となってしまいましたが、とても立派で、子どもたちの頑張る姿に、私たちの方が元気をもらいました。

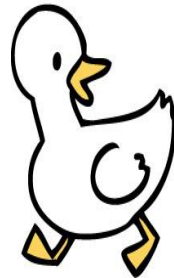
11月は、保育参観や七五三、勤労感謝訪問もあります。体調を整え、楽しく行事に参加していきたいですね。

主任保育士 佐野 美沙子

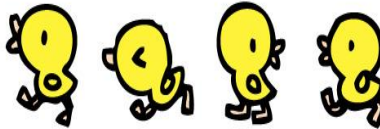
## ★11月の予定★

- 8日(火) 避難訓練(消防署立ち合い)
- 11日(金) チャレンジクッキング(以上児)
- 12日(土) 未満児 保育参観
- 15日(火) 七五三参拜(以上児)
- 18日(金) 消防フェスティバル(5歳児)
- 21日(月) 勤労感謝訪問(~22日(火))
- 22日(火) 内科健診
- 24日(水) 読み聞かせの会
- 25日(金) 3歳児 保育参観
- 30日(水) 誕生会

## おめでとうございます!



栄養士の川崎和美先生に  
女の子が誕生しました。  
おめでとうございます。



## お知らせ

臨時看護師の佐々 京子が10月17日付けで退職致しました。お世話になりました。

## お願い

◎11月22日(火)は内科健診、12月15日(木)は歯科健診が行われます。

出来るだけ健診に参加頂きますよう、ご協力お願い致します。

◎インフルエンザ予防接種が始まりました。予防接種後は、ご家庭で体調を観察して頂きたいと思っております。登園前の接種はお控えください。

◎今年度は12月のクリスマス発表会に替わり、新園舎完成後の生活発表会を予定しております。

詳しい日程等、決まり次第お知らせ致します。



## 11月生まれのお友だち

## 入賞おめでとうございます!

「歯と口の健康に関する絵画コンクール」

「海の日 絵画コンクール」



## クラスだより

### 【そうぐみ】

先月の運動会では、たくさんの応援ありがとうございました。初挑戦のバルーンは、練習することに動きが揃い他クラスのお友だちに見てもらえる事を喜びながら取り組んできました。当日はたくさんの保護者の前で、これまでで一番の演技を披露することが出来、大きな自信になったと思います。子どもたちの満足そうな笑顔が印象的でした。これから冬に向け、体調管理に気をつけながら風邪に負けない元気な体を作っていきたいですね。

### 【くまぐみ】

先月はお忙しい中保育参観に参加して頂きありがとうございました。ゲームあそびを通して親子で触れ合いながら楽しい時間を過ごす事ができましたね。また、ピクニックにも参加でき、お弁当も美味しく食べましたよ。日に日に寒くなってきており、今月も行事がたくさんあるので、体調管理に気をつけて、楽しく元気に過ごしていきたいと思います。

### 【らいおんぐみ】

先月はお忙しい中運動会にお越し頂き、ありがとうございました。緊張している姿も見られましたが、どの競技も最後まで頑張った皆でしたね! なにより、楽しそうに参加していたのが印象的でした。以上児クラスとなり、また一つ成長した姿を見ることが出来たのではないのでしょうか。今月は保育参観があります。ゲーム遊びや触れ合い遊びを一緒に楽しみたいと思っています。

### 【きりんぐみ】

先日はお忙しい中、運動会にお越し頂きましてありがとうございました。子どもたちの頑張る姿、成長した姿をご覧いただく事ができたのではないのでしょうか。今月は保育参観があります。保護者の皆さんに子どもたちの様子を見てもらったり、一緒にゲーム遊び等をして楽しんで頂けたらと思います。

### 【あひるぐみ】

先月の運動会は、ご協力下さりありがとうございました。泣く子もなく、ダンスやかけっこ等かわいい姿を見せてくれたあひる組さんでした。また一つ成長を感じる事が出来、嬉しく思います。最近のあひる組さんは、友だち同士の関わりも見られ、友だちの真似をしたり、簡単な言葉をかわしながら一緒に遊ぶ姿が見られます。友だちとの関わりを見守りながら、今月も楽しく過ごしていきたいと思います。

### 【こあらぐみ】

先月に行われた運動会では、初めての運動会に少し緊張している様子も見られましたが、どの競技も一生懸命頑張る姿がとても可愛らしかったですね。たくさんのご声援、ご協力ありがとうございました。今月は保育参観があります。親子で一緒に楽しい時間をすごしたいと思いますので、どうぞよろしくお祈りいたします。



R4年度



# 献立表



小佐野保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1	2	3	4	5
未満児おやつ		元気ヨーグルト	牛乳	文化の日 	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト
給食		鯖の焼きおろし煮 バークドカレーポテト 筑前煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 鶏肉の松風焼き プロテインサラダ 若布とコーンのソテー 中華スープ グレープフルーツ		味噌ラーメン 法蓮草の白和え カブの塩昆布和え バナナ 御飯はいりません	えひかつパン キャンディチーズ 牛乳 バナナ 御飯はいりません
おやつ	基準値	みそがんとつき 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶		シュガーごまトースト 以：牛乳 未：麦茶	マスカットゼリー ハッピーターン
エネルギー	以 390 kcal 未 460 kcal	以 384 kcal 未 466 kcal	以 303 kcal 未 419 kcal	以 543 kcal 未 389 kcal	以 375 kcal 未 331 kcal	
たんぱく質	20.8 g	21.2 g	12.6 g	24.3 g	13.5 g	
脂質	15.6 g	15.8 g	12.7 g	18 g	14.2 g	
食塩相当量	1.9 g	2.1 g	1.6 g	3.5 g	1.2 g	
日付	7	8	9	10	11	12
未満児おやつ	野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	未満児保育参観 
給食	マーボー豆腐 小松菜おかか和え 南瓜の煮物 清まし汁 りんご	キャベツ入りメンチカツ 金時豆の煮豆 法蓮草の海苔和え 清まし汁 バナナ	きつねうどん ささみフライ ブロッコリーオーロラ和え みかん 御飯はいりません	高野豆腐の卵とじ ささみと胡瓜の中華和え 長芋の甘味噌かけ 清まし汁 グレープフルーツ	春雨の中華サラダ ミニトマト 味噌汁 オレンジ	
おやつ	レモンラスク 牛乳	ポテトチップス 牛乳	若布とコーンのおにぎり 牛乳	いきなり団子 麦茶	ブルーチェ ウエハース	
エネルギー	以 380 kcal 未 432 kcal	以 392 kcal 未 451 kcal	以 508 kcal 未 406 kcal	以 404 kcal 未 483 kcal	以 414 kcal 未 487 kcal	
たんぱく質	19.7 g	20.5 g	28.3 g	21.8 g	16.6 g	
脂質	13.3 g	13.8 g	11.9 g	12.2 g	19.7 g	
食塩相当量	2.7 g	1.6 g	3.4 g	2.9 g	2.6 g	
日付	14	15	16	17	18	19
未満児おやつ	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト
給食	鮭の包み揚げ ひじきのサラダ 南瓜のマッシュ 味噌汁 オレンジ	ポークビーンズ マカロニサラダ ブロッコリーのカレー和え 味噌汁 バナナ	豆腐入りつくね 法蓮草のごま和え 切干大根のサラダ 味噌汁 りんご	野菜焼肉 ごぼうとコーンのサラダ トマト 味噌汁 かき	和風ツナスパゲティ 鶏肉のさっぱり煮 白菜とりんごのサラダ スープ・みかん 御飯はいりません	卵サンド ソーセージ 牛乳 バナナ 御飯はいりません
おやつ	パンネミート 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	ごまあんぱん 牛乳	ソファール 星たべよ	ジョア ウエハース
エネルギー	以 426 kcal 未 469 kcal	以 449 kcal 未 481 kcal	以 433 kcal 未 513 kcal	以 396 kcal 未 455 kcal	以 421 kcal 未 383 kcal	以 403 kcal 未 441 kcal
たんぱく質	24.1 g	21.6 g	19.2 g	20.9 g	22.8 g	17.3 g
脂質	14.6 g	15.1 g	16.8 g	11.2 g	15.4 g	15.6 g
食塩相当量	2.1 g	2 g	1.8 g	1.5 g	2.3 g	1.5 g
日付	21	22	23	24	25	26
未満児おやつ	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	勤労感謝の日 	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト
給食	煮込みハンバーグ 胡瓜のごま油和え 切干大根の炒め煮 味噌汁 バナナ	いかのさらさ揚げ 粉ふき芋甘辛 キャベツとパインのサラダ 豚汁 オレンジ		しめじと鶏肉のシチュー キャベツの塩昆布和え バークド南瓜 かき	スープパゲティ 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ みかん 御飯はいりません	ウィンナーコッパ ミニトマト 牛乳 バナナ 御飯はいりません
おやつ	ピザまん風蒸しパン 麦茶	りんごケーキ 牛乳		フルーツヨーグルト和え クラッカー	カレートースト 牛乳	野菜&フルーツ マリービスケット
エネルギー	以 364 kcal 未 423 kcal	以 450 kcal 未 482 kcal	以 419 kcal 未 466 kcal	以 541 kcal 未 477 kcal	以 480 kcal 未 490 kcal	
たんぱく質	15.9 g	23.8 g	14.9 g	28.6 g	15.3 g	
脂質	12.7 g	15.1 g	17.7 g	22.3 g	19.7 g	
食塩相当量	2.1 g	2 g	1.8 g	3.2 g	1.8 g	
日付	28	29	30	誕生会		
未満児おやつ	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	牛乳			
給食	五目納豆 ポテトサラダ ひじきの炒め煮 味噌汁 りんご	スパニッシュオムレツ マカロニケチャップソテー 春雨と胡瓜の酢の物 スープ バナナ	チキンカツ カブと胡瓜の浅漬け ブロッコリーのおかか和え スープ オレンジ			
おやつ	味噌と胡麻のお焼き 麦茶	アップルパイ 麦茶	ケーキデコレ りんご果汁			
エネルギー	以 386 kcal 未 439 kcal	以 404 kcal 未 447 kcal	以 409 kcal 未 488 kcal			
たんぱく質	16.3 g	14.3 g	21.0 g			
脂質	18.3 g	16.7 g	15.2 g			
食塩相当量	2.2 g	1.7 g	1.8 g			

**魚料理を食べましょう**

秋はサンマをはじめとした魚が美味しい季節で、新米にもよく合います。焼き魚は苦手な子が多いですが、照り焼きやパン粉焼きなど調理の仕方や味付けの工夫でぐんと食べやすくなります。少しずつよいので、チャレンジしてみましょう。

**食育メモ**

**海藻パワー**  
海藻は便秘の予防となる、食物繊維のとても多い食品です。便秘を防ぐことから、大腸ガンの予防にもなります。

**ごはん食とパン食**

**ごはん食**  
吸収に時間がかかるため、はらもちがよいごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

**パン食**  
消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところ。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

**鮭の包み揚げ**

材料  
生鮭・・・1切(皮無し)  
食塩・・・8g  
酒・・・8g  
しそ・・・5g  
春巻きの皮・・・4g

作り方  
①鮭に塩と酒をふり、15分くらい置く。  
②春巻きの皮で①と、しその葉を折りたたむようにして包み、水溶き小麦粉で止める。  
③160℃～170℃くらいの低めの油で、皮が色づいてパリッとするまでゆっくり揚げる。

ひとり分