



# 11月えんだより

令和3年11月1日(月)発行  
中妻子供の家保育園  
23-5550 担当 大澤

# 11月生まれのお友だち



11月になり、秋も深まってきました。朝夕と日中の寒暖差があるため、10月後半から、RSウイルス感染症や風邪(発熱、咳等)が流行し、欠席するお友だちが多かったです。休養を取りながら体調を整え、元気に過ごしましょう。

先月2日(土)は、釜石中学校の体育館で運動会を開催しました。子ども達は、慣れない場所での運動会となりましたが、元気一杯走ったり、踊ったりしていましたね。5歳児の組体操もみんなで力を合わせて頑張りましたね。子ども達一人ひとりの成長を感じました。保護者の皆様には、コロナ禍での運動会へのご理解、また、子ども達への温かい声援や拍手を頂き、ありがとうございました。

今月6日(土)には、ひよこ組の保育参観があります。親子で楽しいひと時を過ごしていただきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。  
園長 八幡 雅子

## ♪ クラスだよ！ ♪

**\*ぱんだぐみ\***~先月は運動会へのご協力ありがとうございました。最後まで楽しく参加し、組体操で頑張る姿に、私も感動しました。最後まで本当によく頑張りましたね。大きな成長につながる運動会だったと思います。

11月は寒さも厳しくなりますが、戸外での運動遊びやクリスマス発表会に向けて様々な活動を楽しみたいと思います。

**\*うさぎぐみ\***~先月の運動会では、体調不良になったり、興奮したりする姿も見られましたが、かけっこにボンポンの表現、障害物レース、リレーと、転んでも最後まで頑張る姿が見られました。一生懸命な姿が見られて感激でした。

今月は、少しずつ発表会に向けての活動が増えます。友達と思いを言葉で伝え合い、体調に気を付けながら取り組んでいきたいです。

**\*りすぐみ\***~先月は運動会への参加、ご協力をありがとうございました。今月からは少しずつ、発表会に向けての取り組みも始めていきたいと思っています。

気温も寒くなり、体調を崩しやすい時期なので、元気に過ごせるようにしていきたいですね。

**\*ひよこ2ぐみ\***~先月は運動会の参加へのご協力ありがとうございました。かけっこや親子競技など、親子で楽しむことができ、良かったですね。

今月は保育参観があるので、園での様子を見てもらえれば、と思います。よろしくお願いいたします。急に寒くなり、気温差も大きいので、体調管理に気を付けながら元気に過ごしていきたいですね。

**\*ひよこ1ぐみ\***~ひよこ1組の生活も折り返し地点となりました。衣服の着脱にチャレンジしています。お家でも「自分で」の姿勢をたくさん褒めてあげてください。

また、晴れた日はたくさん外へ出て、体を動かしたいと思います。

**\*ひよこ0ぐみ\***~7か月から1歳半までのお友だちが11名となり、2人担任体制でケガに気を付けながら生活しています。

寒くなりましたので、体調管理にも配慮しながら室内遊びを工夫し、毎日元気に過ごしたいと思っています。

また、今月は保育参観を予定しています。親子で触れ合い遊びを楽しみましょう。

## ★11月の行事予定★

- 1(月) 安全点検
- 4(木) 体育教室(うさぎ、ぱんだ組)
- 6(土) 未満児保育参観日(10時~11時)
- 8(月) 読み聞かせの会(うさぎ、ぱんだ組)  
身体測定
- 9(火) 誕生会
- 11(木) 内科検診(12時半~)
- 15(月) 七五三参拜(りす、うさぎ、ぱんだ組)
- 16(火) 防犯訓練(10時15分~11時)  
就学時健診(白山小、甲子小)
- 17(水) 幼年消防クラブ防火教室(10時~11時)  
就学時健診(双葉小、釜石小)
- 18(木) 体育教室(うさぎ、ぱんだ組)
- 24(水) 就学時健診(小佐野小、平田小)
- 25(木) 歯科検診(12時50分~)



## クリスマス発表会 12月18日(土)

詳細につきましては後日、  
お便りにてお知らせ致します♪

## ひよこ0、1、2組 保育参観

11月6日(土) 10時~11時  
動きやすい服装でお越し下さい。



# の献立表



ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
元気ヨーグルト	牛乳	文化の日 	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳
鮭の生姜焼き 大根サラダ 小松菜とコーンのバター炒め みそ汁 果物 御飯	根菜入りミルクカレー コールスローサラダ ブロッコリーのおかか和え クリームコーンのスープ 果物 御飯		五目納豆 ジャーマンポテト きゅうりと竹輪の味噌マヨ 豚汁 果物 御飯	野菜あんかけ焼きそば さつま芋の天ぷら ブロッコリーのお胡麻和え 若布のスープ 果物	ごま塩おにぎり 洋風みそ汁 果物
人参ボンデケージョ 牛乳	ポテトチップ ジョアプレーン		メロンパントースト 牛乳	中華おこわおにぎり 麦茶	ヨーグルト お菓子
エネルギー 428Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.6g	エネルギー 535Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.9g		エネルギー 510Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.1g	エネルギー 425Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 10.1g	エネルギー 400Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.1g
8日	9日 誕生会	10日	11日	12日	13日
元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
鶏肉と卵のシチュー キャベツとりんごのサラダ 若布のソテー 果物 御飯	煮込みハンバーグ 人参とレズンのサラダ たたき胡瓜 マカロニカレーソテー コーンスープ 果物 御飯	えびチリ風 青菜サラダ 里芋のそぼろ煮 かき卵スープ コーンスープ 果物 御飯	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 トマト(ドレッシング) みそ汁 果物 御飯	スープパグッティ ローストチキン レンコン(冬野菜)サラダ 果物	ホットドッグ 卵スープ 果物
がんづき 牛乳	ココアブラウニー 麦茶	ソファール ウエハース	シリアルカスタードがけ 麦茶	しめじと若布のおにぎり 牛乳	ジュース お菓子
エネルギー 496Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.0g	エネルギー 487Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 20.2g	エネルギー 463Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 11.4g	エネルギー 401Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.9g	エネルギー 394Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.3g	エネルギー 383Kcal たんぱく質 10.2g 脂質 11.7g
15日 七五三参拜	16日	17日	18日	19日	20日
牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
さつまいもご飯 鮭のから揚げ ブロッコリーおかか和え 蓮根とじゃこ炒め 果物 五色麩の清まし汁	すき焼き煮 南瓜のチーズ焼き 大根の甘味噌かけ なめこ汁 果物 御飯	豆腐のまさご揚げ 小松菜とコーンのお浸し カブとベーコンのコンソメ煮 みそ汁 果物 御飯	大豆入りドライカレー シルバーサラダ 南瓜の煮物 みそ汁 果物 御飯	チャンポンうどん 人参しりしり にらともやしのお浸し 果物	食パン チキンスープカレー 果物
オレンジムース クラッカー	ツナカレートースト 麦茶	ローケーク 牛乳	レモンラスク 麦茶	野菜クラッカー 牛乳	ゼリー お菓子
エネルギー 445Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.1g	エネルギー 386Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.4g	エネルギー 472Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 15.9g	エネルギー 418Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.7g	エネルギー 360Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.9g	エネルギー 372Kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.8g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
牛乳	勤労感謝の日 	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
二色そぼろ(高野豆腐) ほうれん草とベーコンのソテー カブの即席漬け 豚汁 果物 御飯		鮭の包み揚げ もやしとハムのマヨ和え にらの納豆和え みそ汁 果物 御飯	菓ごもり卵 すき昆布とひじきの炒め煮 ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 果物 御飯	チキングラパン フレンチサラダ トマト コンソメスープ 果物	ロールパン 豆腐とたっぷり野菜のスープ 果物
ブルーベリーサンド 麦茶		焼き芋 牛乳	豆腐団子のあべかわ 麦茶	コーンマヨカップケーキ 牛乳	ヨーグルト お菓子
エネルギー 396Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.1g		エネルギー 474Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.5g	エネルギー 421Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 13.6g	エネルギー 472Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.2g	エネルギー 296Kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.3g
29日	30日	<div data-bbox="590 1500 1452 1780" data-label="Complex-Block"> <h3>ちゃんぽんうどん</h3> <p>子ども4人分</p> <p><b>材料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・茹でうどん 100g 4玉</li> <li>・むきエビ 60g</li> <li>・豚肩ロース 60g</li> <li>・人参 5cmくらい</li> <li>・チンゲン菜 1株</li> <li>・キャベツ 2~3枚</li> <li>・もやし 60g</li> <li>・にら 20g</li> <li>・なると 30g</li> </ul> <p>・中華だし 12g ・豆乳(無調整) 80ml ・醤油 小1/2 ・ごま油 小1</p> <p>※材料は適宜に切る</p> <p><b>作り方</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①水560mlに中華だしを入れ、葱、にら以外の野菜を入れひと煮立ちしたら、むきエビ、豚肉、なるとを入れて材料に火を通す。</li> <li>②①に豆乳を入れ、醤油、葱、にらを入れ、スープの出来上がり。</li> <li>③別の鍋で茹でうどんを茹でてザルにあげ水分を切り、どんぶりに入れ、②のスープをかけて出来上がり。</li> </ol> </div>			



## 給食からお知らせ

★11月からひよこ2・りすうさぎ・はんだ組は紅茶うがいが始まります。

★15日(月)は七五三参拜です。給食もお祝いメニューになりますので、りすうさぎはんだ組は御飯はいりません。

## 子どもの食の「困った」をどうする？

### 肥満

子どもの健康で心配なことのひとつに肥満があります。特に幼児期以降の肥満は、生活習慣病に移行しやすいことがわかっているので注意が必要です。

肥満の理由として考えられるのは、食べ過ぎている事、好きなものばかり食べている、よく噛んでいない、生活リズムがみだれている、といったことです。

いつでもお菓子が食べられる環境にあたり、甘いものや脂っこいものが好きで、そればかりを好んで食べていたり、夜遅くに食べていたり、そういった食習慣の乱れが子どもの肥満につながります。3食+捕食を規則正しくとる事と合わせ、生活リズムを整える、栄養が偏らないようにバランスのとれた食事を心がける、成長に合った量(3~5歳の1日に必要な量は男児で1300kcal、女児で1250kcal)を目安にする、といったことに注意し、子どもの肥満予防につなげていきましょう。



# の献立表



りす組・うさぎ組・ばんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
鯖の生姜焼き 大根サラダ 小松菜とコーンのバター炒め みそ汁 果物	根菜入りミルクカレー コールスローサラダ ブロッコリーのおかか和え クリームコーンのスープ 果物	<b>文化の日</b> 	五目納豆 ジャーマンポテト きゅうりと竹輪の味噌マヨ 豚汁 果物	<b>ご飯はいりません</b> 野菜あんかけ焼きそば さつま芋の天ぷら ブロッコリーの胡麻和え 若布のスープ 果物	<b>ご飯はいりません</b> ごま塩おにぎり 洋風豚汁 果物
人参ボンデケーキ 牛乳	ポテトチップ ジョアプレーン		メロンパントースト 牛乳	中華おこわおにぎり 牛乳	ヨーグルト お菓子
エネルギー 332Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.6g	エネルギー 457Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 16.3g		エネルギー 393Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.9g	エネルギー 574Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 12.9g	エネルギー 426Kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.1g
8日	9日 誕生会	10日	11日	12日	13日
鶏肉と卵のシチュー キャベツとりんごのサラダ 若布のソテー 果物	煮込みハンバーグ 人参とレーズンのサラダ たたき胡瓜 マカロニカレーソテー コーンスープ 果物	えびチリ風 青菜サラダ 里芋のそぼろ煮 かき卵スープ 果物	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 トマト(ドレッシング) みそ汁 果物 御飯	<b>ご飯はいりません</b> スープスパゲッティ ローストチキン レンコン(冬野菜)サラダ 果物	<b>ご飯はいりません</b> ホットドッグ 若布と卵のスープ 果物
がんづき 牛乳	ココアブラウニー 牛乳	ソファール ウエハース	シリアルカスタードがけ 牛乳	しめじと若布のおにぎり 牛乳	シュース お菓子
エネルギー 436Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 19.9g	エネルギー 483Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 26.3g	エネルギー 355Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 9.6g	エネルギー 365Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.9g	エネルギー 465Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.3g	エネルギー 370Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 9.8g
15日 七五三参拝	16日	17日	18日	19日	20日
<b>ご飯はいりません</b>				<b>ご飯はいりません</b>	<b>ご飯はいりません</b>
さつまいもご飯 鮭のから揚げ ブロッコリーおかか和え 蓮根とじゃこ炒め 果物 五色麩の清まし汁	すき焼き煮 南瓜のチーズ焼き 大根の甘味噌かけ なめこ汁 果物	豆腐のまご揚げ 小松菜とコーンのお浸し カブとベーコンのコンソメ煮 みそ汁 果物 御飯	大豆入りドライカレー シルバーサラダ 南瓜の煮物 みそ汁 果物	チャンポンうどん 人参しりしり ならともやしのお浸し 果物	食パン チキンスープカレー 果物
オレンジジュース クラッカー	ツナカレートースト 牛乳	ロールケーキ 牛乳	レモンラスク 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	ゼリー お菓子
エネルギー 556Kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.3g	エネルギー 342Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 12.7g	エネルギー 408Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 20.0g	エネルギー 399Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 20.3g	エネルギー 420Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.3g	エネルギー 416Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.4g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
二色そぼろ(高野豆腐) ほうれん草とベーコンのソテー カブの即席漬け 豚汁 果物	<b>勤労感謝の日</b> 	鮭の包み揚げ もやしとハムのマヨ和え ならの納豆和え みそ汁 果物	菓ごもり卵 すき昆布とひじきの炒め煮 ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 果物	<b>ご飯はいりません</b> チキングラタン フレンチサラダ トマト コンソメスープ 果物	<b>ご飯はいりません</b> ロールパン 豆腐とたっぷり野菜のスープ 果物
ブルーベリーサンド 牛乳		焼き芋 牛乳	豆腐団子のあべかわ 牛乳	コーンマヨカップケーキ 牛乳	ヨーグルト お菓子
エネルギー 352Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.7g		エネルギー 410Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g	エネルギー 394Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.3g	エネルギー 539Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 24.9g	エネルギー 357Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 8.9g
29日	30日				
鰹フライのタルタルソースかけ 春雨の中華風サラダ ミニトマト みそ汁 果物	ミートボールのケチャップ味 マカロニサラダ もやしのナムル みそ汁 果物				
焼きピロシキ 牛乳	人参ホットケーキ 牛乳				
エネルギー 467Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 23.7g	エネルギー 507Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 24.2g				

### ちゃんぽんうどん

子ども4人分

**材料**

- ・茹でうどん 100g 4玉
- ・むきエビ 60g
- ・豚肩ロース 60g
- ・人参 5cmくらい
- ・チンゲン菜 1株
- ・キャベツ 2~3枚
- ・もやし 60g
- ・にら 20g
- ・なると 30g
- ・葱 20g

**作り方**

- ①水560mlに中華だしを入れ、葱、にら以外の野菜を入れひと煮立ちしたら、むきエビ、豚肉、なるとを入れて材料に火を通す。
- ②①に豆乳を入れ、醤油、葱、にらを入れ、スープの出来上がり。
- ③別の鍋で茹でうどんを茹でてザルにあげ水分を切り、どんぶりに入れ、②のスープをかけて出来上がり。

※材料は適宜に切る



### 子どもの食の「困った」をどうする？

#### 肥満

子どもの健康で心配なことのひとつに肥満があります。特に幼児期以降の肥満は、生活習慣病に移行しやすいことがわかっているので注意が必要です。

肥満の理由として考えられるのは、食べ過ぎている事、他、好きなものばかり食べている、よく噛んでいない、生活リズムがみだれている、といったことです。

いつもお菓子が食べられる環境にあつたり、甘いものや脂っこいものが好きで、そればかりを好んで食べていたり、夜遅くに食べていたり、そういった食習慣の乱れが子どもの肥満につながります。3食+補食を規則正しくとる事と合わせ、生活リズムを整える、栄養が偏らないようにバランスのとれた食事を心がける、成長に合った量(3~5歳の1日に必要な量は男児で1300kcal、女児で1250kcal)を目安にする、といったことに注意し、子どもの肥満予防につなげていきましょう。