



# 11月の『葉』だより

令和4年11月1日(火)発行

中妻子供の家保育園 23-5550 担当 平野

10月1日、雲ひとつない快晴の中、中妻子供の家保育園の運動会を行う事ができました。いつも以上に力いっぱい競技に参加する姿、お友達を大きな声で応援する姿、笑顔で楽しんでいる姿…どのシーンのどの姿・表情も、とてもいきいきと輝いていましたね。

保護者の方も、いつもとは違う子ども達の姿や成長を見ていただけたかと思います。運動会が終わっても「リレーしよう!」と運動会ごっこが続いている子ども達。運動会でつけた自信を、これからの活動や生活の場で発揮してくれることでしょう。

今後も、さまざまな感染症対策を行いながら子ども達と楽しい思い出を作っていきたいと思います。

園長 海藤 祐子

## 11月の行事予定

## 子育て支援センター

1日(火) 安全点検	8日(火) みんなのひろば
2日(水) チャレンジクッキング(ぱんだ組)	(歯の講話と実技)
4日(金) 銀河ドリームライン釜石駅見学 (うさぎ・ぱんだ組)	16日(水) 合同サークル
8日(火) 読み聞かせの会(うさぎ・ぱんだ組)	(フォトスタンド作り)
9日(水) 内科検診 チャレンジクッキング(うさぎ・ぱんだ組)	24日(木) みんなのひろば
10日(木) 身体測定 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)	(給食を食べてみよう)
15日(火) 七五三参拝	
17日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組) 歯科検診	
22日(火) 誕生会	
25日(金) 就学時健診(耳鼻科・眼科)釜石小 平田小	

・・・あたらしい おともだち・・・

おともだちと、なかよくあそぼうね!!



## 11月生まれ おたんじょうびおめでとう

2歳	1名	5名のお友達がお誕生日でした。
3歳	1名	
5歳	2名	
6歳	1名	

## クラスだより

【ぱんだ組】 10月は楽しい行事が沢山あり、どの行事にも年長児らしくしっかり参加する姿に、大きな成長を感じました。今月は発表会に向け、歌や踊り、劇遊びを楽しみたいと思います。

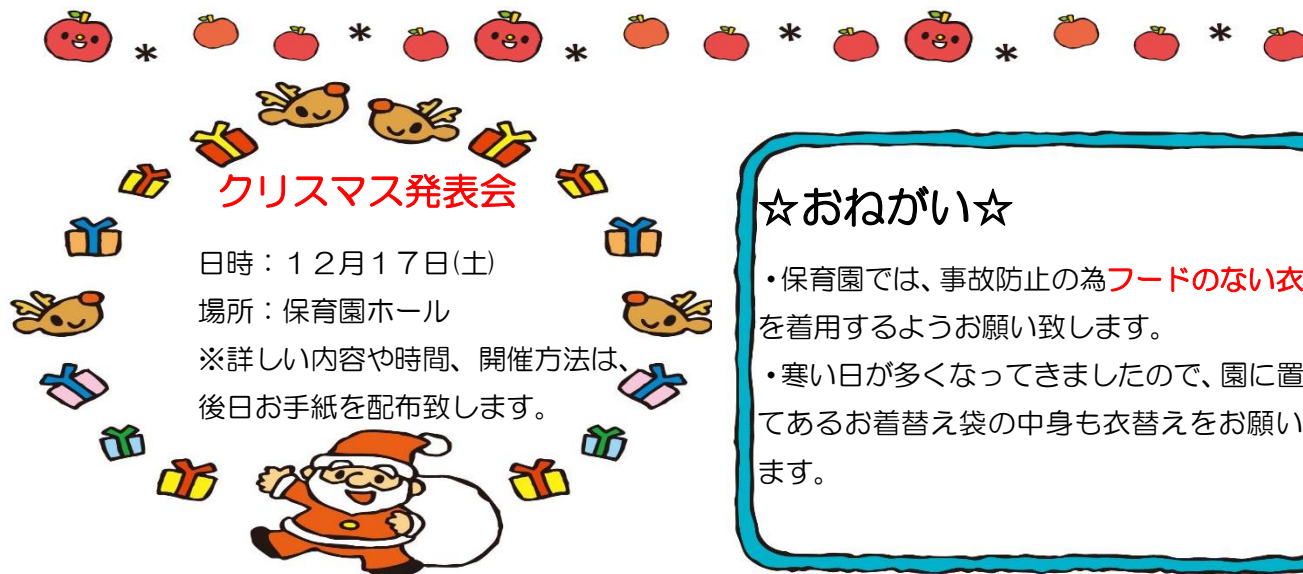
【うさぎ組】 先月の運動会では、暑い中最後まで友達と一緒に様々な競技に参加し、楽しむ姿が見られ一人一人の頑張りや成長を感じた運動会でした。運動会後は、友達との運動遊びやルールのある遊びを楽しむことが多くなり、関わりも深まってきました。今月は、発表会に向けてダンスや劇遊びなどの取り組みが多くなります。友達と一緒に自信を持って楽しく表現できるよう見守っていききたいと思います。

【りす組】 ハロウィンでは急遽衣装の準備をして頂きありがとうございました。子ども達は、とても楽しんでパレードに参加していましたよ♪朝夕と一気に寒くなり、体調を崩しやすい時期になります。体調管理に気をつけながら秋の自然と触れ合いたいと思います。

【ひよこ2組】 11月に入り、冷え込む日が多くなってきましたが、毎日元気いっぱい遊んでいる子ども達です。トイレトレーニングも意欲的に頑張っていますよ!!今からは発表会に向けての活動を頑張りたいと思います。

【ひよこ1組】 ひっつきむしの草を「えいっ!」と投げて友達や保育者にくっつけたり、お砂でお料理を作って戸外活動を楽しんでいるひよこ1組です。来月の発表会に向け、少しずつ歌ったりダンスを踊ったり音楽に触れる機会を増やし、楽しんでいきたいです。

【ひよこ0組】 今月から1名新しいお友達が入り、計7名になったひよこ0組です!お名前を呼ぶと元気に手を上げてお返事をしたり、いただきますやごちそうさまのご挨拶も上手にできるようになりましたよ♪今月も体調管理に配慮しながら毎日元気に過ごしたいですね。



## クリスマス発表会

日時：12月17日(土)

場所：保育園ホール

※詳しい内容や時間、開催方法は、後日お手紙を配布致します。

## ☆おねがい☆

- ・保育園では、事故防止の為**フードのない衣服**を着用するようお願い致します。
- ・寒い日が多くなってきましたので、園に置いてあるお着替え袋の中身も衣替えをお願い致します。



R4年度



# 献立表



中妻子供の家保育園

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 果物	キャベツ入りメンチカツ プロテインサラダ 若布とコーンのソテー 中華スープ 果物		味噌ラーメン 法蓮草の白和え フレンチサラダ 果物 御飯はいりません	卵サンド ブロッコリーのカレー和え 牛乳 果物 御飯はいりません
おやつ	基準値	みそがんづき 牛乳	ゆかりおにぎり 以：牛乳 未：麦茶		おから入り揚げトナツ 牛乳	ショア お菓子
エネルギー	以 400 kcal 未 480 kcal	以 384 kcal 未 466 kcal	以 457 kcal 未 484 kcal	以 602 kcal 未 483 kcal	以 467 kcal 未 503 kcal	
たんぱく質	24.0 g	21.2 g	17.5 g	22.6 g	18.8 g	
脂質	16.0 g	15.8 g	22 g	23.5 g	16.6 g	
食塩相当量	2.3 g	2.1 g	1.6 g	3.2 g	1.6 g	
日付	7	8	9	10	11	12
未満児 おやつ	牛乳	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
給食	マーボー豆腐 小松菜とコーンの胡麻味噌和え 南瓜の天ぷら 清まし汁 果物	ココット風目玉焼き すき昆布とひじきの炒め煮 春雨の中華風サラダ 味噌汁 果物	ポークビーンズ マカロニサラダ ブロッコリーカレー和え 味噌汁 果物	いかのさらさ揚げ 胡瓜のごま油和え 切干大根の炒め煮 豚汁 果物	きつねうどん ささみフライ(ソース) ブロッコリーオーロラ和え 果物 御飯はいりません	十勝バタースティック ウィンナー入りポトフ ベビーチーズ 果物 御飯はいりません
おやつ	カルピスゼリー ウェハース	ポテトチップス 牛乳	ココア入り蒸しパン 牛乳	いきなり団子 以：牛乳 未：麦茶	若布とコーンのおにぎり 牛乳	ヨーグルト せんべい
エネルギー	以 361 kcal 未 465 kcal	以 405 kcal 未 440 kcal	以 420 kcal 未 469 kcal	以 420 kcal 未 436 kcal	以 543 kcal 未 452 kcal	以 484 kcal 未 388 kcal
たんぱく質	18.9 g	18.9 g	23.1 g	23.1 g	29.6 g	13.3 g
脂質	18.1 g	16.5 g	14.1 g	14.1 g	16.4 g	15.9 g
食塩相当量	2.0 g	1.8 g	1.9 g	1.9 g	3.4 g	1.9 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	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳
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 果物	松風焼き 金時豆の煮豆 ブロッコリーごまマヨ和え 味噌汁 果物	炒り卵五目カレーあんかけ ビーフンソテー 法蓮草のごま和え 中華スープ 果物	鶏肉のから揚げ コールスローサラダ 切干大根の煮物 味噌汁 果物	ロールパン 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・果物 御飯はいりません	しらすおにぎり 味噌汁 果物 御飯はいりません
おやつ	パンネミート 牛乳	お祝い醤油団子 牛乳	和風バリバリピザ 以：牛乳 未：麦茶	フレンチトースト 以：牛乳 未：麦茶	ジャムバターサンド 牛乳	マスカットゼリー お菓子
エネルギー	以 411 kcal 未 475 kcal	以 446 kcal 未 501 kcal	以 395 kcal 未 410 kcal	以 494 kcal 未 472 kcal	以 660 kcal 未 506 kcal	以 276 kcal 未 265 kcal
たんぱく質	21.6 g	22.1 g	20.2 g	24.2 g	24.7 g	6.0 g
脂質	16.2 g	16.5 g	19.8 g	22.6 g	29.2 g	3.6 g
食塩相当量	1.9 g	1.8 g	2.2 g	2.2 g	2.9 g	1.5 g
日付	21	22 誕生会	23	24	25	26
未満児 おやつ	牛乳	野菜&フルーツ	勤労感謝の日 	元気ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ
給食	高野豆腐の卵とじ ささみと胡瓜の中華和え 長芋の甘みそかけ 清まし汁 果物	煮込みハンバーグ 粉ふき芋青のり塩 法蓮草のミモザサラダ トマト 味噌汁・果物		野菜焼肉 ごぼうとコーンのサラダ 水菜ともやしのお浸し 味噌汁 果物	スープバゲティ 鶏肉のさっぱり煮 白菜とりんごのサラダ ブロッコリーカレーマヨ・果物 御飯はいりません	ハムサンド チーズ 牛乳 果物 御飯はいりません
おやつ	マシュマロフレックスナック 以：牛乳 未：麦茶	ケーキデコレ 牛乳		こまあんぱん 牛乳	こまめし 牛乳	ショア お菓子
エネルギー	以 440 kcal 未 467 kcal	以 510 kcal 未 541 kcal	以 372 kcal 未 455 kcal	以 512 kcal 未 393 kcal	以 395 kcal 未 362 kcal	
たんぱく質	23.2 g	22.9 g	19.0 g	25.0 g	14.7 g	
脂質	18.4 g	25.8 g	12.5 g	20.7 g	13.5 g	
食塩相当量	3.1 g	2.2 g	1.5 g	3.0 g	1.1 g	
日付	28	29	30	<div data-bbox="1023 1907 1593 2304" data-label="Complex-Block"> <p><b>魚料理を食べましょう</b></p> <p>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。</p> </div> <div data-bbox="1603 1907 1864 2304" data-label="Complex-Block"> <p><b>給食室からお知らせ</b></p> <p>11月から2.3.4.5歳児は紅茶うがいが始まります。紅茶には殺菌作用があります。空気が乾燥する季節となつてきますので、一つの対策として実施します。</p> </div>		
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 果物	揚げ魚の三色あんかけ カブと胡瓜の浅漬け ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 果物	スパニッシュオムレツ マカロニケチャップソテー 春雨の酢の物 スープ 果物			
おやつ	クラッカー&ジャム 牛乳	カレトースト 牛乳	りんごケーキ 以：牛乳 未：麦茶			
エネルギー	以 483 kcal 未 511 kcal	以 393 kcal 未 458 kcal	以 423 kcal 未 450 kcal			
たんぱく質	19.0 g	22.2 g	17.6 g			
脂質	26.1 g	17.5 g	18.6 g			
食塩相当量	2.1 g	1.9 g	1.4 g			

**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です。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 (1人分)**

**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あげる。