



11月の園だより

令和6年 11月1日(金)発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 平野

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすい時期がやってきました。とはいえ、日中しっかりと体を動かして遊んでいる元気な子ども達は、汗ばむことも多くまだまだお着替えが多くなると思います。戸外遊び後はしっかりと手洗い、うがい、消毒をし健康面に気を付けて過ごしていきたいと思います。

11月も色々な楽しい行事がありますので、元気に参加し楽しめるといいですね。

【行事予定】

- 1日(金) 安全点検
- 6日(水) お別れ遠足(リンゴ狩り ぱんだ組)
- 7日(木) 歯科検診 眼科検診(ぱんだ組)
- 8日(金) 防災パレード(詳細は後日お知らせします)
- 11日(月) 読み聞かせの会
- 12日(火) 馬っこパーク
- 13日(水) 内科検診
- 15日(金) 七五三のお祝い
- 28日(木) 誕生会

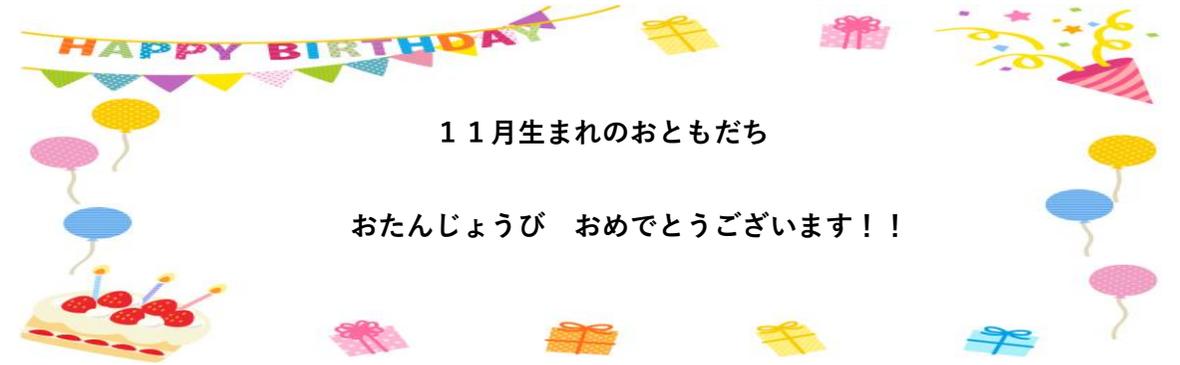


【子育て支援センター】

- 6日(水) みんなのひろば(秋のお散歩)
- 12日(火) 馬っこパーク
- 13日(水) 親子サークル(おやつ作り)
- 20日(水) 27日(水) ハンドメイド講座

おねがい

○インフルエンザなどの感染症が流行する季節となりました。今月よりひよこ2組、りす組、うさぎ組、ぱんだ組は日中の紅茶うがいが始まります。予防をしっかりとしていきたいと思います。
○保育園では事故防止のため、フードの無い衣服を着用するようお願いいたします。
○日が暮れるのも早くなり、夕方は特に見通しが悪いので、道路への飛び出しなど十分にご注意下さい。また、門扉と玄関の間もお子さんと一緒に手を繋いで歩きましょう、お願いします。



11月生まれのおともだち

おたんじょうび おめでとうございます!!

公民館まつり

11月9日(土) 10日(日)は公民館まつりが行われ、小佐野公民館にりす、うさぎ、ぱんだ組、センターのお友達の作品が展示されます。
11月1日~8日は中妻公民館に展示されますので、是非ご覧になって下さいね。

クラスだより

【うさぎ・ぱんだ組】

10月はハロウィンに向けて、衣装作りやお化け屋敷作りの活動をした子ども達。自分なりに考えてイメージを形にしたり、友達と協力して作って楽しむことや、他のクラスの友達にも楽しんでもらおうという気持ちも芽生えて、みんな張り切って活動しました。今月は園外保育や行事を楽しみながら、子ども達と一緒に考えた楽しい遊びや活動をしていきたいと思っています。

【りす組】

外遊びでは、むっくりくまさんという追いかけっこをみんなで楽しむことも増えてきました。自分の思いを通そうとして言い合いになることもありますが、自分の気持ちを言葉で伝えられるように頑張っています。今月も自然に触れながら体を動かしていきたいと思っています。

【ひよこ2組】

先月は戸外やホールで体を動かし遊んだり、中学生のお兄さん、お姉さんと遊んだりしました。お当番活動も始め、出席ノートを集めたり、事務室に「電話を返しに来ました!」と子機電話を戻す、お仕事をしてもらっています。「大きな声で言えて偉いね」と褒められ、嬉しそうに帰ってきます♪今月も戸外遊びなど楽しみながら体調に気を付けて元気に過ごしたいです。

【ひよこ1組】

言葉が増えてきて、お友達とお話をして楽しんでいます。ズボンや靴を脱いだり履いたり、簡単な身の回りのこともできるようになってきました。

秋の自然を感じながら、戸外遊びやお散歩にも出掛けたいと思います。

【ひよこ0組】

先月の保育参観では、体調不良でお休みのお友達もいましたが、親子で一緒に触れ合い遊びをしたり、給食を食べ、ゆったりと過ごすことができ良かったです。

激しい寒暖差からなかなか体調が整わずにいるお友達が多いですので、無理せず過ごしていきたいと思っています。

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	給食室からお知らせ					1日	2日					
未満児おやつ						ヨーグルト	ヨーグルト					
給食	<p>11月から以上児、ひよこ2組で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。空気も乾燥する季節になり、感染症の対策強化のため実施します。</p> <p>先月予定されていた、以上児のカレークッキングが、都合により延期となってしまいました。大変申し訳ありませんでした。行事予定など考慮したうえで、後日実施いたします。決まりましたらお知らせしますので、ご協力お願いいたします。</p>					きのこうどん 鮭のチーズ焼き 和風サラダ 果物 ごはんはいりません	ホットドック ブロッコリーマヨドレ 牛乳・果物 ごはんはいりません					
おやつ						卵サンド 牛乳	お菓子 ジョア					
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 565Kcal 33.6g 24.2g 3.3g	<未満児> 455Kcal 27.5g 17.6g 2.5g	<以上児> 521Kcal 17.8g 20.0g 2.2g	<未満児> 500Kcal 17.6g 18.5g 2.1g								
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日						
未満児おやつ	振替休日											
給食	<p>鶏肉の照り焼き 春雨の炒り煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 果物</p>											
おやつ	りんごケーキ											
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 400Kcal 21.0g 14.0g 1.6g	<未満児> 480Kcal 20.0g 14.0g 1.5g	<以上児> 422Kcal 20.0g 19.9g 1.7g	<未満児> 482Kcal 20.8g 16.8g 1.3g	<以上児> 441Kcal 21.2g 16.3g 2.2g	<未満児> 529Kcal 21.7g 12.9g 1.2g	<以上児> 380Kcal 22.8g 14.9g 3.1g	<未満児> 419Kcal 20.3g 10.9g 2.2g	<以上児> 546Kcal 24.4g 20.2g 3.0g	<未満児> 441Kcal 18.8g 14.7g 2.0g	<以上児> 338Kcal 9.3g 5.9g 1.4g	<未満児> 314Kcal 10.1g 5.3g 1.4g
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日						
未満児おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト						
給食	目玉焼きココット風カレー味 若布とツナソテー 粉吹き芋の甘辛和え みそ汁 果物	チキンナゲット 大根サラダ マカロニケチャップソテー すまし汁 果物	厚揚げの中華五目煮 キャベツのゆかり和え ポテトサラダ みそ汁 果物	しらす納豆 シルバーサラダ 高野豆腐のおかか煮 みそ汁 果物	きつねうどん ささみフライ(ソース) 小松菜の三色ナムル 果物 ごはんはいりません	ハムチーズサンド スティック胡瓜 牛乳・果物 ごはんはいりません						
おやつ	みそお焼き 牛乳	マシュマロフレックスナック 牛乳	チーズチヂミ 牛乳	黒ごま団子 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	お菓子 ジョア						
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 364Kcal 19.8g 13.7g 1.9g	<未満児> 408Kcal 18.2g 10.1g 1.4g	<以上児> 398Kcal 19.4g 16.8g 1.8g	<未満児> 460Kcal 20.0g 14.3g 1.4g	<以上児> 405Kcal 22.5g 15.9g 2.2g	<未満児> 458Kcal 20.4g 15.3g 1.6g	<以上児> 403Kcal 20.9g 15.5g 1.9g	<未満児> 471Kcal 21.3g 13.7g 1.4g	<以上児> 505Kcal 28.3g 15.1g 2.3g	<未満児> 413Kcal 23.8g 11.2g 1.8g	<以上児> 419Kcal 15.6g 10.2g 1.7g	<未満児> 394Kcal 15.4g 9.5g 1.5g
日付	18日	19日	20日	21日	22日	23日						
未満児おやつ	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳	りんご果汁	勤労感謝の日						
給食	肉豆腐 ごぼうサラダ もやしと胡瓜とみかんの酢の物 みそ汁 果物	鮭の包み揚げ 野菜ソテー 南瓜の煮物 みそ汁 果物	もちもちシュウマイ 小松菜の海苔和え ひじきの炒め煮 みそ汁 果物	豚肉と厚揚げの甘味噌炒め 白菜の塩昆布和え 人参しりしり みそ汁 果物	タンメン 茹で卵ケチャップソースかけ ブロッコリーと人参の胡麻マヨ 果物 ごはんはいりません							
おやつ	麩のラスク ジョアマスカット	野菜クラッカー 牛乳	じゃが大学 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	味噌焼きおにぎり 牛乳							
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 358Kcal 21.0g 17.5g 1.6g	<未満児> 436Kcal 20.6g 13.0g 1.2g	<以上児> 413Kcal 19.6g 15.8g 1.9g	<未満児> 470Kcal 20.2g 13.6g 1.4g	<以上児> 399Kcal 17.6g 11.4g 1.9g	<未満児> 432Kcal 16.6g 8.5g 1.4g	<以上児> 385Kcal 24.1g 9.9g 1.8g	<未満児> 424Kcal 21.2g 9.0g 1.3g	<以上児> 520Kcal 21.9g 15.5g 2.6g	<未満児> 432Kcal 16.5g 12.2g 1.8g		
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日						
未満児おやつ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	りんご果汁	ヨーグルト	ヨーグルト						
給食	高野豆腐の卵とし 南瓜のサラダ 法蓮草のコーンソテー みそ汁 果物	鯖の味噌煮 春雨サラダ キャベツと人参のお浸し すまし汁 果物	鶏つくね 茄子の煮浸し 切干大根のサラダ みそ汁 果物	ミートボールトマトソース ブロッコリーのコーン和え トマト スープ 果物	フィッシュバーガー バークドポテト スープ 果物 ごはんはいりません	十勝バタースティック フィッシュソーセージ 牛乳・果物 ごはんはいりません						
おやつ	パンネミート 牛乳	さつま芋ドーナツ 牛乳	きな粉トースト 牛乳	フルーツサンド 牛乳	焼きそば 牛乳	お菓子 りんご果汁						
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 394Kcal 22.9g 17.3g 1.9g	<未満児> 455Kcal 22.1g 13.1g 1.5g	<以上児> 412Kcal 19.9g 17.6g 2.1g	<未満児> 469Kcal 20.0g 15.1g 1.6g	<以上児> 461Kcal 21.2g 24.2g 1.9g	<未満児> 503Kcal 16.1g 16.7g 1.4g	<以上児> 531Kcal 26.9g 17.9g 1.9g	<未満児> 441Kcal 22.4g 14.1g 1.6g	<以上児> 470Kcal 12.8g 12.7g 1.0g	<未満児> 298Kcal 10.7g 4.2g 0.7g		

あったかメニューで 風邪予防

風邪のウイルスから体を守るには、免疫機能を高めることが大切。体を温める食材をふんだんに使ったお料理で、体の芯からポカポカに。

体を温める食材
ネギ、ニラ、タマネギ、ショウガ、ニンニク、カボチャ、ゴボウ、ダイコン、ニンジンなど

あったかメニュー
鍋料理、おでん、スープ、シチューなど

一汁一菜

一汁一菜とは、文字通り、ごはんのほかに「1品の汁物」「1品の惣菜(おかず)」という献立のこと。昔、日本が貧乏な食卓だったころ、これだけあれば十分という意味で使われてきた。でも、忙しい現代では、これだけでも難しい日もありますよね。そんなときは、アレンジして栄養バランスのよいメニューになるよう、工夫してみてください。

【一汁一菜】の栄養を簡単アレンジ
味噌汁やうどんに具をプラス
きのこ類、肉類、根菜類、ゴマなど
海苔類、混ぜごはんや炊き込みごはん

栄養満点☆しらす納豆 4人分

【材料】

- ・納豆…2P
- ・卵…sサイズ1ヶ
- ・上白糖…2g
- ・食塩…少々
- ・法蓮草…40g
- ・しらす…8g
- ・葱…20g
- ・白ごま…4.8g
- ・焼きのり…適宜

【作り方】

- ①卵を割りほぐし、砂糖、食塩を混ぜ、ポロポロ卵を作っておく。
- ②法蓮草は食べやすい大きさに切り茹で、水気を絞っておく。葱はみじん切りにし、熱湯をかけて辛味をとる。しらすは、一度湯がいておく。
- ③焼きのりは細かく砕いて、すべての材料を混ぜ合わせ完成♪

たんぱく6.5g カルシウム56g 鉄1.3g