



R1・11・1 鶴住居保育園発行 担当 三浦

山々が色づき、秋の深まりを感じるこの頃です。子どもたちは、自然に触れあいながら、元気に過ごしております。

さて、先月は2、3歳児の保育参観や、5歳児のお別れ遠足とたくさんのご参加ありがとうございました。お家の人と一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

今月は、0歳児、1歳児、4歳児の保育参観があります。ご家族の皆さんで楽しい時間を過ごし、給食を食べて頂きたいと思っています。

感染症には気をつけて、うがいや手洗いの習慣化や早目の就寝など、ご家庭と連携を取りながら子ども達の体調を見守っていききたいですね。

◆保育園行事◆

- 1日(金) 0, 1歳児保育参観
- 5日(火) 鶴住居幼稚園年長児来園
- 8日(金) 4歳児保育参観
- 12日(火) 収穫祭
- 13日(水) 体育教室
- 15日(金) 七五三の集い
- 20日(水) 内科健診
- 27日(水) 避難訓練
- 29日(金) 誕生会



◆センター行事◆

- 14日(木) サークル(めだかぐみ)
- 19日(火) サークル(とびっこぐみ)
- 21日(木) 離乳食試食会
- 30日(土) おもちゃ図書館



★おたんじょうび おめでとう★

おめでとう☆彡

10月6日(日)に開催された釜石健康マラソン大会、幼児の部(400m)でさくら組のちゃんが1位になりました。がんばりましたね。おめでとうございます。



☆クリスマス発表会☆ 12月14日(土)です。

今年はどうなかわいい姿を見せてくれるか楽しみです。

詳細につきましては後日、おたよりにてお知らせ致します。



今月から、新しいお友達が仲間入りします。

*** クラスだより ***

☆たんぼぼぐみ☆

10月もお天気の良い日は、お外に出て遊んだり、お散歩をすることができました。

歌に合わせて身体を動かしたり、手遊びが大好きなたんぼぼ組のお友だちです。

今月もたくさん歌ったり、身体を動かして元気に過ごしたいと思います。

☆すみれぐみ☆

朝晩が寒くなり、秋を感じる季節になりました。日中はポカポカと気持ちがい戸外で園庭遊びや散歩など楽しんでいます。

自分の身の回りのこともやる気いっぱいの子もたち。時々、思い通りにならないと怒ったり、泣いたり

笑ったりと毎日いろんな表情を見せてくれます。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、一人ひとり体調の変化に気をつけて元気に過ごしていきたいと思っています。

☆こすもすぐみ☆

先月は、お忙しい中、保育参観に参加していただきありがとうございました。親子でロデオヨガを楽しんでいたりと、おいしそうに給食を食べる姿を見られてよかったです!

今月もたくさん戸外に出て体を動かしたり、発表会に向けての活動にも取り組んでいきたいです。体調にも十分気をつけていきましょうね。

☆すずらんぐみ☆

10月は、天候の変化も激しく、体調を崩す友だちも多かったように思います。そんな中の保育参観となりましたが、お部屋での様子、ダンスや遊びの様子を少しでも見ていただけたと思います。自分も初めての経験であり、とても良い経験となりました。忙しい中、ありがとうございました。

11月も手洗い、うがいなどをしっかりと行いながら、元気に過ごしていきたいと思っています。

☆ひまわりぐみ☆

先月はサッカー教室、りんご狩り、おにぎり給食を食べたりと、盛りだくさんの行事があり、楽しく過ごすことができましたね!

今月は、保育参観があり、親子で運動遊びを楽しみたいと思っています。また、秋の自然に触れながら戸外で元気に遊び、また発表会に向けての活動に全員で協力し合い、楽しみながら取りくんでいきたいと思っています。寒さに負けずに快適に過ごしていきたいです。

☆さくらぐみ☆

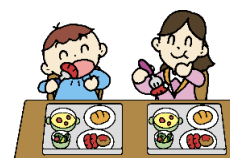
10月は、お絵描き列車や思い出遠足に出かけ、友だちやお家の人と楽しく過ごすことができました! また楽しい思い出が増えましたね。

少しずつ、発表会に向けての活動も始まります。

手洗い、うがいをし、体調には十分気をつけていきましょうね!



予定献立表



2019年度

459/430

483/460

鶴住居保育園

日曜	3歳以上児	以上児栄養量	3歳未満児	未満児栄養量	おやつ
1 金	(0・1歳児保育参) ミルクカレー ・ 磯香浸し クリームコンスープ ・ 果物	541 Kcal	左 同 ・ ごはん	549 Kcal	かやきのお汁粉 牛乳
2 土	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め ・ 若布のスープ キャベツとコーンのお浸し ・ 果物	352 Kcal	左 同 ・ ごはん	395 Kcal	ビスケット ・ 牛乳
5 火	卵としめじのシチュー ・ 白菜とりんごのサラダ 糸コンとゴボウと厚揚げの煮物 ・ 果物	86月分 Kca	左 同 ・ ごはん	551 Kcal	フランスパンのラスク スキムミルク
6 水	鱈の焼き魚 ・ マカロニサラダ 五目納豆 ・ 油揚げとカブの味噌汁 ・ 果物	502 Kcal	左 同 ・ ごはん	541 Kcal	さつま芋ボール 牛乳
7 木	ちゃんぽんうどん ・ 小松菜と菊としらすのお浸し 白いんげんの煮豆 ・ 果物	479 Kcal	左 同	410 Kcal	焼きおにぎり 麦茶
8 金	(4歳児保育参) 南瓜のキッシュ ・ 切り干し大根の甘酢和え 焼き豆腐の甘味噌かけ ・ なめこの清まし汁 ・ 果物	572 Kcal	左 同 ・ ごはん	616 Kcal	マーラーカオ 牛乳
9 土	ごぼうと鶏肉の味噌煮 ・ もやしとコーンの甘酢和え 豆腐と若布の清まし汁 ・ 果物	345 Kcal	左 同 ・ ごはん	408 Kcal	せんべい ・ 牛 乳
11 月	鮭のピカタ ・ ベジタブルソテー ピーマンの塩昆布和え ・ 田舎汁 ・ 果物	361 Kcal	左 同 ・ ごはん	470 Kcal	茹で枝豆 ・ チーズ ヨーグルトドリンク
12 火	(収穫祭) さつま汁 ・ キャベツの塩昆布和え ・ 果物 子どもたちみんなでさつま汁を作ります。おにぎりをお願いします。	415 Kcal	左同 ・ おにぎりを お願いします。	455 Kcal	コロコロドーナツ 牛乳
13 水	ポテトビーンズ ・ もやしのナムル そぼろ人参 ・ 油揚げと小松菜の味噌汁 ・ 果物	509 Kcal	左 同 ・ ごはん	591 Kcal	ウイナーロールパン スキムミルク
14 木	鯖の葱味噌焼き ・ 法蓮草と水菜のなめ茸和え 大根と鶏挽肉の煮物 ・ 豆腐と若布と人参の清まし汁 ・ 果物	406 Kcal	左同 ・ 南瓜ご飯	454 Kcal	芋団子のあべ川 牛乳
15 金	かき卵うどん ・ 小豆とさつま芋のいとこ煮 いんげんの味噌マヨ和え ・ 果物	513 Kcal	左 同	427 Kcal	グレープゼリー ウエハース
16 土	ミニパン ・ チーズ ・ ジョア ・ 果物	300 Kcal	左 同 ・ ごはん	312 Kcal	
18 月	赤魚の煮魚 ・ しめじとブロッコリーとベーコンのソテー ひじきのポテトサラダ ・ みずず豆腐と青菜の味噌汁 ・ 果物	393 Kcal	左 同 ・ ごはん	482 Kcal	シリアルヨーグルト ブルー
19 火	れんこん肉団子 ・ 切干大根とひじきのサラダ にらともやしのお浸し ・ 白玉麩と卵と葱の清まし汁 ・ 果物	493 Kcal	左 同 ・ ごはん	512 Kcal	いきなり団子 麦茶
20 水	鱈のケチャップあんかけ ・ もやしと豚肉のカレー炒め 蒸し野菜 ・ じゃが芋と若布と人参の味噌汁 ・ 果物	417 Kcal	左同 ・ 昆布御飯	500 Kcal	豆腐のツトケーキ スキムミルク
21 木	かぶのクリームスープ ・ ごぼうのかば焼き ブロッコリーの辛子和え ・ 果物	516 Kcal	左 同 ・ ごはん	545 Kcal	モアロクリームパ ン 牛乳
22 金	ツナと若布のスパゲッティ ・ 人参とパインとくるみのサラダ レンコンと里芋と豚肉の煮物 ・ キャベツとコーンのスープ ・ 果物	553 Kcal	左 同	448 Kcal	鶏ごぼうおにぎり 麦茶
25 月	鯖のあっさり生姜煮 ・ パプリカと豚挽と春雨のソテー じゃが芋とグリーンピースの甘煮 ・ みずず豆腐と若布の味噌汁 ・ 果物	460 Kcal	左 同 ・ ごはん	505 Kcal	ソファール ウエハース
26 火	鶏肉のマーマレード焼き ・ 南瓜の甘煮 法蓮草とごぼうの和え物 ・ なめこ汁 ・ 果物	470 Kcal	左同 ・ さつま芋 と黒豆のご飯	522 Kcal	ボンデ黒ゴマ 牛乳
27 水	卵スープ ・ にらと豚挽肉の納豆和え 春雨とわかめの酢の物 ・ 果物	457 Kcal	左 同 ・ ごはん	479 Kcal	豆腐団子の醤油あん 牛乳
28 木	サンマの塩焼き ・ 大豆とひじきの炒め煮 スパゲッティサラダ ・ 白玉麩とえのきの味噌汁 ・ 果物	480 Kcal	左 同 ・ ごはん	551 Kcal	くるみと胡麻のお焼 き スキムミルク
29 金	(お誕生会) ピザバーグ ・ 白菜のドレッシング和え 豆まめミネストローネスープ ・ バターロール ・ 果物		※ 以上児の皆さんも ご飯はいりません。	以533Kcal 未439Kcal	南瓜のパウンドケー キ 紅茶
30 土	ミニクロワッサン ・ フィッシュソーセージ ・ ジョア	442 Kcal	左 同	362 Kcal	せんべい ・ 牛 乳

おしらせ

1日(金)はたんぼほ組さんとすみれ組さん、

8日(金)はひまわり組さんの保育参観日です。給食を試食していただく予定です。お楽しみに。

12日(火)は収穫祭のため、以上児・未満児さんともおにぎりをお願いします。

29日(金)はお誕生会です。また、今月の麺の日は、7日(木)・15日(金)22日(金)です。完全給食ですので、3歳以上児の皆さんもご飯はいりません。

収穫祭を行います

12日(火)は、先月収穫したさつま芋がたっぷり入った「さつま汁」を作ります。ホールに集まり、クラスごとに役割をきめ、さつま芋や大根の皮をむいたり、白菜やコンニャクをちぎったりと、未満児さんも参加して楽しく作って食べます。収穫の喜びを感じ、食べ物への興味・関心や感謝の気持ちを育てていきたいと思ひます。全園児とも、おにぎりをお願いします。

旬の食材

サケ サケは川で生まれて海で育ち、産卵期の秋に再び生まれた川に戻ってくる回遊魚です。川に戻る直前の秋サケは、脂がのり、1年で最もおいしいときです。

メスは卵をたくさん抱えているので、新鮮なくらいが手に入るのもこの時季です。低脂肪で消化吸収がよく、和食にも洋食にも合うので、子どもにも食べやすい工夫ができます。

季節のお弁当おかずレシピ

サケのピカタ

★材料(子ども1人分)

サケの切り身 40g 卵 1/4個 薄力粉 大さじ1/4
粉チーズ、塩、こしょう 少々 サラダ油 少々

★作り方

◎サケに塩、こしょうをふり5分ほど置いて、水気を取る。
◎ボウルに卵と粉チーズを入れて混ぜ、
◎のサケをからめて、油を熱したフライパンで中火で焼く。

今日は何の日?

11月24日は和食の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。お米や焼き魚など、食卓に和食を積極的に取り入れましょう。