



11月園だより

2020.11.2発行 鶴住居保育園 担当 小林

朝晩はグッと冷え込み、秋の深まりも感じるようになりましたね。
先月の運動会を経て、一回りも二回りも大きく、たくましくなった子どもたち。
残念ながら3歳未満児の参加はありませんでしたが、日々の保育の中でたくさん
体を動かして遊んだり、出来ることが増えてたりしているようです。これからも
一緒にお子さんの成長を見つめていきましょうね。

今後は風邪や感染症が流行する時期ですので、引き続きお子さんの体調管理を
お願いいたします。

今月の予定

🍁 園行事 🍁

2日（月）食育の日	17日（火）収穫祭
3日（火）文化の日（祝日）	18日（水）歯科検診
11日（水）体育教室	23日（月）勤労感謝の日（祝日）
12日（木）七五三の集い	25日（水）避難訓練
13日（金）0、1歳児保育参観	27日（金）誕生会

🏠 センター行事 🏠

19日（木）すまいるひろば

※センターの利用は予約制です。



🍁おたんじょうびおめでとう🍁

🎄🎁お知らせ🎁🎄

今年度のクリスマス発表会
は12月12日（土）を予定
しています。詳細は後日手
紙にてお知らせします。

あたらしいお友だちです！なかよく遊ぼうね♪

◆☆クラスコメント☆◆

◎たんぽぽぐみ

先月は咳や鼻水など、体調を崩すお友だちが多かったです。これからますます寒くなってくると思いますので、体調には十分気を付けていきましょうね。体調など、いつもと違うと思ったら、早めに対応をしていきましょう！今月は参観日があります。親子で楽しいひと時を過ごしましょうね！

◎すみれぐみ

お天気の良い日は戸外に出てたくさん遊ぶことができました。滑り台や砂遊びをしたり、園庭でのお散歩もできました。歌やダンスが大好きで「どんぐり！」「エビ！」とリクエストしてみんなで歌ったり踊ったりして楽しんでいきます。今月は保育参観日もありますので、親子でたくさん触れ合って楽しい時間を過ごしましょうね。

◎こすもすぐみ

先日は保育参観への参加ありがとうございました。今年度はなかなか子どもたちの様子を見ていただく機会が少なかったですが、園でのお子さんの様子はいかがだったでしょうか？保育参観も終わり、これからは発表会の練習が始まっていきます。無理なく、子どもたちと一緒に楽しく頑張りたいと思います！体調管理に気を付けながら元気よく過ごしていきたいと思いますので、引き続き、衣服の調節などご協力をお願いします。

◎すすらんぐみ

先月の運動会では子どもたちの頑張る姿を見ることができました。たくさんの応援とご協力をありがとうございました。この頃お当番のお仕事や保育者のお手伝いが大好きな子どもたちです。毎日お当番を心待ちにしている姿がとても可愛いです。だんだんと寒くなってきましたが、今度も元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

◎ひまわりぐみ

運動会では温かい応援ありがとうございました。リレーや組体操、ソーラン節に初めて取り組みましたが、どれも子どもらしくのびのびと頑張る姿が見られましたね。かっこいい年長さんに憧れの気持ちを持った子もいて、来年の活躍が今から楽しみです。11月も日々の遊びや季節の行事を楽しんでいきたいと思います♪

◎さくらぐみ

先月の運動会…。4月から取り組んできた組体操の頑張る姿に成長を感じた日でした。また、「たにぞう・リモートコンサート」の機会もあり、親子で楽しい思い出作りができましたね♪今月は季節を感じながら、感謝の気持ちを持ちつつ元気いっぱい過ごしていきたいと思います。

10月10日（土）に開催された「第46回釜石健康マラソン大会」では、さくら組から3名のお友だちが出場しました。元気いっぱい最後まで頑張りました！入賞おめでとう！





予定献立表



2020年度

461/430

473/460

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
2月	鶏の治部煮 ・ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ベークドカレーポテト ・ 豆腐と小松菜の味噌汁 ・ 果物	457 Kcal	左 同 ・ ごはん	521 Kcal	開口笑 ジョア
4水	味噌おでん ・ 南瓜とごぼうのサラダ ・ ニラ卵汁 ・ 果物	521 Kcal	左 同 ・ ごはん	537 Kcal	ヨーグルトパンプディング スキムミルク
5木	ポテトビーンズ ・ もやしのナムル 若布のソテー ・ 白玉麩と人参の味噌汁 ・ 果物	486 Kcal	左 同 ・ ごはん	505 Kcal	きな粉蒸しパン 牛乳
6金	五目うどん ・ もやしと胡瓜とハムの甘酢和え 南瓜のチーズ焼き ・ 果物	516 Kcal	左 同	426 Kcal	大豆おにぎり 麦茶
7土	きのこあんかけ丼 ・ 春雨と胡瓜の酢の物 ・ 若布のスープ ・ 果物	293 Kcal	左 同 ・ ごはん	378 Kcal	ヨーグルト せんべい
9月	里芋のコロッケ ・ にらともやしのお浸し ガンモの含め煮 ・ 小松菜と卵の味噌汁 ・ 果物	531 Kcal	左 同 ・ ごはん	518 Kcal	豆腐のホットケーキ 牛乳
10火	ぶり大根 ・ キャベツとパプリカと豚肉のソテー さつま芋の白和え ・ なめこ汁 ・ 果物	413 Kcal	左 同 グリーンピースご飯	512 Kcal	ビスケット ・ ジョア せんべい
11水	ほうれん草のキッシュ ・ ごぼうと鶏肉の味噌煮 白菜とりんごのサラダ ・ はんぺんの清まし汁 ・ 果物	573 Kcal	左 同 ・ ごはん	574 Kcal	大根もち スキムミルク
12木	鯖の塩生姜焼き ・ ブロッコリーのオーロラサラダ 糸コンと竹輪と人参の炒め煮 ・ キャベツとコーンのスープ ・ 果物	429 Kcal	左 同 ・ ごはん	471 Kcal	ピーナッツサンド 牛乳
13金	スパゲッティナポリタン ・ キャベツとパインのサラダ 法蓮草としらすのお浸し ・ 若布と人参のスープ ・ 果物	515 Kcal	左 同	408 Kcal	グレープゼリー チーズ ・ 牛乳
14土	卵のクッパ ・ ニラと厚揚げの炒め煮 ・ 果物	251 Kcal	左 同 ・ ごはん	396 Kcal	牛乳 ビスケット
16月	鯖の変わり西京焼き ・ れんこんと豚肉のきんぴら シルバーサラダ ・ 油揚げともやしの味噌汁 ・ 果物	478 Kcal	左 同 ・ ごはん	539 Kcal	プリン ウエハース
17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。	458 Kcal	左 同 ・ おにぎり をお願いします。	493 Kcal	南瓜ボール 牛乳
18水	ベーコンエッグ ・ 里芋とさつま揚げの煮物 小松菜とコーンのお浸し ・ 白玉麩と葱と若布の味噌汁 ・ 果物	409 Kcal	左 同 ・ しめじご飯	559 Kcal	フルーツのヨーグルト 和え ・ せんべい
19木	鮭のポテトグラタン ・ 白菜とりんごのサラダ 青のり粉ふき芋 ・ みずす豆腐の味噌汁 ・ 果物	555 Kcal	左 同 ・ ごはん	408 Kcal	フレンチトースト スキムココア
20金	ちゃんぽんうどん ・ 金時豆の煮豆 法蓮草と水菜のなめ茸和え ・ 果物	489 Kcal	左 同	408 Kcal	きな粉おにぎり 麦茶
21土	豚肉の甘辛炒め ・ ブロッコリーと人参のおかか和え 豆腐と若布のコンソメスープ ・ 果物	373 Kcal	左 同 ・ ごはん	432 Kcal	ヨーグルト クラッカー
24火	ミルクカレー ・ キャベツのミモザサラダ 豆腐ときこの鶏ガラスープ ・ 果物	517 Kcal	左 同 ・ ごはん	535 Kcal	チョコサンド 牛乳
25水	鶏肉の中華蒸し ・ 人参とレーズンのサラダ ひじきの炒め煮 ・ みずす豆腐と若布の味噌汁 ・ 果物	433 Kcal	左 同 ・ ごはん	438 Kcal	かやきのお汁粉 麦茶
26木	鯖の味噌煮 ・ 春雨とパプリカのソテー 小松菜の海苔和え ・ なめこの清まし汁 ・ 果物	397 Kcal	左 同 ・ ごはん	450 Kcal	ビスケット ・ ジョア せんべい
27金	(お誕生会) サーモンシチュー ・ ブロッコリーときこのサラダ ウインナーの春雨炒め ・ 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 575 未 447	クリームカステラ 牛乳
28土	バタースティック ・ ソーセージ ・ ジョア ・ 果物	502 Kcal	左 同 ・ ごはん	406 Kcal	牛乳 せんべい
30月	魚の味噌マヨネーズ焼き ・ キャベツと油揚げの炒め煮 にらの納豆和え ・ じゃが芋と玉葱と人参のスープ ・ 果物	424 Kcal	左 同 ・ ごはん	463 Kcal	ソファール プルーン

お知らせ

27日(金)はお誕生会です。
麺の日は、6日(金)・13日(金)
・20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。はし・コップ・おし
ぼりを忘れずに持たせて下さい。

また、17日(火)は収穫祭のため、
以上児・未満児さんともに、おに
ぎりをお願いします。

さつま芋を収穫します

秋の畑活動として、先月は里芋
やごぼうを収穫して、「芋の子
汁」を味わいました。
今月はさつま芋や大根などを収
穫する予定です。
収穫したさつま芋や大根は
みんなで「さつま汁」を作って
おいしく食べます。

収穫祭を行います

17日(火)は、園の畑で収穫した*
さつま芋をたっぷり使って、「さつま汁」
を作ります。ホールに集まって、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。
収穫の喜びを感じながら、食べ物への興味・
関心や感謝の気持ちを育てていきたく
と思います。全園児とも
おにぎりをお願いします。

旬の食材

里いも

表面にぬめりがあり、ねっとりした食感が特徴です。このぬめりはムチンという成分で、胃腸を保護し、肝臓や腎臓の働きを助ける役目があります。

ぬめりが苦手な場合は、皮をむいたら塩もみをして水洗いし、米のとぎ汁で下ゆでするといいでしょう。調理するとき

手がかゆくなる場合は、調理前に手を酢水につけるとやわらぎます。

薄味を心がけています

園の食事は薄味を基本にしています。苦手なものがあったり、たくさん食べてほしい場合に、子ども好みの味つけをしてしまいがちですが、園では素材

生かすことを大事にしています。薄味にすることで味覚がはぐくまれ、より食材のおいしさを感じられるようになります。

食物繊維を取ろう

秋に収穫される小豆などの豆類や、ごぼうなどの根菜類、いも類、きのこ類は食物繊維が豊富です。お通じをよくするほか、腸の善玉菌を増やして腸内環境を整える働きがあります。食物繊維が不足すると便秘の原因になります。

おなかの調子を整えるためにも、食物繊維が豊富な食材が揃うこの時季に、積極的に献立に取り入れましょう。