



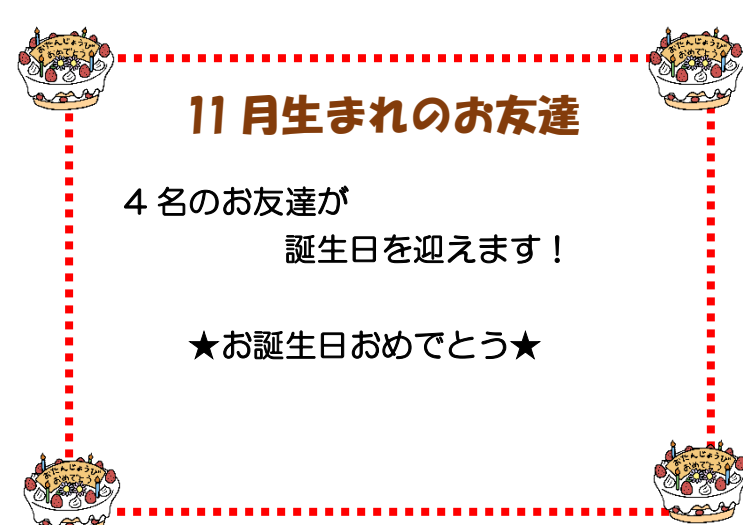
# 11月 園だより

鶉住居保育園

令和3年11月1日発行 担当 佐々木

山の木の葉が散り始め、秋の深まりを感じるこの頃です。子ども達は晩秋の自然に触れながら毎日元気いっぱい過ごしています。先日畑で行われたサツマイモ堀りでは、ひまわり組とさくら組の子ども達が土にまみれながら一生懸命大きなイモを抜いて楽しむ姿が見られていました。

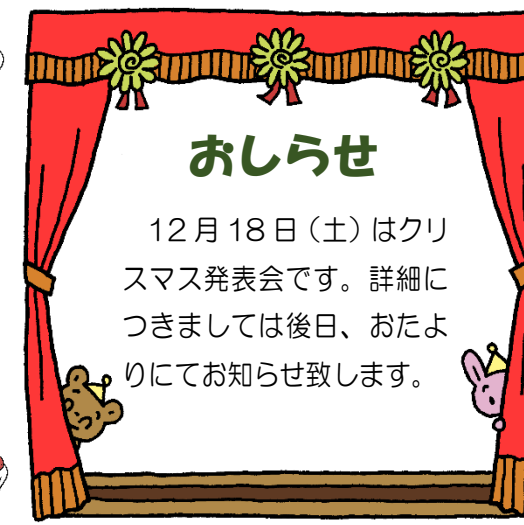
気温が低くなり今後は感染症の流行がより心配されます。うがい手洗いの徹底や早めの就寝を心掛けるなどして子どもの体調管理に気を付けて行きましょう。



## 11月生まれのお友達

4名のお友達が  
誕生日を迎えます！

★お誕生日おめでとう★



## おしらせ

12月18日(土)はクリスマス発表会です。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。

### 今月の行事予定

#### ◆園行事◆

- 4日(木) しおかぜ号
- 5日(金) 2歳児参観日
- 10日(水) 体育教室
- 12日(金) 0歳児、1歳児 保育参観
- 15日(月) 七五三の集い
- 16日(火) 収穫祭(全園児おにぎり持参)
- 19日(金) お弁当の日・家族の日
- 24日(水) 避難訓練
- 26日(金) 誕生会

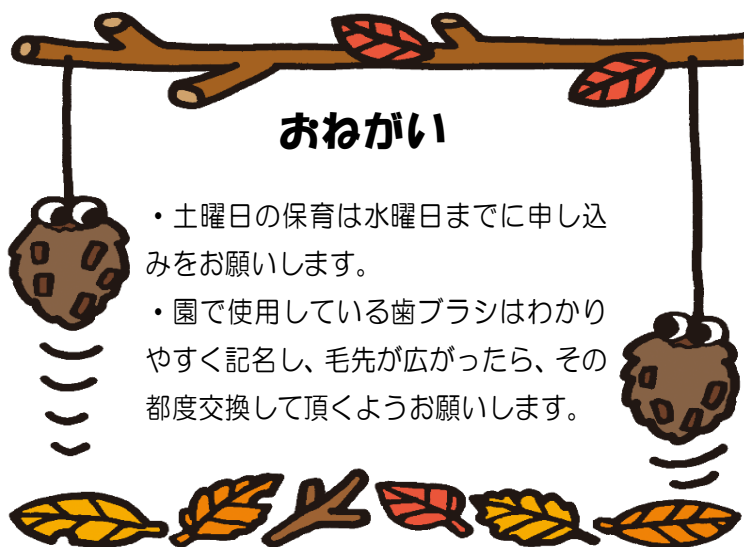
#### ◆センター行事◆

- 9日(火) 親子サークルとびっこ組 (足形ライオンお製作)
  - 18日(木) 親子サークルめだか組 (葉っぱでお製作)
  - 25日(木) すまいるひろば ママの手作り講座 (クリスマスガーランド作り)
- \*センターでは親子で製作遊びが楽しめます。(利用は予約制となっております。)



### ☆おめでとう☆

「歯と口の健康に関する  
図画・ポスター・標語コンクール」でさくら組のお友だちの作品が優秀賞に選ばれました！  
おめでとう☆☆



### おねがい

- ・土曜日の保育は水曜日までに申し込みをお願いします。
- ・園で使用している歯ブラシはわかりやすく記名し、毛先が広がったら、その都度交換して頂くようお願いします。



## クラスだより

#### \*たんぽぽ組\*

お名前を呼ぶとニコニコしながら元気に手をあげる、可愛いたんぽぽ組のお友だちです。お友だちとの関わりも見られるようになり毎日楽しく過ごしています。

今月は保育参観があります。親子で楽しいひとときを過ごしましょうね。

#### \*こすもす組\*

先月はあまり休む子もおらず過ごすことができました。見立て遊びやごっこ遊びが上手になってきて、友達との関わりを楽しんでいる子ども達です。

今月は発表会の練習も始まりますので引き続き体調管理に気を付けていきましょう。

#### \*ひまわり組\*

先日は保育参観に来ていただき、ありがとうございました。保護者の方々が来るのをどの子も大喜びし、張り切って運動遊びを楽しむ姿を見て嬉しく思いました。

先月は園庭で鬼ごっこやマラソンをたっぷり楽しみました。今月も寒さに負けず、戸外でたくさん体を動かして遊びたいと思います。

#### \*すみれ組\*

先月の前半は体調不良のお子さんがありました。後半は元気に登園してくるようになりました。お天気の良い日は戸外でのびのびと遊ぶことができました。また歌やダンスが大好きで曲に合わせて体を動かすなど可愛い姿を見せてくれています。

今月は保育参観があるので親子でたくさんふれあって楽しい時間を過ごしましょうね。

#### \*すずらん組\*

先日はお忙しい中、保育参観にご参加下さりありがとうございました。子ども達の嬉しそうな顔をたくさん見ることができました。お友だちとの関わりも増えてきて誘い合って一緒に遊ぶ姿が見られてきました。今月も体調に気を付けながら元気に過ごしていきたいと思ひます。

#### \*さくら組\*

先月は三鉄の見学、思い出遠足、リンゴ狩りと楽しい行事がたくさんありました。お忙しい中、お弁当の準備をありがとうございました。

今月は就学時健診があります。体調には十分気を付けて過ごしていきましょう。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	1日	2日	3日	4日	5日 <b>2歳児保育参観日</b>	6日
給食	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 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 みそ汁・果物	野菜あんかけ焼きそば さつまいもの天ぷら ブロッコリーの胡麻和え スープ・果物 <b>ご飯はいりません</b>	食パン フィッシュソーセージ 茹で枝豆 牛乳・果物
おやつ	人参ボンデケーキ スキムココア	ポテトチップ ジョア	<b>基準値</b>	メロンパントースト スキムココア	中華おこわおにぎり 以：牛乳 未：麦茶	ぶどうジュース クッキー
エネルギー	<以上児> <未満児> 328Kcal 426Kcal	<以上児> <未満児> 411Kcal 467Kcal	<以上児> <未満児> 430Kcal 470Kcal	<以上児> <未満児> 453Kcal 504Kcal	<以上児> <未満児> 574Kcal 425Kcal	<以上児> <未満児> 384Kcal 337Kcal
たんぱく質	19.7g 20.1g	17.9g 16.7g	22.4g 19.0g	24.2g 22.4g	22.6g 16.4g	11.2g 11.9g
脂質	15.1g 15.4g	15.3g 11.2g	16.6g 12.8g	18.3g 16.9g	12.9g 10.1g	12.2g 9.3g
食塩相当量	1.9g 1.5g	2.7g 1.9g	1.7g 1.5g	2.4g 1.8g	3.2g 2.3g	1.1g 0.9g
日付	8日	9日	10日	11日	12日 <b>0・1歳児保育参観日</b>	13日
給食	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	すき焼き煮 南瓜のチーズ焼き 大根の甘味噌かけ すまし汁・果物	えびチリ風 青菜サラダ 里芋のそぼろ煮 スープ・果物	鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 トマトのドレッシングかけ みそ汁・果物	スープパグッティ ローストチキン レンコンサラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	コロックパン ミニトマト 牛乳 果物
おやつ	がんづき スキムミルク	ツナカレーtoast ジョア	ソフル ウエハース	マスカットゼリー まがりせんべい	しめじと若布のおにぎり 牛乳	ヨーグルト 星たべよ
エネルギー	<以上児> <未満児> 427Kcal 469Kcal	<以上児> <未満児> 366Kcal 473Kcal	<以上児> <未満児> 345Kcal 466Kcal	<以上児> <未満児> 264Kcal 369Kcal	<以上児> <未満児> 465Kcal 391Kcal	<以上児> <未満児> 301Kcal 288Kcal
たんぱく質	18.7g 18.2g	21.6g 22.3g	21.8g 22.2g	14.8g 15.6g	23.1g 18.0g	12.3g 11.3g
脂質	16.3g 12.0g	9.4g 11.1g	9.0g 11.2g	6.2g 8.4g	15.3g 12.0g	7.1g 6.3g
食塩相当量	1.7g 1.4g	2.2g 1.7g	1.5g 1.1g	1.5g 1.1g	2.9g 2.1g	0.8g 0.7g
日付	15日	16日 <b>収穫祭</b>	17日	18日	19日	20日
給食	煮込みハンバーグ 人参とレーズンのサラダ たたき胡瓜 みそ汁・果物	芋の子汁 果物 <b>※全園児おにぎりの持参をお願いします。</b>	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	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	<b>お弁当の日</b> 手作りお弁当の用意をお願いします。	ピザトースト ブロッコリーのカレー和え 牛乳 果物
おやつ	コーンマヨカップケーキ スキムココア	クリームスパゲティ 麦茶	野菜クラッカー スキムココア	レモンラスク 以：牛乳 未：麦茶	フルーチェ チョコチップクッキー	プリン チーズ
エネルギー	<以上児> <未満児> 384Kcal 437Kcal	<以上児> <未満児> 267Kcal 374Kcal	<以上児> <未満児> 433Kcal 469Kcal	<以上児> <未満児> 424Kcal 414Kcal	<以上児> <未満児> 121Kcal 152Kcal	<以上児> <未満児> 426Kcal 380Kcal
たんぱく質	19.7g 19.0g	15.3g 16.2g	20.5g 19.5g	20.8g 16.6g	2.6g 5.1g	18.4g 13.9g
脂質	17.6g 13.0g	11.7g 12.3g	19.1g 13.8g	22.2g 15.7g	3.1g 6.0g	18.9g 14.3g
食塩相当量	2.1g 1.7g	1.7g 1.3g	2.2g 1.7g	2.5g 1.8g	0.1g 0.2g	2.1g 1.5g
日付	22日	23日	24日	25日	26日 <b>誕生会</b>	27日
給食	二色そばろ ほうれん草とベーコンのソテー カブの即席漬け みそ汁・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 にらの納豆和え みそ汁・果物	栗ごもり卵 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	チキングラパン フレンチサラダ トマト スープ・果物 <b>ご飯はいりません</b>	食パン チーズ かき玉スープ 牛乳・果物
おやつ	ブルーベリーサンド 以：牛乳 未：麦茶		豆腐団子のあべかわ 牛乳	焼き芋 スキムココア	オレンジムース クラッカー	ジョア 甘せんべい
エネルギー	<以上児> <未満児> 406Kcal 399Kcal		<以上児> <未満児> 462Kcal 464Kcal	<以上児> <未満児> 401Kcal 468Kcal	<以上児> <未満児> 518Kcal 440Kcal	<以上児> <未満児> 445Kcal 391Kcal
たんぱく質	22.1g 17.0g		25.2g 21.5g	19.2g 18.9g	18.7g 17.4g	22.3g 20.9g
脂質	20.7g 14.1g		20.2g 13.1g	12.6g 12.9g	23.2g 17.6g	14.5g 11.5g
食塩相当量	2.0g 1.4g		1.8g 1.4g	2.2g 1.6g	2.1g 1.7g	2.4g 1.9g
日付	29日	30日	<b>お知らせ</b> 10月に学校給食センターの栄養士さんと釜石大槌保育園等給食会の栄養士の意見交換会が行われましたので、学校給食についてお知らせいたします。 保育園では0歳児から給食があるので「骨なし」の魚を使用していますが、学校給食で提供される魚は「骨がついている」そうです。「魚には骨があるもの」と伝え、ご家庭でも骨に気をつけながら食べられるようになりますといいですね。また、学校給食では、年に一度さんまの塩焼きが出るそうです。			
給食	鱈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 マカロニサラダ ベーコンポテト みそ汁・果物				
おやつ	焼きピロシキ 以：牛乳 未：麦茶	人参ホットケーキ 以：牛乳 未：麦茶				
エネルギー	<以上児> <未満児> 497Kcal 472Kcal	<以上児> <未満児> 515Kcal 508Kcal				
たんぱく質	24.4g 19.1g	20.3g 17.6g				
脂質	25.6g 18.0g	23.3g 18.0g				
食塩相当量	1.9g 1.3g	1.9g 1.4g				



- ・26日(金)はお誕生会です。
- ・5日(金)・12日(金)も完全給食になりますので、以上児さんはご飯はいりません。
- ・16日(火)は収穫祭なので、全園児おにぎりの持参をお願いします。

19日(金)は手作りお弁当の日です。  
食中毒予防のため、しっかり火を通し、お弁当箱に詰める時は冷めてから直接手で触れないよう菜箸を使い詰めるようにしましょう。  
ごはん3：主菜1：副菜2の割合で詰めるバランスが良いです。  
どうぞ、よろしくお願いいたします。

**子どもと一緒に食べ物クイズ**

**Q** きこの栄養が増す方法は？

①洗う ②干す ③ゆでる

**A** 正解は②。例えばしいたけ100gあたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で0.4μgだったのが干すと12.7μgになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。

**旬の食材**

**ごぼう**

食物繊維がたっぷりで腸内環境を整える働きがあると言われていいます。皮に香りやうまみ、栄養が含まれているので、よく洗ってむかずに調理しましょう。