

11月の園だより

令和6年10月31日

一之宮愛児園

肌寒い雨の日や、穏やかな小春日和。なかなか天候が定まりませんが、子どもたちの小さい足どりのように、冬は少しずつ近づいています。

今月は、うめ・さくらの保育発表会を予定しており、保育室やホールからは、元気な歌声や楽器の音が聞こえてきています。劇あそびでは、役になりきりセリフも堂々と言っている姿はたくましさを感じます。小道具作りにも、張り切って取り組んでいます。当日は、大勢の人前なので、緊張してしまうかもしれませんが、終わった後は、たくさん褒めて抱きしめてあげてくださいね。

《11月の保育目標》



乳児組 散歩や戸外遊びを通して、秋の自然に触れる

幼児組 友だちと一緒にいろいろな表現あそびを楽しむ

11月の行事

- 1日(金) 身体測定(もも・うめ・さくら)
- 5日(火) 身体測定(たんぽぽ)
- 6日(水) 身体測定(ちゅうりっぷ)
- 7日(木) 身体測定(あか)
- 8日(金) うめ組保育発表会・懇談会
- 12日(火) 焼き芋
- 22日(金) 11月生まれの誕生会(10:00～)
- 28日(木) さくら組保育発表会・懇談会



*さくらぐみは就学前健康診断があります。ご確認の上、受診をしてください。

*中学生が職場体験で訪問する日があります。ご理解の程よろしくお願いします。



《～冬の感染症に要注意～》

★インフルエンザ・・・インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。

感染経路は主に飛沫感染で、急激に38度以上の高熱が出て、悪寒やのどの痛み、関節痛などを伴います。

*飛沫感染とは、くしゃみや咳などで、唾液や鼻水が小さな水滴となって飛び散ること。

★新型コロナウイルス感染症・・・発症早期では、発熱・鼻汁・のどの痛み・咳・倦怠感・息苦しさといった風邪やインフルエンザに似た症状や、嗅覚異常・味覚異常、下痢などがあらわれる事があります。

★ウイルス性胃腸炎・・・ノロウイルス・ロタウイルスなどが原因となります。吐き気、嘔吐、軟便～水様便などの胃腸症状があらわれ、発熱を伴う場合もあります。

★アデノウイルス・・・流行性角結膜炎高熱やのどの痛みはみられませんが、目の充血やめやにが多量に出ます。胃腸炎嘔吐や下痢が主な症状で、症状がひどい場合、高熱を起こすこともあります。

★溶連菌感染症・・・細菌が原因となる病気です。症状の代表的なものは、38度～40度の発熱と、のどの痛みです。そして、体や手足に小さくて紅い発疹が出たり、舌にイチゴのようなブツブツができたりします。

☆感染症を防ぐ為にも、外から帰ったら必ず、手洗い・うがいを習慣づけましょう。

☆医師より、登園が可能と診断された場合、保護者が“治癒報告書”に記入をし、提出してください。インフルエンザ・コロナ感染症の場合は、その用紙に記入してください。



《12月の予定》

2日(月) 身体測定(もも・うめ・さくら)	6日(金) 身体測定(あか)
3日(火) 身体測定(たんぽぽ)	11日(水) リトミック教室(もも)
4日(水) もちつき	13日(金) 12月生まれの誕生会
5日(木) 身体測定(ちゅうりっぷ)	18日(水) リトミック教室(もも・うめ)
防犯教室(さくら)	20日(金) クリスマス会



2024年

11月の予定献立表

一之宮愛児園

曜 日	乳児組 午前 おやつ	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 およ び 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1 金	かし 牛乳	ご飯 高野豆腐の肉巻き煮 中華風酢の物 みそ汁☆	高野豆腐 豚肉 ハム	米 油 春雨 ごま油	人参 もやし きゅうり 大根 えのきだけ わかめ	トバンブキン蒸しパン 牛乳	626(583) 26.3(24.2) 21.4(20.1) 2.0(1.8)	1日 幼児組 身体測定
2 土	かし 牛乳	しょうゆラーメン さつま芋サラダ	焼豚 ナルト	中華麺 油 さつま芋	人参 もやし コーン缶 きゅうり	せんべい クッキー 牛乳	499(482) 16.8(16.6) 11.5(12.1) 1.6(1.5)	5日 たんぽぽ組 身体測定
5 火	かし 牛乳	ご飯 千草焼き マカロニサラダ オレンジ	卵 鶏ひき肉 ハム	米 油 マカロニ	干しシイタケ 人参 いんげん きゅうり きゃべつ オレンジ	トなめたけおにぎり 牛乳	593(562) 21.1(20.1) 18.5(18.7) 1.2(1.1)	6日 ちゅうりっぷ組 身体測定
6 水	かし 豆乳	ご飯 豚肉とポテトの炒め物 ブロッコリー みそ汁☆	豚肉 厚揚げ	米 油 じゃが芋 ごま油	生姜 玉葱 人参 筍水煮 ブロッコリー わかめ 大根	せんべい クッキー 牛乳	548(531) 21.9(21.4) 21.4(20.6) 1.8(1.7)	7日 あか組 身体測定
7 木	かし 牛乳	麦ご飯 すいとん 揚げシュウマイ パナナ	鶏肉 豆乳 シュウマイ	米 油 小麦粉 白玉粉 里芋	大根 人参 干しいだけ ほうれん草 パナナ	ト卵サンドイッチ 牛乳	687(638) 25.7(23.8) 18.9(19.0) 1.5(1.3)	8日 うめ組 保育発表会・懇談会
8 金	かし 牛乳	ご飯 かじきの竜田揚げ 切干大根バンバンジー みかん	かじき 鶏ささみ	米 油 ごま	人参 切干大根 きゅうり みかん	トココア蒸しパン 牛乳	563(537) 23.5(22.1) 18.5(17.7) 0.7(0.7)	9日 やきいも やきいも
9 土	かし 牛乳	スパゲティナポリタン コンソメスープ	ぶたひきにく とうふ	油 スパゲティ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ わかめ えのきだけ	カステラ せんべい 牛乳	431(431) 17.3(17.1) 11.5(12.5) 1.4(1.4)	10日 やきいも やきいも
11 月	かし 牛乳	ご飯 かいひの煮つけ 春雨サラダ ほうとう風汁	かいひ 鶏挽肉 油揚げ 豚肉	米 ごま 春雨 ワンタン皮 ごま	ほうれん草 人参 きゃべつ きゅうり かぼちゃ 大根 ごぼう	トりんごドーナツ 牛乳	609(575) 26.4(24.4) 18.9(18.9) 2.4(2.1)	12日 やきいも やきいも
12 火	かし 牛乳	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き 五目煮豆 オレンジ	豚肉 茹で大豆 油揚げ	米 油 はちみつ	生姜 きゃべつ 人参 ごぼう こんにゃく 玉葱 干しシイタケ しめじ オレンジ	トやきいも 牛乳	657(609) 22.7(21.4) 18.0(17.4) 1.0(1.0)	13日 やきいも やきいも
13 水	かし 豆乳	麦ご飯 鶏肉のレモン風味揚げ 切り昆布の炒め煮 みかん	鶏肉 油揚げ	米 麦 油 ごま油	レモン 切り昆布 人参 つきこんにゃく いんげん みかん	せんべい ワッフル 牛乳	612(598) 21.4(20.8) 21.1(21.0) 4.4(3.7)	14日 やきいも やきいも
14 木	かし 牛乳	ご飯 れんこんハンバーグ 大根サラダ みそ汁☆	豚鶏挽肉 卵 牛乳 厚揚げ ツナ缶	米 油 ごま	れんこん 玉葱 大根 人参 きゅうり コーン缶 白菜 わかめ	ト豆腐わらびもち 牛乳	625(587) 27.3(25.0) 25.7(24.0) 2.1(1.9)	15日 やきいも やきいも
15 金	かし 牛乳	パン 豚肉と野菜のカレー炒め ポテトサラダ かきたま汁	豚肉 卵 ハム	パン 油 じゃが芋	生姜 玉葱 人参 カレー粉缶 きゅうり 小松菜 わかめ	ト赤飯おにぎり 牛乳	544(521) 24.2(20.6) 24.0(22.8) 1.7(1.5)	16日 やきいも やきいも
16 土	かし 牛乳	やきそば かぼちゃのみそ煮	ぶたにく とうふ	油 中華麺	きゃべつ もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ わかめ	クリームパン せんべい 牛乳	406(426) 16.4(16.5) 13.8(15.4) 2.3(2.3)	17日 やきいも やきいも
18 月	かし 牛乳	ご飯 鮭の洋風煮 昆布のサラダ みそ汁☆	鮭 卵 かにかまぼこ	米 バター	生姜 にんにく 細切昆布 きゅうり わかめ えのきだけ 大根	トもちもちチーズ揚げ パン 牛乳	596(562) 28.4(26.0) 19.5(18.6) 2.6(2.5)	18日 やきいも やきいも
19 火	かし 牛乳	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のごま和え すまし汁☆	鶏肉 卵 豆腐	米 油 ごま	生姜 にんにく ほうれん草 コーン缶 水菜 人参 きゃべつ ひじき 大根 えのきだけ	トフライドポテト 牛乳	619(583) 27.8(25.5) 23.3(22.5) 1.4(1.3)	19日 やきいも やきいも
20 水	かし 豆乳	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚挽肉 ヨーグルト 粉チーズ	スパゲティ 油 ごま	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー コーン缶	トミルククリームドッ ク 牛乳	535(536) 21.5(21.0) 20.4(19.9) 1.6(1.7)	20日 やきいも やきいも
21 木	かし 牛乳	食パン オムレツ風 ひじきサラダ オレンジ	卵 チーズ 牛乳 鶏挽肉 カニかまぼ こ	食パン	人参 玉葱 クリームコーン缶 ひじき ほうれん草 きゅうり コーン缶 オレンジ	トあきりと昆布おにぎ り 牛乳	480(472) 22.9(21.5) 15.6(16.3) 1.2(1.1)	21日 やきいも やきいも
22 金	かし 牛乳	ドライカレー ブロッコリー 鶏のから揚げ みかん	豚挽肉 茹で大豆 鶏肉	米 油	玉葱 人参 ごぼう ブロッコリー カレー粉缶 みかん	ケーキ ヤクルトジョア	623(585) 25.5(23.6) 23.0(21.3) 0.9(0.9)	22日 やきいも やきいも
25 月	かし 牛乳	ご飯 ぶりの照りに かぼちゃサラダ 豚汁☆	ぶり 油揚げ 豚肉 豆腐 ハム	米 油 里芋	生姜 大根 人参 ごぼう こんにゃく きゅうり かぼちゃ	トサラダおにぎり 牛乳	654(609) 26.7(24.5) 21.5(20.9) 2.7(2.3)	23日 やきいも やきいも
26 火	かし 牛乳	ご飯 ミートローフ 切干大根カレーソティ みかん	豚挽肉 卵 油揚げ	米 油	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース ひじき 切干大根 人参 しらたき 干し椎茸 カレー粉 缶 みかん	トキャロットセリー ウエハース 牛乳	547(537) 18.7(18.3) 18.2(18.8) 1.0(0.9)	24日 やきいも やきいも
27 水	果物 豆乳	ご飯 チキンナゲット スパゲティサラダ みそ汁☆	鶏挽肉 卵 油揚げ ハム 豆腐 脱脂粉 乳	米 油 スパゲティ	人参 きゃべつ ごぼう 大根 きゅうり なめこ	トアンビベホットケ ーキ 牛乳	670(615) 27.6(24.8) 26.5(24.0) 1.7(1.4)	25日 やきいも やきいも
28 木	かし 牛乳	麦ご飯 厚揚げのケチャップ炒め おかか和え みそ汁☆	厚揚げ 豚肉	麦 米 油 ふ	玉葱 人参 れんこん えのきだけ わかめ トマト缶 小松菜 もやし きゃべつ	コーンフレーク 牛乳	535(511) 26.4(24.3) 11.9(12.4) 2.6(2.3)	26日 やきいも やきいも
29 金	かし 牛乳	麦ご飯 八宝菜 さつま芋の天ぷら 棒チーズ みかん	鶏肉 しばえび ホタテ なるこ チーズ	米 麦 油 さつま芋	玉葱 人参 白菜 筍の水煮缶 もやし みかん	ト米粉チヂミ 牛乳	566(548) 25.4(24.3) 16.2(16.7) 1.9(1.8)	27日 やきいも やきいも
30 土	かし 牛乳	けんちんうどん かぼちゃの甘煮	豚肉 油揚げ かまぼこ	うどん	人参 玉葱 干し椎茸 かぼちゃ	甘食パン せんべい 牛乳	375(392) 15.1(15.6) 10.2(12.3) 3.2(2.9)	28日 さくら組 保育発表会・懇談会

簡単おかずレシピ 『じゃが芋もち』

温かいうちに食べるともちもちとしてとても美味しいです

材料 じゃが芋...中3個 片栗粉、小麦粉...併せて2/3カップ
塩、コショウ...適量

- ①じゃが芋をすりおろし片栗粉、小麦粉、塩、コショウを入れて全体がもったりとする程度になるまで混ぜる。
- ②フライパンに油を熱し、①をスプーンですくって丸い形にのばす。
- ③弱めの中火で30分～1分程度、焼き色がつくくらい両面を焼く。
- ④お皿に並べてケチャップや醤油などをかける。

※生地に野菜、ひじき、しらすを混ぜたり、チーズを載せて
ふたをする、焼きあがりに粉チーズをかけるのもおすすめです。すべての感染症予防は、手洗いとうがいをすることからです。
食事の前や外から帰った時は、まず手洗いとうがいをお願いします。

【うがい】

少し長めに「ガラガラ」「ブクブク」
をしましょう

【手洗い】

せっけんを使って丁寧に手のひら、手首まですっかりゴシゴシしましょう



【七五三のおはなし】

- 七五三の祝い事に欠かせないのが千歳飴ですね。これは千年も長生きするようにとの願いをこめて、紅白の長い棒状の飴を歳の数だけ袋に入れて持つ縁起ものです。
- そして祝いの食べ物といえば赤飯ですね。赤い色は邪気を払い厄除けの力を持つと信じられています。

11月の3才以上児平均提供栄養量 (単位: 1人1日あたり) エネルギー567(543)・蛋白質23.2(21.9)・脂質18.7(18.5)・食塩1.9(1.7)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。トマークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。