



11月 園だより



昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、冬の訪れを感じる頃となりました。10月には幼児クラスの運動会があり、子どもたちはそれぞれに色々な場面で自信を持って、笑顔で最後まで頑張る姿やのびのびと表現する姿に感動しました。皆さまからの応援や拍手に支えられ楽しく終える事ができありがとうございました。11月にも遠足、お店やさんごっこなど様々な行事や活動を通して経験を積みながら、みんなで楽しみたいと思います。

また、朝晩は寒くなりますが、日中愛児園の園庭は暖かくぽかぽかの日差しが降り注いでいます。衣服をこまめに調節しながら、元気いっぱい園庭で遊んだり、秋が深まるこの季節、散歩に出かけ今しか楽しめない景色を子どもたちと一緒に感じていきたいと思います。

* 11月の行事予定 *

- 2日(水) 幼児クラス 遠足・・・海の公園に行きます。詳細は「遠足のお知らせ」をご覧ください。
(雨天の場合は4日(金)に延期します)
- 8日(火) お店やさんごっこ・・・園庭で行いますので雨天の場合は順延となります。
9:30までに登園して下さい。
- 11日(金) さつまいも収穫日・・・プール横の畑で育てているさつまいもをさくら組が収穫します。
- 15日(火) 誕生会
- 29日(火) 歯科健診・・・齋間歯科医師による口の中の健診があります。**9:15分までに登園して下さい。**

* 地域交流 *

- ・5日(土)金沢区外遊び
 キャンペーン
- ・11日(金)収穫体験(さつまいも)
- ・16日(水)あそぼう会
- ・24日(木)ふきのとう } 園庭開放

※今月の体操教室・・・10、17日(木)

※11月は保育参加月間です。

※キラキラかなざわっこスポーツフェスティバルで若草保育園
をご招待して、年長児交流でリレーを楽しみます。

※勤労感謝 day

もも、さくら組が身近な方々に感謝の気持ちを伝えようとポスターを作り掲示します。



10月21日(金)に地域の方をご招待して園のホールで離乳食講座を行いました。
栄養士が簡単に作れる離乳食を実演して披露したり、離乳食を手軽に作るコツを紹介しました。参加者からは悩み事や質問などもあり、積極的に参加されていました。



- * 職業体験で中学生・高校生の受け入れを行います。
- * 神奈川県保育実技見学実習で12名の方が実習予定です。

* お知らせとお願い *

- * 意見箱の場所が、玄関内左の下駄箱の上に変更になりました。幼児クラスの方も玄関ドアを開けて入れられます。
- * 11月より布団カバーの交換はすべて保護者の方をお願いします。
- * 電子錠のドアを閉める際には、必ず最後まで手を添えてカチッと音がし、閉まった事を確認してください。また防犯上長い間の開け放しは危険ですので速やかに閉めて下さい。その際大人の方が開閉するようお願いいたします。

【つぼみ組】

○欲求を受け止めてもらい、安心して機嫌よく過ごす

○秋の自然を見たり触れたりして、興味を持って遊ぶ

砂遊びが多かったつぼみ組ですが、最近は園庭をあちこちと歩き回り、アンパンマン滑り台やボール遊びにも興味を示しています。

今月は散歩へ行き、色づいた葉や木の実に触れ秋を感じていきたいと思います。



【すみれ組】

○遊びや生活の中で、ルールや約束事を知る。

○戸外で秋の自然に触れながら、のびのびと体を動かす

最近はお鬼ごっこや転がしドッチボール等簡単なルールのある遊びを取り入れており、「逃げるよー！」とお友だちに教えてあげる姿も見られます。保育士も一緒に参加し楽しみながらルールや約束事を伝えていきます。肌寒い日が増えてきましたが、体をたっぷり動かし、元気に過ごしたいと思います。



【もも組】

○季節の移り変わりに気づいたり、友だちと一緒に表現する事を楽しむ

○友だちとの関わりの中で自分の思いや考えを伝えたり、相手の気持ちや表情に気づいたりする遠足・お店やさんごっこ・発表会に向けての取り組み等、イベントが盛り沢山の11月。子どもたちの意見を聞きながら楽しんで参加できるようにしたいです。過ごしやすい季節になったので、散歩に出かけ秋の自然をたっぷり感じたいと思います。



【たんぽぽ組】

○戸外で沢山身体を動かして遊ぶ

○簡単な言葉のやり取りの楽しさを味わう

心地よい季節なので園庭や公園で遊具を楽しんだりかけっこをしたりしながら、元気いっぱい過ごしていきます。

自分の思いを伝えたい気持ちが強くなってきました。気持ちを受け止め代弁しながら、やり取りを楽しめるようにしていきます。

【ちゅうりっぷ組】

○様々な行事を通して季節を感じたり異年齢児との関わりを楽しむ

○友だちとの関わりの中で言葉の使い方を知る運動会が終わってから急に秋も深まり園庭に赤・黄・緑に色づいた落ち葉を見つけて遊ぶ機会が増えました。クラスの製作でも絵の具を使って落ち葉を表現して季節を感じて楽しんでいます。「暗くなるの早いね」「朝は寒いね」等今月は秋ならではの自然の変化に気づいたり、行事を通して友だちとの関わりを楽しんで過ごしていきたいと思います。



【さくら組】

○興味・関心を持って自然の変化や不思議さ、美しさ等に気づき積極的に関わる

○友だちと意見を出し合って相談し、自分らしさを発揮しながら遊びを展開する。

遠足やさつまいも掘り等、季節を感じられる行事を通して秋の自然にたくさん触れていきたいと思います。

子どもたち一人ひとりの発見を大切に、みんなで驚いたり喜び合いながら、楽しい思い出を作っていきたいです。

金沢愛児園 献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal/たんぱく質)	材 料 名 <三色食品群別> (※は10時おやつ Oは午後おやつ)			3時おやつ ※牛乳の量は 乳児100/幼児150cc	
			熱と力になるもの <黄>	血や肉や骨になるもの <赤>	体の調子を整えるもの <緑>		調味料
01 火	麦御飯 ぶり大根 白和え さつまいものみそ汁	584.5(532.1) 25.7(24.8) 22.3(22.0) 2.0(1.6)	米、O食パン、さつまいも、 豚すき(押麦)、Oノン エッグマヨネーズ、砂糖、す りごま、砂糖	O牛乳、木綿豆腐、ぶり、みそ、 O粉チーズ、油揚げ、O牛乳	だいごん、にんじん、ほうれんそう、ご ぼう、ひじき、Oあおのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 酒、みりん	青のりチーズトースト 牛乳
02 水	御飯 ミートローフ ブロッコリーのおかかマヨ和え お慈のすまし汁	694.6(578.8) 27.3(23.4) 31.7(27.1) 1.4(1.2)	米、O小麦粉、パン粉、O砂糖、 マヨネーズ、お慈、すり ごま、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、O無塩パ ター、調製豆乳、O粉チーズ、か つお節、O牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 コーン缶	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、中濃ソース、 ケチャップ、本みりん、 食塩、酒、Oパセリ粉	サクサクチーズクッキー 牛乳
04 金	和風ポテトゼ スイートポテトサラダ キャベツのコンソメスープ 牛乳※幼児のみ	714.1(532.2) 24.3(17.9) 18.3(13.1) 1.7(1.2)	さつまいも、O米、スパゲ ティ、ノンエッグマヨネ ーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、みそ、O油揚 げ、O牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャ ベツ、しめじ、干しぶどう、Oにんじ ん、Oごぼう、にんにく、Oひじき	Oかつお・昆布だし汁、 ケチャップ、Oしょう ゆ、コンソメ、O本みり ん、しょうゆ、O酒	ひじき御飯 麦茶
05 土	鶏肉チャーハン きゅうりともやしのナムル わかめと油揚げのみそ汁	529.6(460.7) 21.1(18.8) 18.7(17.2) 2.3(1.8)	米、O食パン、Oノンエッグ マヨネーズ、ごま、ごま油、 油	O牛乳、Oツナ油揚げ、鶏ひき 肉、みそ、油揚げ、O牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじ ん、コーン缶、わかめ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、 酒、コンソメ、Oパセリ 粉、食塩	ツナサンド 牛乳
07 月	御飯 豚肉のカレー揚げ 大根サラダ お慈と玉ねぎのみそ汁	643.4(539.1) 25.8(22.2) 25.8(22.2) 1.5(1.2)	米、O小麦粉、片栗粉、O煎 砂糖、油、小麦粉、お慈、す りごま、ごま油	O牛乳、豚肉(七五)、O卵、ツナ 油揚げ、O無塩バター、みそ、O 牛乳	だいごん、たまねぎ、きゅうり、Oパ ナ、にんじん、しょうが	煮干だし汁、酒、しょう ゆ、酢、カレー粉	バナナ黒糖ケーキ 牛乳
08 火	三色どんぶり キャベツのみそフレンチ わかめのすまし汁 りんご	508.6(457.6) 15.8(15.2) 12.6(14.5) 1.9(1.6)	米、Oパナアミックス、ノン エッグマヨネーズ、砂糖、 ごま、油	O牛乳、豚ひき肉、みそ、O牛乳	キャベツ、りんご、ほうれんそう、コ ーン缶、たまねぎ、にんじん、わかめ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩、本 みりん	いちごバナナ おせんべい 麦茶
09 水	きのこうどん 鶏肉とさつま芋の甘辛和え オレシツ	482.5(435.8) 16.4(16.9) 4.8(7.7) 2.7(2.0)	O米、さつまいも、干しうど ん、片栗粉、Oごま、砂糖、 油	鶏もも肉、鶏もも肉、油揚げ、O 牛乳	にんじん、オレシツ、はくさい、ほうれ んそう、ねぎ、なめこ、えのきたけ、し めじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	わかめおにぎり 麦茶
10 木	黒米入り御飯 さわらの西京焼き 三色野菜の納豆和え 油あげと白菜の豆乳みそ汁	555.8(451.4) 29.3(23.6) 21.1(17.9) 1.6(1.3)	米、Oクラッカー、黒米、砂 糖	O牛乳、さわか、豆腐、挽きわり 納豆、Oツナ油揚げ、Oクリーム チーズ、みそ、油揚げ、O牛乳	もやし、ごまつな、はくさい、にんじ ん、たまねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、酒	ツナチーズのクラッカー サンド 牛乳
11 金	コッパパン 豆腐のミートグラタン グリーンサラダ オニオンスープ	639.0(509.1) 26.9(21.7) 24.3(20.8) 2.6(1.9)	コッパパン、Oコーンフレ イク、小麦粉、油、砂糖	O牛乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、チーズ、バター、スキムミル ク、O牛乳	Oバナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅう り、カットトマト缶詰、にんじん、ブ ロccoli、ピーマン	ケチャップ、酢、コンソ メ、中濃ソース、食塩	コーンフレーク バナナ 牛乳
12 土	鶏肉スタミナ丼 キャベツの昆布和え わかめスープ	515.6(446.6) 22.2(19.6) 11.6(12.1) 2.0(1.6)	米、O食パン、油、ごま油	O牛乳、鶏もも肉、O牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、Oいち ごジャム・低糖度、にら、コーン缶、塩 昆布、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、コ ンソメ、酒	ジャムサンド 牛乳
14 月	豚肩米御飯 カレーの煮わり焼き おからサラダ かぶのみそ汁	503.3(438.2) 26.0(21.5) 17.0(16.7) 1.4(1.2)	胚芽米、Oメロンパン、ノン エッグマヨネーズ、砂糖	O牛乳、かだい、おから、ハム、 O牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、かぶ、かぶ の葉、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、ケチャップ、 酒、本みりん、食塩	メロンパン 牛乳
15 火	*副生食メニュー* ソフトフランス チキンフライ パエリアサラダ コーンクリームスープ ミニゼリー	828.4(588.0) 30.1(24.0) 37.2(26.5) 2.4(1.7)	ソフトフランス、Oパイ生 地、パン粉、油、O砂糖、小 麦粉、砂糖、ミニゼリー、O 片栗粉、ごま油	O牛乳、牛乳、鶏むね肉、パ ター、O牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、Oりん ご、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、に んじん	酢、ケチャップ、しょう ゆ、中濃ソース、コンソ メ	アップルパイ 牛乳
16 水	御飯 【新メニュー】豆腐の松風焼き ひじきと切干大根の煮物 小松菜としめじのみそ汁	539.8(457.8) 24.5(20.8) 15.9(14.9) 2.1(1.6)	米、Oマカロニ、片栗粉、ご ま、砂糖、O油、油	O牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、み そ、Oハム、さつま揚げ、O粉 チーズ、O牛乳	たまねぎ、Oたまねぎ、しめじ、ごま つな、切り干しだいごん、にんじん、O にんじん、いんげん、ひじき、あおのり	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、Oケチャッ プ、しょうゆ、本みり ん、酒、みりん、Oパセ リ粉、Oコンソメ	マカロニタリアン 牛乳
17 木	ソース焼きそば フルーツヨーグルトサラダ わかめスープ	547.1(478.8) 15.1(14.8) 11.4(12.2) 2.4(1.9)	焼きそばめん、O米、ノン エッグマヨネーズ、O砂糖、 ごま油、砂糖	豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無 糖)、O油揚げ、O牛乳	たまねぎ、りんご、キャベツ、もやし、 きゅうり、みかん缶、パイン缶、にんじ ん、干しぶどう、Oコーン缶、ピーマ ン、Oにんじん、わかめ、あおのり	やきそばソース、Oしよ うゆ、コンソメ、しよ うゆ、食塩	ごきつねごはん 麦茶
18 金	中華どんぶり 三色野菜のナムル コーンのコンソメスープ	402.1(378.1) 16.0(15.5) 4.0(6.8) 1.6(1.3)	米、片栗粉、ごま、砂糖、ご ま油	豚肉(もも)、なると、Oヨーグル ト(加糖)、O牛乳、Oヨーグル ト(加糖)	もやし、はくさい、Oバナナ、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそう、コー ン缶、ピーマン、だけのこ(水煎豆)、 しょうが	しょうゆ、コンソメ、 酒、食塩	ヨーグルト バナナ 麦茶
19 土	ちゃんぽんうどん かぼちゃのサラダ オレシツ	518.6(461.1) 15.3(14.8) 10.7(11.8) 1.7(1.4)	O米、干しうどん、ノンエ ッグマヨネーズ、ごま油、Oご ま油	鶏もも肉、Oツナ油揚げ、なると、 O牛乳	かぼちゃ、キャベツ、オレシツ、きゅう り、にんじん、もやし、ねぎ、干しぶ どう、O塩昆布、Oあおのり	しょうゆ、コンソメ、食 塩	シーチキンと塩昆布の混ぜ御飯 麦茶
21 月	麻婆丼 春雨さきゅうりの酢の物 白菜のすまし汁 りんご	582.0(493.1) 19.8(17.6) 19.2(17.7) 1.5(1.2)	米、Oホットケーキミックス 、はるさめ、Oケーキシ ロップ、ごま油、砂糖、片栗 粉、ごま	O牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、O 牛乳、O卵、Oバター、みそ、テ ンメンジャン、O牛乳	りんご、きゅうり、はくさい、にんじ ん、みかん缶、たまねぎ、ねぎ、にら、 コーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 酢、しょうゆ、コンソ メ、本みりん、食塩、酒	ホットケーキ 牛乳
22 火	御飯 かじきまぐろのりんごソースがけ 大根とひじきのサラダ お慈と油揚げのみそ汁	563.5(469.6) 22.7(19.0) 20.9(18.5) 1.6(1.3)	Oさつまいも、米、マヨネ ーズ、油、片栗粉、砂糖、お慈	O牛乳、かじき、ベーコン、み そ、油揚げ、O牛乳	だいごん、たまねぎ、りんご、コー ン缶、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、 酢、O食塩	ふかし芋 牛乳
24 木	バターロール 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ ほうれん草のコンソメスープ	680.7(550.4) 20.8(18.3) 34.6(29.0) 1.6(1.2)	バターロール、O小麦粉、O コーンスターチ、O砂糖、 O砂糖、ノンエッグマヨネ ーズ、小麦粉、油、砂糖	O牛乳、鶏もも肉、O無塩パ ター、O牛乳、粉チーズ、O牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、ほうれんそう、コーン缶、クリーム コーン缶	酢、コンソメ、食塩、パ セリ粉	バナナキッシュ 牛乳
25 金	五日ラーメン 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 バナナ	584.1(518.3) 21.4(19.7) 13.8(14.2) 2.4(1.8)	O米、中華めん、じゃがい も、砂糖、ごま油、片栗粉、 油	豚肉(もも)、生揚げ、豚ひき肉、 O豚肉(ばら)、O牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、 にんじん、コーン缶、Oにんじん、ね ぎ、いんげん、O刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、O本みりん、 Oしょうゆ、本みりん、 O酒、ラーメンスープ	豚肉と刻み昆布の混ぜ御飯 麦茶
26 土	ケチャップチキンライス マカロニサラダ 玉ねぎと人参のコンソメスープ	492.0(438.3) 17.7(16.5) 14.6(14.6) 1.7(1.3)	米、Oロールパン、マカロ ニ、O焼きそばめん、ノン エッグマヨネーズ、油	O牛乳、鶏もも肉、ツナ油揚げ、 O牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、コーン缶、いんげん	ケチャップ、O焼きそば 粉、中濃ソース、コンソ メ、食塩	焼きそばパン 牛乳
28 月	ジャージャー風肉みそ丼 三色野菜の塩和え 大根のみそ汁	525.9(445.4) 20.2(17.9) 17.1(15.9) 2.1(1.6)	米、Oコッパパン、じゃがい も、O油、O砂糖、片栗粉、 ごま油、砂糖	O牛乳、豚ひき肉、みそ、Oきな 粉、テンメンジャン、油揚げ、O 牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にん じん、だいごん、コーン缶、焼きのり、 しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、 ケチャップ、O食塩	きな粉あげばん 牛乳
29 火	食パン 根菜入りハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ 白菜のコンソメスープ 牛乳※幼児のみ	629.5(475.8) 27.6(20.6) 21.7(15.9) 2.0(1.5)	食パン、O米、Oもち米、ノ ンエッグマヨネーズ、パン 粉、砂糖、Oごま油、O砂 糖、油	牛乳、豚ひき肉、O鶏もも肉、牛 乳、スキムミルク、O牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、 コーン缶、れんこん、Oにんじん、ご ぼう、にんじん、Oだけのこ(水煎豆)、 Oこんぶ(だし用)	中濃ソース、ケチャッ プ、Oしょうゆ、コンソ メ、O本みりん、O酒、 食塩、O食塩	中華風おこわ 麦茶
30 水	御飯 鶏肉のねぎソースがけ 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	465.9(415.4) 16.4(15.7) 11.0(12.1) 1.3(1.1)	Oさつまいも、米、はるさ め、油、砂糖、O砂糖、片栗 粉、ごま、O片栗粉、O煎ご ま、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、O牛乳	きゅうり、もやし、にんじん、コー ン缶、ねぎ、たまねぎ、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、Oしょうゆ、食塩、 酒	大学芋 麦茶

※都合により変更することがございます。 ※10時おやつは乳児クラス(つばみ・たんぽぽ・すまいる)のみ牛乳100ccを提供しています。

※ミニトマト・ごま・かまぼこ・ちくわを使用する場合は、つばみ組・たんぽぽ組は除去いたします。

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防も一緒に行いましょう。

食育活動

～さつまいもに触れてみよう！～



たんぽぽ組、すみれ組、もも組でさつまいもの観察をしました。どのクラスでも「大きい!」「重いね!」という言葉がたくさん聞こえてきました。ひげに気付き引っ張ってみたり、匂いを嗅いでみたりしていました。もも組では手作りの芋づるを見ながら野菜の生育についてのお話を聞き、更に興味を持ったようでした。

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内環境を整えるため便秘予防に役立ちます。かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では摂取量が20分の1くらいに減ってしまったそうです。愛児園は11月の献立に多く取り入れています。ご家庭でも旬のさつまいもに触れてみたり、食べてみたりしてはいかがでしょうか。



子どもの 成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

うれしい効能

たっぷりの冬野菜



冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ・ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜

- ・ホウレンソウ…鉄分が豊富

- ・ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

