

2021年 11月 つどいの森もみの木こども園行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	月	個別懇談期間	16	火	
2	火		17	水	
3	水	文化の日	18	木	
4	木	お話し会	19	金	
5	金	↓	20	土	
6	土	2歳 ふれあい遊び	21	日	
7	日		22	月	
8	月		23	火	勤労感謝の日
9	火		24	水	誕生会
10	水		25	木	サーキット開放
11	木		26	金	
12	金		27	土	保護者会
13	土	もみの木マルシェ	28	日	
14	日		29	月	
15	月		30	火	

<お知らせ>

- ・日時を知らされていない「避難訓練」が毎月一度行われます。(園長・担当で打ち合わせ)
- ・6日(土)はふじ組(2歳)のふれあい遊びです。
- ・13日(土)のもみの木マルシェの参加は4,5歳親子です。後日動画配信の予定です。



看護師：宮川 みやがわ あやこ あやこ 綾子

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。
運動会も終了し緊張感から解放され、空気もますます乾燥して風邪気味の子ども達も見られるようになりました。
世間ではインフルエンザワクチンの接種も開始され、園でも接種済みの子どもの数も増えてきました。接種に関しては様々なお考えがあるとは思いますが、肺炎や脳症等の合併症を予防し、重症化防止の効果があると言われていしますので、ご家族で検討して頂ければと思います。
この他にも広がる危険性のある色々な細菌やウイルスから身を守る為に、今後もより一層手洗い励行していきましょう！

◎インフルエンザと風邪の違い◎

風邪は一般的に喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で全身症状はあまり認めません。
インフルエンザは①38.0℃以上の高熱

- ②激しい関節痛や筋肉痛、頭痛
- ③全身症状が突然出現
- ④喉の痛みや咳、鼻水



等で全身に症状が見られます。

感染予防するには…

- ①予防接種を受ける
- ②帰宅したら必ず手洗い、可能ならばうがいをする
- ③栄養のある食事とこまめな水分補給をする
- ④室内の温度・湿度に気をつけ、換気を忘れない
- ⑤人ごみを避ける
- ⑥十分な睡眠、規則正しい生活



◎インフルエンザ発症後の登園基準◎

学校保健安全施行規則に基づき、乳幼児が登園を開始するには、以下2つの条件を満たす必要があります。

- ①発熱した日を0日と数え、次の日から5日が経過している事。
- ②解熱してから3日が経過している事。

なお、**解熱した当日は「発熱なし」な算定されません**のでご注意ください。

登園再開に関し上記の要件を満たした上で、**医師の記入による『登園許可証明書』**の提出が必要になります。

食育だより

【 ウイルスに負けないカラダ作り 】

秋が深まり、木々が綺麗に色づく季節になりました。寒さや乾燥…ウイルスによる感染症が気になる季節。「免疫力を上げよう」「抗酸化力のある食べ物がいい」と聞きますが、いったいどういうものなのでしょう？

★免疫力とは？

免疫力とは、外敵から体を守る「健康防衛力」のこと。病気にかかりにくい体にするためにはこのパワーが必須です。免疫機能の主役は血液成分の白血球！この白血球は個々に役割が決まっており、体の中で私達の体を守ってくれています。

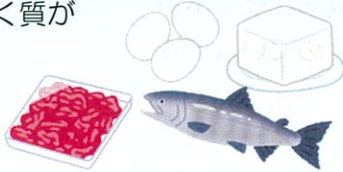


【免疫力低下の原因】

- たんぱく質や抗酸化成分などの栄養不足
- 体力の低下
- ストレス
- 睡眠不足など休養不足
- 低体温

★どんな食事が良いの？

【 たんぱく質 】 魚介・肉・卵・大豆製品など
免疫を担う組織はたんぱく質が
主な成分になるため、
不足しないように！



【 抗酸化ビタミン 】 ビタミンA・C・E
抗酸化力を多く含むビタミンのこと。細胞を
錆びつかせ、老化の一因となる活性酸素の発生を
防止、除去することができます

- ビタミンA (β-カロテン)
人参、ほうれん草、かぼちゃなどの
緑黄色野菜
- ビタミンC
赤・黄色ピーマン、菜花、ブロッコリーなど
- ビタミンE
モロヘイヤ、赤ピーマン、かぼちゃ、大根の葉など



【 亜鉛 】 魚介・肉・大豆製品など
細胞が新しくなる時やたんぱく質が合成される時、
成長や傷の修復などに必要な栄養素。
亜鉛は舌にある味蕾の新陳代謝に
かかわっているので、不足すると
味が正常に感じられない事も！

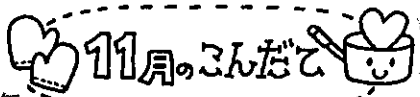


【 食物繊維 】 野菜・果物・きのこ・海藻など

- きのこ
食物繊維が含まれるきのこ。日光に当てることで
ビタミンDが増えるため、干しきのこは栄養豊富！
- おから
大豆から豆乳を絞った後のカスですが、
栄養的には優れています。
食物繊維をはじめ、たんぱく質や
カルシウムも豊富！



⇒野菜などの副菜を充実させた、
バランスのよい食事をとりましょう



つといの森もみの木こども園

令和3年

3歳未満児



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)
1	月	ごはん すまし汁 松風焼き 切干大根の煮物	牛乳 とうもろこしコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏ひき肉 淡色辛みそ・焼き竹輪	米・車糖・パン粉・ごま じゃがいも・薄力粉 無塩バター	えのきたけ・チンゲンサイ にんじん・根深ねぎ 切干しだいこん・さやいんげん スイートコーン	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー
2	火	ごはん 中華スープ 油淋鶏 春雨の酢の物	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・鶏もも ロースハム・きな粉	米・かたくり粉・車糖・ごま油 普通はるさめ・食パン なたね油	ほうれんそう・ほんしめじ 根深ねぎ・きゅうり・にんじん	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
4	木	麦ごはん みそ汁 信田煮 鉄骨サラダ	牛乳 ふかし芋 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 油揚げ・木綿豆腐 鶏ひき肉・鶏卵・しらす干し	米・押麦・焼きふ・車糖 マカロニ・スパゲッティ・ごま油 マヨネーズ・さつまいも	りよくとうもろやし・こねぎ・にんじん 生しいたけ・こまつな・ほしひじき にんじん・きゅうり・キャベツ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 食塩
5	金	ごはん みそ汁 鯖のごま照り焼き 塩昆布のあさづけ	牛乳 りんごマフィン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ まさば・鶏卵	米・じゃがいも・ごま・車糖 かたくり粉・薄力粉 無塩バター・りんごジャム	こまつな・にんじん・きゅうり キャベツ・塩昆布	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩 ベーキングパウダー
6	土	ごはん 洋風スープ 鶏のパン粉焼き ラタトゥイユ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	赤ちゃんせんべい・米 パン粉・なたね油 じゃがいも・市販菓子	にんじん・チンゲンサイ・にんにく なす・ズッキーニ・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・トマト缶詰	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 食塩・料理酒・パセリ カレー粉・ケチャップ こしょう
8	月	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め 野菜の磯和え	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・鶏卵・脱脂粉乳	米・車糖・なたね油 無塩バター・薄力粉	大根・なす・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん・キャベツ 焼きのり	だし・こいくちしょうゆ 本みりん
9	火	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きあんず風味 五目煮	牛乳 マカロニかりんとう 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいず	米・かたくり粉・あんずジャム じゃがいも・車糖 マカロニ・スパゲッティ・黒砂糖 なたね油	キャベツ・にんにく・ごぼう にんじん・れんこん・生しいたけ さやいんげん	こいくちしょうゆ・料理酒 板こんにやく・だし みりん風調味料
10	水	食パン さつまいものクリームシチュー ジャーマンポテト みかん	牛乳 おつゆ麩のり塩 牛乳	普通牛乳・鶏もも ウインナー	食パン・さつまいも じゃがいも・焼きふ なたね油	にんじん・たまねぎ・スイートコーン はくさい・温州みかん・あまのり	こしょう・シチュー ルウ パセリ・食塩・だし
11	木	ごはん 洋風スープ チーズハンバーグ みかんサラダ	牛乳 味噌蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏卵 プロセスチーズ 淡色辛みそ	米・パン粉・車糖・なたね油 薄力粉	スイートコーン・レタス・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり みかん缶詰・干しぶどう	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・ウスターソース 穀物酢・食塩・こしょう ベーキングパウダー
12	金	まいたけごはん みそ汁 さわらの煮つけ かぼちゃのサラダ	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・ロースハム・鶏卵	米・車糖・焼きふ・じゃがいも マヨネーズ	まいたけ・にんじん・ごぼう れんこん・はくさい・しょうが 西洋かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ	こいくちしょうゆ・料理酒 だし・食塩・こしょう
13	土	ごはん すまし汁 鶏肉の甘味噌焼き さつまいもと根菜の煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	木綿豆腐・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・さつまいも	赤ちゃんせんべい・米・車糖 じゃがいも・市販菓子	ほうれんそう・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやいんげん	麦茶・うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし・こいくちしょうゆ 本みりん
16	火	ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き やさしい炒め	牛乳 きな粉パン 牛乳	普通牛乳・しろうさげ バルメザンチーズ・きな粉	米・薄力粉・マヨネーズ なたね油・食パン・車糖	きょうな・たまねぎ・スイートコーン 赤ピーマン・黄ピーマン キャベツ・ほんしめじ・にんじん りよくとうもろやし	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・だし
17	水	やさしい味噌ラーメン かわりシウマイ みかん	牛乳 わかめのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 淡色辛みそ	中華めん・ごま油 しゅうまいの皮・米・ごま	キャベツ・にんじん りよくとうもろやし・スイートコーン たまねぎ・こねぎ・にんじん 根深ねぎ・生しいたけ えのきたけ・れんこん・こまつな 温州みかん・カットわかめ	だし・食塩・うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こしょう・こしょう
18	木	ごはん 中華スープ 油淋鶏 春雨の酢の物	牛乳 りんごマフィン 牛乳	普通牛乳・鶏もも ロースハム・鶏卵	米・かたくり粉・車糖・ごま油 普通はるさめ・薄力粉 無塩バター・りんごジャム	ほうれんそう・ほんしめじ 根深ねぎ・きゅうり・にんじん	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・ベーキングパウダー
19	金	麦ごはん みそ汁 岩石揚げ 和風ツナサラダ	牛乳 ふかし芋 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいず・まぐろ缶詰	米・押麦・焼きふ・さつまいも 薄力粉・なたね油・車糖	りよくとうもろやし・こねぎ・ほしひじき にんじん・きゅうり・大根・キャベツ スイートコーン	食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ
22	月	チキンカレー しょうゆフレンチ フルーツヨーグルト	牛乳 おつゆ麩のり塩 牛乳	普通牛乳・鶏もも・焼き竹輪 ヨーグルト	米・なたね油・さつまいも 粉糖・焼きふ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう ほんしめじ・スイートコーン・きゅうり キャベツ・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・りんご・あまのり	カレールー・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩
24	水	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きあんず風味 五目煮	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいず・ホイップクリーム	米・かたくり粉・あんずジャム じゃがいも・車糖	キャベツ・にんにく・ごぼう にんじん・れんこん・生しいたけ さやいんげん	こいくちしょうゆ・料理酒 板こんにやく・だし みりん風調味料 ワンタツシチュー生地 カスタードミックス
26	金	どんぶり飯 みそ汁 焼き鯖の煮つけ 塩昆布のあさづけ	牛乳 かきたまうどん 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 油揚げ・煮干し・かつお節 淡色辛みそ・まさば・鶏卵	米・なたね油・じゃがいも 車糖・干しうどん	にんじん・ごぼう・生しいたけ こまつな・たまねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・塩昆布	こいくちしょうゆ・しらす みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし 料理酒・食塩
30	火	ごはん 洋風スープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き やさしい炒め	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・しろうさげ バルメザンチーズ・鶏卵	米・薄力粉・マヨネーズ なたね油・車糖	きょうな・たまねぎ・スイートコーン 赤ピーマン・黄ピーマン キャベツ・ほんしめじ・にんじん りよくとうもろやし	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・だし



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
500 kcal	21.3 g	15.6 g	73.6 g	322 mg	2.0 mg	215 μg	0.32 mg	0.46 mg	19 mg

- ☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
- ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
- ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらすたき
変更:雑穀・押麦→ごはん)

☆9日(水) あけびどみ、かえどみ
午後おやつ「まかにかみとう」
ではなな「まかにきなこ」を
提供します