

## 2022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	火		16	水	まざーる買い物体験(幼児)
2	水		17	木	サーキット開放
3	木	文化の日	18	金	
4	金		19	土	もみの木マルシェ
5	土		20	日	
6	日		21	月	実習生～12/3
7	月		22	火	
8	火		23	水	労働感謝の日
9	水	さくら ドッジボール交流	24	木	
10	木	お話会	25	金	誕生会
11	金	公開保育	26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	すすき野中学校職場体験
14	月		29	火	
15	火		30	水	

### <お願ひとお知らせ>

- ・日時の予告をしない避難訓練が毎月一度行われます。
- ・11日（金）の公開保育には、姉妹園の職員が来ます。
- ・19日（土）は「もみの木マルシェ」です。土曜保育はありません。
- ・9日のドッジボール交流会は、保護者の参加はありません。



近隣の公園の木の葉も色付き始め、一気に秋の気配を感じるようになりました。園では運動会も終わり、冬に向けて体と心を整えていこうと、ゆっくりと進み始めました。ポップによる注意喚起も貼りだしましたが、園では夏～現在にかけて手足口病に罹患された園児が多く見受けられます。寒暖差が激しくウイルスが活発になる時期です。今後もご家庭と協力し、冬も元気に過ごせるように感染症対策を行っていきたいと思います。



## 風邪は予防が大事

風邪のウイルスは乾燥が大好きです。気管の弱いお子さんの場合は乾燥により症状が悪化し、呼吸時にゼーゼーしたりヒューヒュー音が鳴ります。症状が長引いたり中耳炎や気管支炎悪化の懸念もありますので、日頃から予防を心がけて症状が気になり始めたら、早めに診察を受けましょう。

### 風邪予防 6 力条

- |             |                 |
|-------------|-----------------|
| 1 うがい・手洗い   | 2 汗などで濡れたらすぐ着替え |
| 3 バランスの良い食事 | 4 室内の換気と加湿      |
| 5 生活リズムを整える | 6 十分な休息         |



## 秋冬のスキンケア 3 力条

秋冬の乾燥した空気はデリケートな子どもの肌にとって大敵。放っておくとすぐに、かゆみやカサカサになってしまいます。先日の内科健診においても、園医より乾燥肌のお子様が散見されたことにより、継続的な保湿の重要性のお話がありました。引き続きご自宅での「こまめに・丁寧な」日常的なケアをお願い致します。

### たっぷり保湿

保湿剤は肌に湿り気がある内に使うと角質層に水分を閉じ込められるので、入浴後が効果的です。

### 清潔を保つ

石鹼を泡立てスポンジやタオルは使わず、手で優しく洗うだけで充分汚れは落ちますので、肌を洗う時やタオルで拭くときはゴシゴシこすらないように注意しましょう。

### 刺激を少なくする

直接肌に触れる素材は綿がおすすめです。ポリエステル等の合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激しかゆみの原因にもなります。

# \* 食育だより \*

## 【 鮭の中身は・・・? 】

10月4日に鮭の解体を行いました。

スーパーでも切り身になった魚しか見ない今日この頃。

乳児クラスは体長75cmの大きな魚にびっくり!

恐る恐る触り、「ぬるぬる~」「くさい?」

幼児クラスでは鮭の解体を見学。

捌いてくれたのは調理師の林先生!

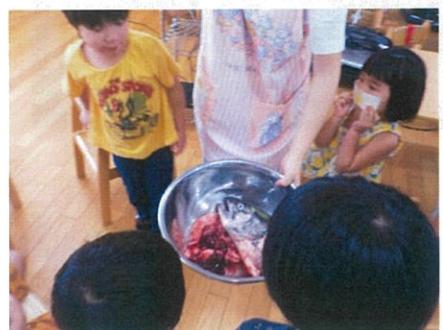
「ちがいっぽいだ…」「ほねだ!」「なんかかわいそうだね」



「でもね、こうして調理してくれる人がいないと食べられないし、みんなが大きくなるためには必要なの大命をいただいているね」

切り身になった形を見て「いつもたべているかたちだ!」最後はちゃんと焼きにしておいしくいただきました。

↓立派な歯!舌のような部分は、柔らかくなく、硬い



鮭の中から出てきたこれは…内臓↑

今はたくさんの食べ物があふれていて、平気で食べ物を残したり、食材や料理を平気で捨てる事も多くなりがちです。だからこそ、その食材や料理が出来上がるまでにいろいろ人の努力や食材の命があることを知ってほしい、そして考えてほしいと思います。

### 鮭クイズ

鮭は白身魚なのに、なんでピンク色なの?

- ① 死後、身の色が白から赤に変わるから
- ② えびやかにが大好きでよく食べるから
- ③ 大人になると身が赤くなるから

子どもたちにも同じクイズが出されたので聞いてみて下さい♪(答えはレシピの下にあります)



## 楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを見学して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

## おまたせ! 新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



## ★もみの木レシピ

### MENU: オートミールクッキー (10枚分)

10/8、10/24の  
おやつで出ます♪



#### 【作り方】

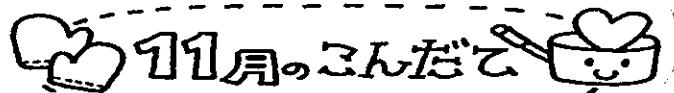
- ① 無塩バターに砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる
- ② 卵を入れ、混ぜる
- ③ 薄力粉、オートミール、ベーキングパウダーを入れ、さっくりと混ぜる
- ④ オーブンシートを敷いた鉄板の上に、スプーンを使いながら記事を落としていく
- ⑤ 180℃のオーブンで12~18分ほど焼く

#### 【MEMO】

オートミールの代わりにコーンフレークを使うのもOK  
コーンフレークがクッキー生地の水分を吸ってしまうため、  
しっとりと噛み応えのあるクッキーになります。  
入れるときは細かく碎いて使用してください。

#### 鮭クイズの答えは…②

エビ・カニが好き! 甲殻類に含まれる「アスタキサンチン」という色素が筋肉にたまるため、  
ピンク色になるんです ^ ^


**つどいの森もみの木こども園**
**3歳未満児**
**令和4年**

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	火	ごはん 洋風スープ チーズハンバーグ フレンチサラダ	牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 プロセスチーズ	米・パン粉・車糖・なたね油 さつまいも・有塩バター	ほうれんそう・スイートコーン・たまねぎ にんじん・キャベツ・きゅうり	だし・うすくちしようゆ ケチャップ・ウスターソース 穀物酢・食塩・こしょう
2 ・ 16	水	ごはん すまし汁 鯵の西京焼き ひじきの煮物	牛乳 メロンパン風トースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら・甘みそ だいす	米・車糖・食パン 無塩バター・薄力粉	はぐさい・エリンギ・ほしひじき にんじん・さいやいんげん	うすくちしようゆ みりん風・調味料・しらたき だし・本みりん・料理酒 こいくちしようゆ
4 ・ 18	金	ごはん みそ汁 鶏のもみじ焼き 野菜あんかけ	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 鶏もも・鶏卵	米・さつまいも・マヨネーズ ごま油・かたり粉 なたね油・車糖	たまねぎ・こねぎ・にんじん はぐさい・チングンサイ ほんしめじ・えのきたけ りょくどうもやし	食塩・こしょう こいくちしようゆ・だし
5	土	ごはん みそ汁 鮭のパン粉焼き 根菜の煮物	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しろさけ・さつま揚げ	米・パン粉・なたね油 じやがいも・車糖・市販菓子	なす・たまねぎ・ににく・ごぼう にんじん・生しいたけ	食塩・こしょう・料理酒 パセリ・カレー粉・だし こいくちしようゆ・本みりん
7 ・ 21	月	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼き 高野豆腐の含め煮	牛乳 サーティーンダギー <sup>1</sup> 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・凍り豆腐・鶏卵	米・車糖・じやがいも ホットケーキミックス・黒砂糖 なたね油	えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ ごぼう・さいやいんげん・にんじん 生しいたけ	うすくちしようゆ・本みりん だし・こいくちしようゆ
8 ・ 24	火 木	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 棒棒鶏	牛乳 オートミールクッキー <sup>2</sup> 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ 木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・ささ身・鶏卵 脱脂粉乳	米・じやがいも・なたね油 車糖・かたり粉・ごま油 ごま・無塩バター・薄力粉 オートミール	チングンサイ・こねぎ・しょうが ににく・にんじん・きゅうり・トマト りょくどうもやし	だし・うすくちしようゆ こいくちしようゆ・ケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー
9	水	ごはん みそ汁 鮭のおろしがけ ステイック浅漬け	牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ まさば・プロセスチーズ	米・かたり粉・車糖 薄力粉・なたね油	りょくどうもやし・キャベツ・大根 こねぎ・にんじん・きゅうり・塩昆布	こいくちしようゆ・料理酒 食塩・ベーキングパウダー
10	木	ごはん みそ汁 親子煮 春雨の酢の物	牛乳 甘食 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも・鶏卵 ロースハム・脱脂粉乳	米・じやがいも・なたね油 車糖・普通はるさめ・薄力粉 無塩バター	こまつな・にんじん・たまねぎ さいやいんげん・きゅうり	だし・みりん風・調味料 こいくちしようゆ・穀物酢 食塩・ベーキングパウダー
11	金	焼きそば 中華スープ 鉄骨サラダ みかん	牛乳 鮭のおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも しらす干し・しろさけ	蒸し中華めん・なたね油 ごま油・車糖・マヨネーズ 米・ごま	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくどうもやし・青ピーマン チングンサイ・あおのり ほうれんそう・根深ねぎ ほしむき・きゅうり・温州みかん	濃厚ソース・だし うすくちしようゆ・穀物酢 こいくちしようゆ・食塩
12 ・ 26	土	中華丼 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも かに風味かまぼこ	米・ごま油・車糖・かたり粉 市販菓子	チングンサイ・にんじん ほんしめじ・りょくどうもやし 根深ねぎ・わかめ 切干したいこん・きゅうり バレンシアオレンジ	だし・うすくちしようゆ 料理酒・穀物酢 こいくちしようゆ・食塩
14 ・ 29	月 火	ごはん 洋風スープ スペニッシュオムレツ コーンとわかめのサラダ	牛乳 マーブルスコーン 牛乳	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ペーパン・パルメザンチーズ	米・かたり粉・じやがいも なたね油・車糖・薄力粉 無塩バター	こねぎ・レタス・たまねぎ ほうれんそう・にんじん カットわかめ・きゅうり・キャベツ スイートコーン	こいくちしようゆ・しょうが だし・うすくちしようゆ・食塩 ケチャップ・穀物酢 ベーキングパウダー ミルクココア
15	火	ウインナーカレー しょうゆフレンチ フルーツヨーグルト	牛乳 おつゆ麺のり塩 牛乳	普通牛乳・ウインナー 焼き竹輪・ヨーグルト	米・じやがいも・さつまいも なたね油・粉糖・焼きぶ	たまねぎ・にんじん・スイートコーン ほうれんそう・きゅうり・キャベツ もも缶詰・パイナップル缶詰 バナナ・みかん缶詰・りんご あまのり	カレールウ・穀物酢 こいくちしようゆ・食塩
17	木	ハンバーガー <sup>3</sup> 洋風スープ みかん	牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	ロールパン・パン粉・車糖 なたね油・さつまいも 有塩バター	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり・ほうれんそう・スイートコーン 温州みかん	こしょう・ケチャップ ウスター・ソース・穀物酢 食塩・だし・うすくちようゆ
22	火	まいたけごはん 豚汁 鮭のおろしがけ ステイック浅漬け	牛乳 チーズ蒸しパン 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ まさば・プロセスチーズ	米・車糖・じやがいも かたり粉・薄力粉 なたね油	まいたけ・にんじん・ごぼう れんこん・はくさい・えのきたけ ぶなしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・大根・こねぎ きゅうり・かぶ・塩昆布	こいくちしようゆ・料理酒 板こんにゃく・食塩 ベーキングパウダー
25	金	ごはん みそ汁 親子煮 春雨の酢の物	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも・鶏卵 ロースハム・脱脂粉乳 ホイップクリーム	米・じやがいも・なたね油 車糖・普通はるさめ ホットケーキミックス・無塩バター さつまいも	こまつな・にんじん・たまねぎ さいやいんげん・きゅうり・りんご	だし・みりん風・調味料 こいくちしようゆ・穀物酢 食塩
28	月	麦ごはん 打ち豆のみそ汁 チキンカツ 大根サラダ	牛乳 おつゆ麺のり塩 牛乳	普通牛乳・だいす・油揚げ かつお節・煮干し 淡色辛みそ・鶏もも	米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・なたね油・車糖 焼きぶ	大根・にんじん・なめこ・こねぎ きゅうり・キャベツ・スイートコーン レモン・あまのり	料理酒・食塩・こしょう 中濃ソース・穀物酢 こいくちようゆ
30	水	ごはん レンコンのすり流し さわらの煮つけ そぼろ納豆	牛乳 ふかし芋 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・糸引き納豆	米・車糖・さつまいも	れんこん・こねぎ・かぶ・しょうが 切干したいこん	だし・こいくちようゆ 料理酒・食塩

**☆ 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
467 kcal	20.6 g	15.0 g	67.6 g	308 mg	1.9 mg	234 μg	0.31 mg	0.49 mg	20 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・こんにゃく・しらたき/変更：雑穀・押麦→ごはん）

