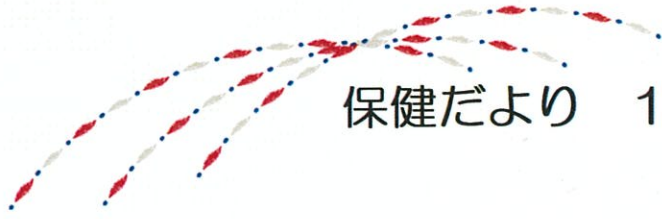


2023年 11月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	水		16	木	サーキット開放
2	木		17	金	
3	金	文化の日	18	土	もみの木マルシェ
4	土		19	日	
5	日		20	月	
6	月		21	火	
7	火		22	水	
8	水	人形劇	23	木	勤労感謝の日
9	木	お話会	24	金	
10	金		25	土	
11	土		26	日	
12	日		27	月	
13	月		28	火	中学生職場体験
14	火	公開保育	29	水	↓
15	水	誕生会	30	木	

<お願いとお知らせ>

- ・18日（土）はもみの木マルシェです。土曜保育はありません。
- ・14日（火）は公開保育です。姉妹園の職員が見学に来ます。
- ・日時の予告をしない避難訓練が、毎月一度行われます



保健だより 11月

看護師 沖末 春香

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。体と心をゆっくり整えて、冬に備えていきたいですね。

園内だけでなく、ニュースなどでも夏～現在にかけてインフルエンザやプール熱の報告が聞かれます。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カ条

- 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カ条

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。先日の内科健診では、園医より乾燥肌のお子様が見られるとお話がありました。みなさん日常的にケアをされているようですので、これからも、引き続きご自宅でのケアを続けていただきたいと思います。

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

石鹸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11日に鮭の解体を行いました。
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？」
大きな口を先生が開けると、「鮭のべろ、青い？」
みんなでべーと舌を出してお互いを見比べて
「赤いね！」立派な気付き！可愛らしかったです。



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！
「うえ～…」「かわいそう」「血がでたね！」いろいろな声が上がつつも、興味を持って観察

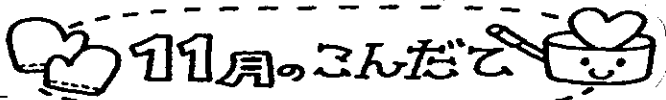


「かわいそうだけど、こうして調理しないと食べられないし、
みんなが大きくなるためには必要なの。
大切な命をいただいているね。
だから、いただきますって言うんだよ」

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
捨てること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な人の

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。

体験後、魚の形や骨の数、身の色について話す姿がありました。スーパーに行った時に
色々な魚を見ても興味に繋がり、面白いかもしれません♪



つどいの森もみの木こども園

令和5年

3歳未満児

日	曜	星	食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとどめる	(その他の食品)
1	水	ごはん	すまし汁 鯖の味噌煮 キャベツの甘酢あえ	牛乳 カラメルプリン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば 淡色辛みそ・鶏卵	米・車糖	えのきたけ・チンゲンサイ しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・穀物酢
2	木	ごはん	中華スープ	牛乳	普通牛乳・豚も ロースハム・鶏卵	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油	根深ねぎ・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル缶詰 きゅうり	だし・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ ベーキングパウダー
4	土	親子丼	すまし汁 野菜のおかか和え オレンジ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 煮干し・かつお節 かつお削り節	米・市販菓子	たまねぎ・きょうな・エリンギ キャベツ・にんじん・きゅうり バレンシアオレンジ	だし・こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ
6	月	まいたけごはん	豚汁 鶏の照り焼きあんず ほうれん草の白和え	牛乳 おつゆ麩の黒糖から 牛乳	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・木綿豆腐・甘みそ	米・車糖・なたね油 じゃがいも・さつまいも かたくり粉・あんずジャム ごま・焼きふ・黒砂糖・車糖	まいたけ・にんじん・れんこん はくさい・ごぼう・大根・えのきたけ 生しいたけ・根深ねぎ・なす にんにく・チンゲンサイ ほうれんそう・ほんしめじ	こいくちしょうゆ・料理酒 板こんにやく
7	火	焼きそば	中華スープ さつまいもサラダ みかん	牛乳 塩昆布チーズおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム・プロセスチーズ	蒸し中華めん・なたね油 さつまいも・マヨネーズ 車糖・米	にんじん・キャベツ りよくとろもやし・青ピーマン あおのり・にら・たまねぎ・きゅうり スイートコーン・温州みかん・塩昆布	濃厚ソース・だし うすくちしょうゆ・食塩 こしょう
8	水	ごはん	みそ汁 鮭のりチーズ焼き 野菜あんかけ	牛乳 味噌蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しるさけ・パルメザンチーズ	米・パン粉・なたね油 ごま油・かたくり粉・薄力粉 車糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ あおのり・はくさい・チンゲンサイ ほんしめじ・えのきたけ・にんじん りよくとろもやし・干しぶどう	食塩・こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー
9	木	ごはん	みそ汁 鶏つくね 野菜きんぴら	牛乳 シュガーパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉	米・焼きふ・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ごま油・ごま 食パン・グラニュー糖 なたね油	りよくとろもやし・こねぎ・にんじん たまねぎ・ごぼう・れんこん さやいんげん	みりん風調味料 こいくちしょうゆ 板こんにやく
10	金	ごはん	洋風スープ 豚肉のチーズピカタ にんじんサラダ	牛乳 カステラ 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 パルメザンチーズ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・薄力粉 なたね油・車糖 ホットケーキミックス・中ざら糖	レタス・スイートコーン・きゅうり にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・バセリ・穀物酢 こしょう
11	土	ごはん	みそ汁 鯖のごま照り焼き もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・さわら	米・ごま・車糖・かたくり粉 市販菓子	ほうれんそう・きゅうり りよくとろもやし・キャベツ にんじん・梅びしお	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩
13	月	ごはん	洋風スープ 鶏肉のパーベキューソース 洋風サラダ	牛乳 スキムクッキー 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも 鶏卵・脱脂粉乳	米・車糖・なたね油 無塩バター・薄力粉	はくさい・キャベツ・きゅうり 赤ピーマン・黄ピーマン・トマト オクラ・にんじん・たまねぎ レモン	だし・うすくちしょうゆ ケチャップ・中濃ソース 穀物酢
14	火	ロールパン	さつまいものクリームシチュー ケチャップウインナー みかん	牛乳 わかめのおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも ウインナー	ロールパン・さつまいも・米 ごま	にんじん・たまねぎ・スイートコーン はくさい・ほんしめじ・温州みかん カットわかめ	こしょう・シチュー ルウ ケチャップ・食塩
15	水	ごはん	すまし汁 鯖の味噌煮 キャベツの甘酢あえ	牛乳 季節のおやつ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば 淡色辛みそ	米・車糖・パイ皮	えのきたけ・チンゲンサイ しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・りんご・レモン	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・穀物酢 みりん風調味料
16	木	ごはん	みそ汁 ぎせい豆腐 ひじきの煮物	牛乳 トマトチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉 だいず・パルメザンチーズ	米・さつまいも・車糖 薄力粉・かたくり粉 なたね油	たまねぎ・こねぎ・根深ねぎ にんじん・生しいたけ・ほしひじき さやいんげん・トマト缶詰	食塩・こいくちしょうゆ しらたき・だし・本みりん 料理酒
20	月	ひき肉バターカレー	にんじんサラダ フルーツポンチ	牛乳 おつゆ麩の黒糖から 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉	米・なたね油・じゃがいも 無塩バター・車糖・焼きふ 黒砂糖・車糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう 赤ピーマン・きゅうり・もも缶詰 パインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰	カレールー・穀物酢・食塩 こしょう
21	火	ごはん	みそ汁 鶏の照り焼きあんず 野菜きんぴら	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・焼きふ・かたくり粉 あんずジャム・じゃがいも ごま油・車糖・ごま	りよくとろもやし・にんにく・ごぼう にんじん・れんこん さやいんげん	こいくちしょうゆ・料理酒 板こんにやく
24	金	ごはん	みそ汁 ひじきと野菜のつくね ほうれん草の白和え	牛乳 シュガーパン 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・木綿豆腐 甘みそ	米・車糖・かたくり粉・ごま 食パン・グラニュー糖 なたね油	こまつな・ほしひじき・えのきたけ こねぎ・にんじん・たまねぎ しょうが・チンゲンサイ ほうれんそう・ほんしめじ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ 板こんにやく
27	月	ごはん	みそ汁 岩石揚げ カミカミサラダ	牛乳 カステラ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・だいず・鶏卵 かに風味かまぼこ 脱脂粉乳	米・さつまいも・薄力粉 なたね油・車糖・ごま油 ホットケーキミックス・中ざら糖	ほんしめじ・こまつな・ほしひじき にんじん・切干しだいこん きゅうり・キャベツ	穀物酢・こいくちしょうゆ 食塩
29	水	蒜山おこわ	みそ汁 鯖のごま照り焼き もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 きびだんご 牛乳	普通牛乳・鶏もも・油揚げ 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・さわら 絹ごし豆腐・きな粉	米・米・日本ぐり・なたね油 車糖・ごま・かたくり粉 白玉粉・きび	にんじん・さやいんげん・ごぼう 生しいたけ・にら・たまねぎ きゅうり・りよくとろもやし・キャベツ 梅びしお	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・料理酒 本みりん・食塩



「岡山県」

☆ 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
462 kcal	19.8 g	14.5 g	67.6 g	303 mg	1.8 mg	229 μg	0.30 mg	0.47 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。
 ☆ あけび・かえで午後おやつ変更: 29日 きびだんご→おかかおにぎり
 ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)