

2024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	金	個別懇談期間(~11/15)	16	土	
2	土		17	日	
3	日	文化の日	18	月	
4	月	振替休日	19	火	公開保育
5	火	さくら組ドッジボール交流	20	水	誕生会
6	水		21	木	
7	木	お話し会 なかよしランチ	22	金	カピバラ先生の子育て相談
8	金		23	土	勤労感謝の日
9	土		24	日	
10	日		25	月	
11	月		26	火	中学生職業体験
12	火		27	水	人形劇
13	水		28	木	サーキット開放 もみの木ランチ
14	木		29	金	
15	金		30	土	もみの木マルシェ

<お願いとお知らせ>

- ・19日（火）は公開保育で、姉妹園の職員が来ます。
- ・30日（土）はもみの木マルシェです。土曜保育はありません。
- ・日時を予告しない避難訓練が毎月一度行われます
- ・カピバラ先生の子育て相談室は予約制です。職員にお声かけください。



保健だより 11月

看護師 沖末 春香

近隣の公園の木々の葉も色付き始め、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くため、手洗いやうがいの指導も、再度こども達におこなっていきます。

寒暖差が激しくウイルスが活発になる時期です。今後ご家庭と協力し、寒い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😊



もうすぐ冬🍁 乾燥に注意!

鼻・のどが渴きます😞

細菌やウイルスは、冷たくて乾いたところが大好きです。冬こそしっかり水分補給を😊

皮ふが乾きます😞

あかぎれやしもやけなど皮ふのトラブルが多くなるのも秋冬です😞

部屋の中が乾きます😞

暖房やヒーターなどで部屋をあたためると部屋の空気が乾いていきます。

加湿器や濡れタオルを使い湿度をあげましょう😊



風邪予防6カ条

1. うがい・手洗い
2. 汗などで濡れたら着替える
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



😞 秋冬から流行する感染症 😞

感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）

RSウイルス、インフルエンザ、溶連菌感染症 などです。

風邪予防6カ条を守りながら、強い身体作りを心がけましょう！

😓 発熱

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。

普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう😊

お家でのケア

こまめに水分補給を行ないましょう。熱の出始めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上がり、手足が温かい時は薄着にします。

汗をかいたら衣服を取り替えましょう😊

秋冬のスキンケア3カ条

☆ たっぴい保湿

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。





【 鉄人の日 】

毎月 or 隔月で行っている食育献立の中から鉄人の日を紹介します！
鉄人の日は「成長期に必要な鉄分を強化した献立」になっています。
子どもにも大切な栄養素ですが、大人の女性で特に不足しがちな栄養素。
鉄とその吸収を助ける成分を一緒に摂取して、家族みんな健康に☆



✿ 鉄のプロフィール

化学記号	Fe
生理作用	全身に酸素を運ぶための赤血球（ヘモグロビン）を作る
過剰	鉄中毒
不足	貧血、脳機能の低下
食事摂取基準	男性：0～5 か月 0.5mg / 1～5 歳 4.5～5.5mg / 大人 7.0～7.5mg 女性：0～5 か月 0.5mg / 1～5 歳 4.5～5.0mg / 大人 6.0～10.5mg

✿ 鉄を多く含む食品

ヘム鉄	豚レバー	鶏レバー	牛レバー	かつお	あさり水煮
摂取量	50g	50g	50g	50g	20g
含有量	6.5mg	4.5mg	2.0mg	1.0mg	5.9mg

非ヘム鉄	調整豆乳	納豆	小松菜	ほうれん草	ひじき
摂取量	200mL	50g	ゆで 75g	ゆで 75g	50g
含有量	2.4mg	1.7mg	1.6g	0.7mg	0.2mg

✿ 一緒に食べると◎

鉄には、動物性食品に多く含まれるヘム鉄と、植物性食品に多く含まれる非ヘム鉄があります。
ヘム鉄の吸収率は非ヘム鉄の約 5 倍！ヘム鉄を摂取するほうが貧血対策に効果的です。

- ・鉄+ビタミンC 非ヘム鉄でも、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率↑↑
- ・鉄+動物性たんぱく質 肉や魚介などの動物性たんぱく質と一緒に摂取すると、鉄が吸収されやすくなります。
- ・鉄+クエン酸 レモンなどの柑橘類、梅干しなどに多く含まれるクエン酸と一緒に摂取すると、鉄の吸収が促されます。

❁ 注意！摂りすぎると鉄の吸収を妨げる成分

- ・タンニン酸（茶、コーヒー、赤ワインなど）
- ・リン酸塩（インスタント食品、加工食品など）
- ・カルシウム（牛乳、小魚）
- ・食物繊維（植物性食品）
- ・フィチン酸（未精白の穀類）

食事中に濃〜いお茶を控え、
カルシウムや食物繊維を
必要以上に摂るのは×



❁ 食育献立の日

食育献立の日には、ポスターが！今日の給食で、特に栄養価が
高い食材が目で見えてわかるようになっています。

子ども達と一緒に食べていると、

「これが“てつ” いっぱい？」

「おにくはあかだから、きんにくもりもり！」

「これはどうやってつくったの？」

など、食に関する質問がいっぱい！

食事の環境が変わり、幼児クラスと

保育・給食の先生も一緒に

ごはんを食べているので、子ども達の

「なんで？」にもすぐに答えられるようになりました。

日々、興味を持ってもらえて嬉しく思います♪



★もみの木レシピ

MENU: 鉄骨サラダ (大人2人分)



【作り方】

- ① ひじきを茹で、戻す
- ② 野菜を切る
- ③ 調味液を混ぜ合わせる
- ④ ボウルに具材を入れ、ドレッシングを和える

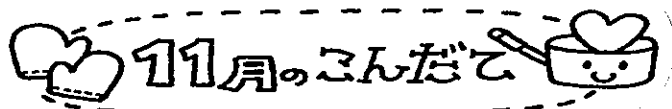
11/19 (火) の
お昼ごはんて出ます♪

【材料】

- | | |
|---------------|--------------|
| ひじき 4g | 酢 小さじ1と1/2 |
| しらす 15g | 醤油 小さじ2 |
| 人参(千切り) 40g | 砂糖 小さじ1と1/2 |
| きゅうり(千切り) 20g | マヨネーズ 小さじ1/2 |
| キャベツ(千切り) 50g | ごま油 少々 |

【MEMO】

園では野菜を一度蒸し、絞ってから和えています。中華味のドレッシングにマヨネーズを少し入れることにより味がマイルドに！
鉄分とカルシウムが豊富に含まれるサラダです♪



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	金	ごはん 洋風スープ タンドリーチキン インド風サラダ	牛乳 ケーキサクレ 牛乳	普通牛乳・鶏もも ヨーグルト・鶏卵・脱脂粉乳 プロセスチーズ・ロースハム	米・じゃがいも・なたね油 乳糖・薄力粉	きょうな・たまねぎ・しょうが にんにく・レモン・トマト・大根 キャベツ・きゅうり・にんじん 赤ピーマン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・こしょう ベーキングパウダー
2	土	中華丼 中華スープ チーズ粉ふき芋 オレンジ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	豚もも・パルメザンチーズ ベーコン	赤ちゃんせんべい・米 ごま油・乳糖・かたくり粉 じゃがいも・市販菓子	チンゲンサイ・にんじん ほんしめじ・りょくとうもやし 根菜ねぎ・ほうれんそう パレンシアオレンジ	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 料理酒・食塩
5	火	ごはん みそ汁 肉豆腐 キャベツの甘酢あえ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐	米・なたね油・乳糖 市販菓子	大根・えのきたけ・たまねぎ にんじん・はくさい・キャベツ きゅうり	しらたき・だし こいくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料・穀物酢 うすくちしょうゆ
6	水	ごはん みそ汁 鮭のりチーズ焼き 野菜きんぴら	牛乳 マカロニかりんとう 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しらすけ・パルメザンチーズ 牛乳	米・パン粉・なたね油 じゃがいも・ごま油・乳糖 ごま・マカロニ・スパゲッティ 黒砂糖	りょくとうもやし・キャベツ あおのり・ごぼう・にんじん れんこん・さやいんげん	食塩・板こんにやく こいくちしょうゆ
7	木	ごはん 洋風スープ キッシュ かぼちゃサラダ	牛乳 マープルスコーン 牛乳	普通牛乳・ベーコン 鶏ひき肉・鶏卵・ロースハム	米・マヨネーズ・薄力粉 乳糖・無塩バター	はくさい・にんじん・たまねぎ 赤ピーマン・ほうれんそう 西洋かぼちゃ・きゅうり	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう ベーキングパウダー ビュアココア
8	金	麦ごはん みそ汁 岩石揚げ カミカミサラダ	牛乳 わかめのおにぎり 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・だいず 鶏卵・かに風味かまぼこ	米・押麦・さつまいも 薄力粉・なたね油・乳糖 ごま油・ごま	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・カットわかめ	穀物酢・こいくちしょうゆ 食塩
9	土	ごはん みそ汁 鶏のオニオン照り焼き さつまあげと根菜の煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	油揚げ・煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも さつま揚げ	赤ちゃんせんべい・米・乳糖 かたくり粉・じゃがいも 市販菓子	なす・たまねぎ・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやいんげん	麦茶・こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒・だし
11	月	ごはん みそ汁 鶏の照り焼きあんず きゅうりとシラスの酢の物	牛乳 まんじゅう 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・しらす干し 脱脂粉乳・ゆで小豆缶詰	米・かたくり粉・あんずジャム 乳糖・薄力粉・なたね油	たまねぎ・西洋かぼちゃ・こねぎ にんにく・きゅうり・にんじん わかめ	こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
12	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 市販菓子 牛乳	普通牛乳・鶏もも ウインナー	ロールパン・さつまいも 市販菓子	にんじん・たまねぎ・スイートコーン はくさい・温州みかん	こしょう・シチュー ルウ ケチャップ
13	水	ごはん すまし汁 鱈の味噌煮 五目煮	牛乳 人参ロールサンド 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば 淡色辛みそ・だいず まぐろ缶詰	米・乳糖・じゃがいも ロールパン・マヨネーズ	まいたけ・ほうれんそう・しょうが ごぼう・にんじん・れんこん 生しいたけ・さやいんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん・板こんにやく・だし みりん風調味料・食塩
14	木	ごはん 洋風スープ ハンバーグ やさしいソテー	牛乳 オートミールクッキー 牛乳	普通牛乳・ロースハム 豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳	米・パン粉・乳糖 有塩バター・無塩バター 薄力粉・オートミール	レタス・たまねぎ・にんじん キャベツ・ほんしめじ りょくとうもやし・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース ベーキングパウダー
15	金	ごはん 中華スープ 酢豚 中華春雨サラダ	牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ・豚もも ロースハム	米・じゃがいも・なたね油 乳糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま・ごま油 さつまいも・有塩バター	チンゲンサイ・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 こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ
19	火	麦ごはん みそ汁 豆腐チキンナゲット 鉄骨サラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し	米・押麦・かたくり粉 なたね油・ごま油・乳糖 マヨネーズ・市販菓子	こまつな・ほんしめじ・こねぎ にんじん・たまねぎ・ほしひじき きゅうり・キャベツ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢
20	水	ごはん けんちん汁 鮭のりチーズ焼き 野菜きんぴら	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・しらすけ パルメザンチーズ・鶏卵 脱脂粉乳・ホイップクリーム	米・パン粉・なたね油 じゃがいも・さつまいも ごま油・乳糖・ごま おろけ・キックス・りんごジャム 無塩バター	大根・ごぼう・にんじん えのきたけ・ほんしめじ 生しいたけ・まいたけ・こねぎ こまつな・たまねぎ・根菜ねぎ あおのり・れんこん・さやいんげん りんご	料理酒・うすくちしょうゆ 本みりん・食塩 板こんにやく こいくちしょうゆ
22	金	醤油ラーメン 棒棒鶏 バナナ	牛乳 わかめのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・ささ身 淡色辛みそ	中華めん・ごま・乳糖 ごま油・米	スイートコーン・根菜ねぎ ほうれんそう・きゅうり・トマト にんじん・りょくとうもやし・しょうが バナナ・カットわかめ	こしょう・だし・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・穀物酢
25	月	かて飯 呉汁 鶏の照り焼きあんず きゅうりとシラスの酢の物	牛乳 炭酸まんじゅう 牛乳	普通牛乳・油揚げ・だいず 調製豆乳・かつお節 煮干し・淡色辛みそ・鶏もも しらす干し・鶏卵 ゆで小豆缶詰	米・乳糖・かたくり粉 あんずジャム・薄力粉	にんじん・ごぼう・生しいたけ ほんしめじ・大根・根菜ねぎ にんにく・きゅうり・わかめ	こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
26	火	バターカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・鶏もも	米・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・乳糖・市販菓子 無塩バター	たまねぎ・にんじん・なす 黄ピーマン・赤ピーマン ズッキーニ・キャベツ・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・こしょう 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
466 kcal	19.9 g	14.7 g	67.9 g	315 mg	1.8 mg	195 μg	0.37 mg	0.46 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。
 ☆ 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・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)
 ☆ あけび・かえで午後おやつ変更:6日 マカロニかりんとう→マカロニきなこ



かみかみの日



鉄人の日



野菜の日



郷土料理

「群馬県」