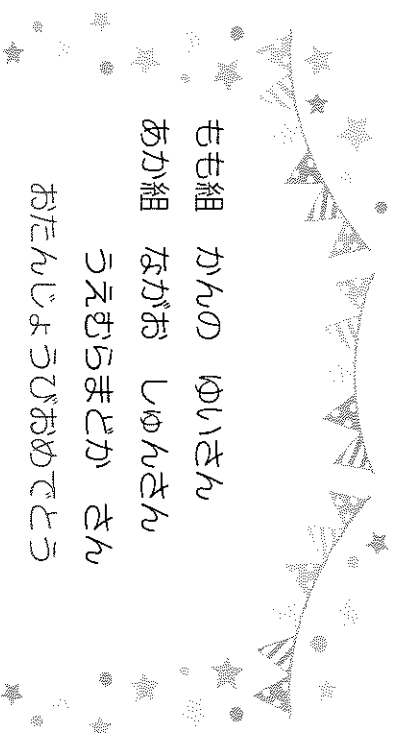


11月の園だより

花表ごとと保育園 令和5年度 11月発行
電話 626-6031 FAX 626-6032

玄関や門にある植物や生き物をみなさん良く観察してくださっていますね。先月蝶が羽化し、飛び立つ前の瞬間を子どもたちと見たことは感動的でした。カフトムシも幼虫が5匹生まれ、クーヌの中で動いています。き・ちもさんが稲刈りをしたので、脱穀、糞摺りをします。みんなで少しずつでも食べられたらと思います。また裏の畑に植えたさつまいもも掘るのが楽しみです。散歩で公園に行くところんどんぐりや落ち葉がいっぱいです。子どもたちに秋の自然に触れ、いろんな体験をしてほしいと思います。



ちも組 かの ゆいさん
あか組 ながお しゅんさん
うえむらまどか さん
おたんじょうびおめでとう



♪今月のうた♪
くまの七五三
かめの速足
まつぼっくり

＜11月の予定＞
1日(水) 集金袋渡し(10月延長保育利用者)
2日(木) バス遠足 き・ちも組 鶴舞公園
しる・あか組 高蔵公園
3日(金) 「文化の日」につき休園
6日(月) 幼児給食費等引き落とし日
6日(月) ～18日(土) 保育実習生受入れ
13日(月) SIDS 訓練
22日(水) 監査日
23日(木) 「勤労感謝の日」につき休園
24日(金) 誕生日会
24日(金) ～12/1(金) 写真掲載申込期間
27日(月) 乳児保育料引き落とし日

運動会アンケートのお礼

アンケートにご回答頂き有難うございました。頂いたご意見を参考に、改善をしていきます。普段から、ぜひご意見をお寄せ下さい。

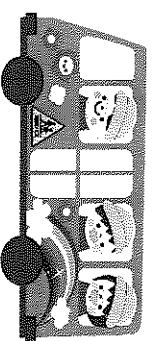
＜き・ちも組＞

体操教室 6日、20日(月)
えいごであそぼう 14日、28日(火)
スイミング 1日、15日、22日(水)

バス遠足のお知らせ あか・しる・ちも・き組

2日(木) ★お弁当を用意して下さい。 ※雨天時もお弁当を用意して下さい。 お部屋で食べます。持ち物等の詳細はクラスだよりを確認して下さい。

き・ちも組 鶴舞公園 9時30分までに登園
しる・あか組 高蔵公園 9時までに登園



★お知らせ★

*ことり組梅村衣紅美保育士が14日(火)から産休に入ります。代わりに新しく村田真弓保育士が入職します。新しい体制になります。宜しくお願い致します。

*保育士撮影による写真掲載が24日(金)～12月1日(金)になります。(株)ハッピースマイルより申込方法がわかりやすいものに変更になったと連絡がありました。22日(水)にパスワードと一緒に変更のお知らせをお渡ししますので、ご確認ください。期間内に注文して下さい。

*1日(水)より園服を着て登園して下さい。寒暖差がありますので、調整しやすい衣服を着用するように気を付けて下さい。

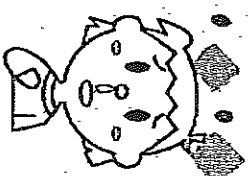
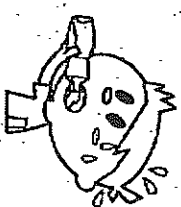
ほけんだより

令和5年11月号

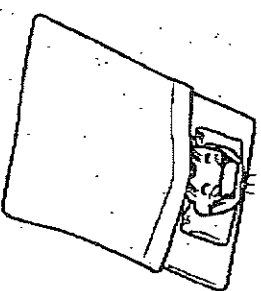
朝々が冷える季節になってきました。寒くなるとインフルエンザなどの感染症が流行します。子どもは大人よりも感染症にかかりやすく、高熱を出しやすいです。また、子どもは症状を言葉で上手く伝えられないため、発熱時には子どもの様子をしっかりと観察した上でケアをしましょう。

熱が出た時の過ごし方

1. 症状の観察をしましょう
 - ・ 元気があるか、機嫌はよいか
 - ・ 顔色はよいか
 - ・ 苦しそうな呼吸をしているか
 - ・ 食欲はあるか
 - ・ 発疹、咳、鼻水、嘔吐、腹痛、下痢など他の症状はないか
 - ・ 普段通りの尿や便はでているか
 - など
2. 水分を補給しましょう
 - ・ 経口補水液、湯ざまし、お茶などで水分を補給します



3. 状態に合わせて、薬に過ごせるように工夫しましょう
 - ・ 熱が上がって暑がる時には薄着にし、涼しくしたり、氷枕をあてたりします
 - ・ 汗をかいていたらよく拭いて、着替えをします
 - ・ 手足が冷たいとき、寒気があるときには保温します
 - ・ 高熱が出ている場合には、子どもが嫌がらなければ、首のつけ根・わきの下・足のつけ根を冷やします



◎早めに受診をしましょう

- ・ 症状が急変することや、重症化することがあるので、早めに受診をしましょう
- ・ かかりつけ医の休診日や時間外の場合に、受診できる病院を前もって調べておく心安いです

■ 感染症の出席停止期間

●インフルエンザ

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで」

●新型コロナウイルス感染症

「発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

※発症した日や解熱した日は期間に含まず、翌日から1日目と数えます

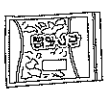
※症状の軽快とは解熱剤を使用せずに解熱し、咳や息苦しさ等が改善傾向にある状態です

日曜日	今日の献立		おやつ
1 水	鶏肉とさつま芋のうま煮(鶏肉、さつま芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん) 納豆和え(納豆、ほうれん草、コーン缶、マヨネーズ)	ごはん	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
2 木	けんちんうどん(うどん、鶏肉、大根、人参、白菜、ねぎ) きゅうりの浅漬け(きゅうり、塩昆布)		りんごゼリー、菓子 (100%りんご汁、ゆーす、ア ガー)
4 土	肉うどん(うどん、豚肉、人参、青菜、ねぎ) バナナ		菓子
6 月	麻婆豆腐(豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	フルーツエ、菓子
7 火	関東煮風(生揚げ、はんぺん、里芋、こんにゃく、大根、卵) ソテー(ツナ缶、キャベツ)	ごはん	小倉蒸しパン (小麦粉、牛乳、小豆)
8 水	ヘルシーチキンチゲツト(鶏ひき肉、おから、玉ねぎ、豆腐) いそあえ(白菜、もやし、刻みのり)すまし汁(焼き麩、えのき、あさつき)	ごはん	ヨーグルト、菓子
9 木	ビーフンスープ(ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ、チンゲン菜) ひじきの中華和え(ひじき、コーン缶、きゅうり)	コッペパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク)
10 金	ポーキとマカロニのソテー(マカロニ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ) 春雨ヌード(わかめ、春雨、チンゲン菜)	ごはん	芋けんぴ (さつま芋)
11 土	あんかけうどん(うどん、豚肉、人参、青菜、ねぎ) チーズ		菓子
13 月	豚肉と大根のうま煮(豚肉、大根、人参、れんこん、ねぎ) 白菜の胡麻和え(しらす、白菜、すりごま)	ごはん	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
14 火	クリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) ブロッコリーのサラダ(キャベツ、ブロッコリー)	食パン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)
15 水	鶏肉とさつま芋のうま煮(鶏肉、さつま芋、玉ねぎ、人参、さやいんげん) 納豆和え(納豆、ほうれん草、コーン缶、マヨネーズ)	ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす、マヨネーズ、す りごま)
16 木	サバの味噌煮(サバ、しょうが) 切干大根の炒め煮(油揚げ、切干大根、人参、しいたけ)	ごはん	ココアヌーブル蒸しパン (小麦粉、牛乳、ココア)
17 金	カレーライヌ(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) サラダ(キャベツ、きゅうり、みかん缶)	パン缶	リンゴゼリー、菓子 (100%りんごジュース、ア ガー)
18 土	肉うどん(うどん、豚肉、人参、青菜、ねぎ) オレンジ		菓子
20 月	しのだま(油揚げ、焼かまぼこ、人参、玉ねぎ、水菜、卵) 金時豆の煮物(金時豆)	バナナ	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
21 火	ビーフンスープ(ビーフン、豚肉、人参、玉ねぎ、チンゲン菜) ひじきの中華和え(ひじき、コーン缶、きゅうり)	ロールパン	塩昆布おにぎり (米、塩昆布、いりごま)
22 水	麻婆豆腐(豆腐、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ねぎ、しょうが) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん	レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果 汁)
24 金	(誕生会)ハヤシライヌ(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、しめじ、トマトピューレ) サラダ(春雨、きゅうり、みかん缶)	りんご	ケーキ (小麦粉、牛乳、生クリーム)
25 土	あんかけうどん(うどん、豚肉、人参、青菜、ねぎ) チーズ		菓子
27 月	けんちん汁(豆腐、鶏肉、大根、人参、えのき、ねぎ) 酢の物(きゅうり、わかめ、みかん缶)	ごはん	みかんゼリー、菓子
28 火	トマトクリームシチュー(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、トマトピューレ) ブロッコリーのサラダ(キャベツ、ブロッコリー)	ロールパン	おかかおにぎり (米、花かつお)
29 水	豚肉と大根のうま煮(豚肉、大根、人参、れんこん、ねぎ) 白菜の胡麻和え(しらす、白菜、すりごま)	ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンス ターチ)
30 木	関東煮風(生揚げ、はんぺん、里芋、こんにゃく、大根、卵) ソテー(ツナ缶、キャベツ)	ごはん	大学芋 (さつま芋)

* 献立は多少変更する場合があります。

だしを味わう

料理をおいしくするために欠かせないものの一つとして「だし」があります。だしをきかせることで素材の味を引き出し、おいしく食べることができます。今一度、だしとは何か見直してみましよう。

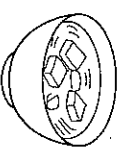


「だし」とは？

もとは、肉やその骨、魚介類、野菜、キノコ類、海藻などの食品を煮出した「煮出し汁」の略語からきているようです。「だし」にはうま味成分が溶け出しているので、その汁を使って調理をすると風味がよく、食材の持ち味が高まり、おいしさが増します。

だしの効果

日本人は塩分を摂り過ぎる傾向があり、子どもの塩分過剰摂取は将来の高血圧や脳卒中へとつながる可能性があります。塩分控えめでは味付けが物足りず、食が進まなくなることもありますが、うま味を足すことにより補うことができます。だしは減塩に効果的です。また、だしには酸味や苦味を和らげる効果もあります。



だしのうま味成分

だしは食材によりうま味の成分が異なり、かつおだしはイノシン酸、昆布だしはグルタミン酸、干しいただしにはグルタミン酸、貝類だしにはコハク酸が多く含まれます。うま味成分は1種類で使うより複数使うことでおいしさがさらに増します。

一番だしの取り方



【材料】 水 1ℓ、昆布 10cm角 1枚、かつお削り節 20g
【取り方】①鍋に水をはり、昆布の汚れを布巾でふきとり、1時間ほどつけておく。

- ②鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③昆布を取り出し、沸騰したらかつお節を加える。
- ④火を止め、かつお節が沈んだら、だし汁を漉す。

♪切干大根の炒め煮♪

保育園メニューを家庭でも！

煮るときに残しておいた戻し汁(野菜だし)を使うとより風味が増します。

【材 料】 幼児 4人分

切干大根 20g、人参 60g(1/2本)、油揚げ 20g(1枚)、干しいだけ 5g(大1個)、ごま油少々、さとう 6g(小さじ2杯)、しょうゆ 8g(小さじ1杯強)、だし汁適量

【作り方】

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②人参は細切り、油揚げは薄く切って油抜きしておく。
- ③干しいだけは戻して小さく切っておく。
- ④水気を切った①・②・③をごま油で炒め、だし汁・調味料を加え煮含める。