



11 月 園 だ よ り

チャイルドスクエア浜松三ヶ日 令和5年11月吉日

先日は、運動会へのご参加、ありがとうございました。お子様と一緒に楽しんでいただけましたでしょうか？朝夕の寒暖差が大きい季節です。日中はまだ汗ばむこともあるくらいですね。気温の変化、体調の変化には、十分気を付けて参ります。また、天候も不安定な日がこの頃は多くありますので、十分気を付けましょう。今月は、JAさんのご協力による「みかんのお話」を予定しています。三ヶ日の名産であるみかんをみんなで広めていけるといいと思います。



11 月行事予定

- ・ 3日(金) 文化の日
- ・ 6日(月)
- ～10日(金) 身体測定
- ・ 20日(月) みかんのお話
- ・ 23日(木) 勤労感謝の日
- ・ 24日(金) 和食の日
- ・ 25日(土) 避難訓練



12 月行事予定

- ・ 4日(月)
- ～8日(金) 身体測定
- ・ 16日(土) 生活発表会
- ・ 25日(月) クリスマス会
- ・ 27日(水) 避難訓練
- ・ 28日(木) 大掃除
- ・ 29日(金)～1月3日まで
- 年末年始休み



読書の秋・・・皆さんはどんな本を読まれますか？お子さんと一緒にたまには絵本を読んでみると、今までとは違った世界に触れることがあると思います。

子どもたちへの絵本の読み聞かせは、想像力や感性が育ち語彙が増えるなど、脳の発達につながります。その他にも、読解力の向上、社会性の成長等にも影響があるようです。

そしてなんとと言っても、「親子の絆」が深まります。ぜひこの秋には、親子でお気に入りの絵本を一冊、見つけてみませんか？保育園でも多くの絵本に触れられるようにしていきます。



勤労感謝の日



勤労を貴び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日です。以前は、国の祭日で、新嘗祭という祭事の日でした。この日は今も農業関係者の祭典が色濃くみられるようです。お父さん、お母さん・・・みんな、お仕事をしてくれてありがとう！の気持ちを子どもたちと共に持ちたいと思います。



～R5.11月～
チャイルドスクエア浜松三ケ日

朝夕は一段と寒くなり、野山の木々も赤や黄色に染まり鮮やかさを増してきました。子ども達は寒さを感じさせないほど元気に遊んでいます。気温の変化が激しいこの季節は体調を崩しがちになりますが、心も体も元気でいられるように、旬の食材を上手に取り入れながら、栄養のバランスのとれた食事を心がけていきましょう。



11月24日は和食の日です！！

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。

11月24日は「いい(11)2(にほん)4(しょく)」の語呂合わせから、いい日本食として「和食の日」に制定されていますが、現状では食の多様化も進み日々の食卓で和食文化を子どもたちに正しく伝承することが難しくなっているようです。日本人として和食文化を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように11月24日はご家族で食卓を囲み、和食を楽しんでみてはいかがでしょうか♪

保育園でも食育や日々の

食事を通して和食の
良さを伝えていきたい
と思います！



<えのき食育:ひよこ>

束になっているえのきを、指先を使って器用に1本ずつ割いていました。できることも増えてきているひよこ組さん。上手に割いてくれたえのきはスープにしてみんなで美味しくいただきました♪



<豚肉と里芋のこってい煮>

(作り方)

- ① いんげんは一口大に切り、ゆでてザルにあげておく。
- ② その他の食材も全て食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油をしき、豚肉を炒め、いんげん以外の食材とかつおだし、Aの調味料を入れ煮込む。
- ④ 野菜に火が通たら、火を止めていんげんを加える。

(材料)4人分

- ・豚こま肉 150g
- ・里芋 200g
- ・にんじん 80g
- ・板こんにやく 1/2枚
- ・しめじ 40g
- ・いんげん 20g
- ・ごま油 適量

- A
- ・砂糖 10g
 - ・しょうゆ 15g
 - ・みりん 5g
 - ・かつおだし 150ml





令和5年11月 献立表



チャイルドスクエア浜松三ヶ日

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		朝おやつ	昼食	昼おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	以上児	未満児
1・15・29	水	麦茶 ボン菓子	ごはん とんちゃん焼き 野菜のいそかあえ えのきのすまし汁	牛乳 フレンチトースト 果物(みかん)	豚肩 かつお節 豆腐 油揚げ 牛乳 卵	米 ごま なたね油 砂糖 ごま油 食パン バター	にんにく しょうが 葉ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう 焼きのり わかめ えのきたけ みかん	エネルギー：580kcal 水分：362.5g タンパク：25.1g	エネルギー：521kcal 水分：390.3g タンパク：21.2g
2・16・30	木	麦茶 じゃこせんべい	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ なすの味噌汁	牛乳 しらすせんべい 果物(りんご)	鶏もも ロースハム みそ 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 なたね油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ぎょうざの皮	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ なす あおのり りんご	エネルギー：568kcal 水分：295.2g タンパク：21g	エネルギー：476kcal 水分：336g タンパク：17g
17	金	麦茶 クッキー	ごはん 鮭フライ 白菜ののりあえ しめじの味噌汁	麦茶 豆乳もち 果物(オレンジ)	さけ ちりめんじゃこ みそ きなこ	米 薄力粉 パン粉 なたね油 ごま油 砂糖 豆乳 片栗粉	はくさい 焼きのり 葉ねぎ たまねぎ しめじ オレンジ	エネルギー：494kcal 水分：345.6g タンパク：21.2g	エネルギー：440kcal 水分：376.4g タンパク：17.7g
4・18	土	麦茶 せんべい	豚丼 ほうれん草のお浸し キャベツの味噌汁	牛乳 ボン菓子 果物(バナナ)	豚肩 かつお節 みそ 牛乳	米 なたね油 砂糖 あられ	たまねぎ 葉ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ バナナ	エネルギー：478kcal 水分：299.9g タンパク：20g	エネルギー：413kcal 水分：339.9g タンパク：16.6g
6・20	月	麦茶 クッキー	ごはん プルコギ炒め じゃがいものオーロラソース 大根の味噌汁	牛乳 黒糖蒸しパン 果物(りんご)	豚肩ロース 油揚げ みそ 牛乳	米 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 黒砂糖	にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ スナックえんどう コーン 葉ねぎ りんご	エネルギー：596kcal 水分：332.7g タンパク：18.4g	エネルギー：522kcal 水分：366.1g タンパク：15.6g
7・21	火	麦茶 せんべい	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草としめじの和え物 さつま汁	牛乳 ホットケーキ 果物(みかん)	さわら かつお節 みそ 鶏もも 豆腐 牛乳 卵	米 マヨネーズ さつまいも ホットケーキミックス バター	たまねぎ コーン しめじ にんじん ほうれんそう だいこん 葉ねぎ みかん	エネルギー：595kcal 水分：304.1g タンパク：26.2g	エネルギー：496kcal 水分：343.3g タンパク：21g
8・22	水	麦茶 ボン菓子	ごはん 麻婆豆腐 華風和え 玉ねぎのスープ	牛乳 フルーツゼリー	豆腐 ぶたひき肉 みそ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま はるさめ クラッカー	根深ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし わかめ コーン 寒天 みかん缶 もも缶	エネルギー：517kcal 水分：277.5g タンパク：18.8g	エネルギー：471kcal 水分：322.6g タンパク：16.1g
9	木	麦茶 じゃこせんべい	おにぎり(わかめ・鮭) ブロッコリーサラダ ウインナー 芋煮	牛乳 アップルパイ	紅鮭 ソーセージ 豚肩ロース 豆腐 牛乳	米 マヨネーズ ごま さといも こんにやく パイ皮 砂糖	焼きのり わかめ ブロッコリー コーン にんじん だいこん はくさい ごぼう しめじ 根深ねぎ りんご	エネルギー：556kcal 水分：376.4g タンパク：18.6g	エネルギー：465kcal 水分：401.1g タンパク：15.1g
10・24	金	麦茶 クッキー	ごはん 鶏のさつぱり煮 チンゲン菜としらすのお浸し わかめの味噌汁	牛乳 さつま芋のガレット 果物(バナナ)	鶏もも ちりめんじゃこ かつお節 みそ 豆腐 牛乳 チーズ 卵	米 砂糖 さつまいも 薄力粉 バター	しょうが チンゲンサイ もやし 焼きのり わかめ たまねぎ バナナ	エネルギー：553kcal 水分：303.7g タンパク：20.9g	エネルギー：486kcal 水分：342.8g タンパク：17.5g
11・25	土	麦茶 せんべい	焼きそば わかめスープ 果物(バナナ)	麦茶 もものヨーグルト	豚肩 ヨーグルト	中華めん ごま油 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ バナナ もも缶	エネルギー：344kcal 水分：369g タンパク：14.1g	エネルギー：295kcal 水分：395.3g タンパク：11.6g
13・27	月	麦茶 クッキー	ビビンバ丼 粉吹き芋 豆乳スープ	牛乳 バナナケーキ	ぶたひき肉 豆腐 豆乳 牛乳 卵	米 なたね油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 薄力粉 バター	しょうが にんにく 根深ねぎ ほうれんそう にんじん もやし あおのり チンゲンサイ たまねぎ しめじ コーン バナナ	エネルギー：562kcal 水分：338.6g タンパク：19.4g	エネルギー：497kcal 水分：370.9g タンパク：16.2g
14・28	火	麦茶 せんべい	ごはん 厚揚げとひき肉の中華炒め じゃこサラダ かぼちゃの味噌汁	麦茶 豆乳チーズケーキ 果物(オレンジ)	ぶたひき肉 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ ヨーグルト クリームチーズ ゼラチン	米 なたね油 片栗粉 砂糖 ごま油 豆乳	しょうが もやし にんじん 根深ねぎ ビーマン こまつな キャベツ かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ オレンジ	エネルギー：476kcal 水分：362.2g タンパク：18.2g	エネルギー：400kcal 水分：389.4g タンパク：15.2g