

# 園だより 11月

チャイルドスクエア浜松篠原

風の冷たさ、日の短さ、落ちていく木の実・・・様々なことから秋を感じる頃となりました。

先日は運動会へのご参加ありがとうございました。初めての広い場所での運動会。職員にとっても「全園児で広い場所で運動会をしたい!」というのはずっと夢でした。当日は保護者様だけでなく、おじいちゃん、おばあちゃんも沢山応援に駆けつけてくださりありがとうございました。運動会でチャイルドが大切にしている部分が少しでも伝わったなら嬉しく思います。子どもの成長は子どもの中にあると考えています。目にははっきりとは見えませんが、誰かと協力する力、目標に向かって頑張る力、悔しい気持ちに自分で折り合いをつけて、次へのエネルギーに変える力、自分のためだけでなく誰かのために全力で頑張る力・・・そのような目には見えづらいですが、確実に育っている子ども達の中にある力を、運動会という場で子どもの姿や表情から感じ取って頂けたなら嬉しく思います。そういった様々な力が、チャイルドの保育目標にある『生きる力』というものに繋がっていくのだと考えます。日々の生活、遊び、人との関わりの中でまた色々な力をつけ、また来年には違った姿、表情を見せてくれることでしょう。楽しみです。

## 11月の予定

|              |           |
|--------------|-----------|
| 1 (水) ~7 (火) | 身体測定      |
| 17 (金)       | 11月生まれ誕生会 |
| 24 (金)       | 避難訓練      |
| 12/2 (土)     | 発表会       |

\*11月は個人面談実施月です。詳細日程は追ってお知らせいたします。

## 笑顔いっぱい運動会!!

各クラスの応団幕

マットの山を  
乗り越えるぞ!

手づくりプログラム

メダル授与

親子競技

チームの勝利に  
沸く子ども達

水消火器を使った消火訓練を

行いました



園内に消火器があることは知っているけど...どうやって使うのかな?子ども達も興味津々で見っていました。





気温が下がり、昼間と朝晩の気温の差が激しい季節になりました。冬の風邪は吐いたり下痢を伴うのが特徴です。基本の『早寝早起き朝ごはん』と、予防接種や水分補給、手洗い、うがいを心がけ、温かい食べ物食べたり衣服の調節をして風邪の予防をしましょう。

## けいれん時の対処法、ご存じですか？

### 1 寝かせて衣服を緩める。

平らなところに寝かせ、衣服を緩めて呼吸を楽にします。吐いたものが気管に入らないように横向きにしましょう。

### 2 熱を確認する。

可能なら体温計で熱を測ります。無理なら体を触って熱があるかどうか確認します。

### 3 けいれんの状態を確認

リストを作っておくと受診を受けるときの手助けになります。

意識があるか 意識が無かった時間は

けいれんの継続時間は けいれんしている部位は(一部・全身) そのほかの状態(白目をむいている・突然意識を失った後でおう吐したなど)

### 4 再度熱を測る

けいれんがおさまったら再び熱を測ります。けいれん後も熱があれば病院を受診しましょう。

## 冬の感染症、おなかの風邪

おなかの風邪(感染性胃腸炎)は、ウイルスや細菌が胃腸に感染することで起こります。これからの時期、心がけておきたいポイントを紹介します。

潜伏期間…1～3日

主な症状…●突然のおう吐と下痢 ●まれにけいれんや脳症、腸重積などを合併することもある

### 予防…手洗いうがいの徹底

冬場に嘔吐や下痢があった場合は、ロタウイルス性胃腸炎やノロウイルス性胃腸炎を疑います。基本的には、手洗いうがいで感染を防ぎます。

### ケア…脱水を起こさないように

病気にかかってしまったときは、下痢やおう吐で体内の水分が急激に失われるので、こまめな水分補給が大切です。食事は消化の良いものから初めて2～3日かけて普通の食事に戻していきます。

### 受診…経緯を細かく伝える。早めの受診が拡大を防ぎます！！

おう吐の回数や便の状態、尿が出ているかなどを医師に伝えます。

### 登園を再開するときは…

下痢やおう吐がおさまり、普段通りの食事がとれるようになったら登園可能です。

年齢が低い子どもほど、熱性けいれんを起こしやすいです。パニックにならないよう適切に対応しましょう。



10月の感染症…インフルエンザ1名、突発性発熱1名

# 給食だより



～令和5年11月～ チャイルドスクエア浜松篠原

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。体調に気を付けて元気に過ごしましょう。



## 11月24日は 和食の日

11月24日は「いい日本食」という語呂合わせで和食の日です。ユネスコ無形文化遺産に登録された日本食ですが、どのようなことが認められ、認定に至ったかご存知ですか？

多様で新鮮な食材と  
その持ち味の尊重

栄養バランスに優れた  
健康的な食生活

### 和食



自然の美しさや  
季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との  
密接な関わり

この四つが認定された理由です。和食の料理そのものだけではなく、日本の自然の恵みを感じ、食事をする時の環境や盛り付け、和食の全体が世界から認められたということです♪

和食の日には、一汁三菜のごはんをつくってみてはいかがでしょうか。

土がふかふか  
しているね。



### 玉ねぎの苗植え

きりん・そうくみのみんなで、玉ねぎの苗植えをしました。夏野菜の片づけをし、プランターに土を入れる子、そーっと、大事に苗を植える子…。みんなで力を合わせて、行うことができました。元気に育ちますように…😊



重たいけど、頑張ろう！



### 《だいこんつくね》

★材料(作りやすい分量)

- ・鶏ひき肉・・・210g
- ・大根・・・180g
- ・塩・・・0.6g
- ・片栗粉・・・3g
- ・生姜・・・少々
- ・酒・・・9g
- ・しょうゆ・・・9g
- ・砂糖・・・4.8g
- ・みりん・・・6g

} a



すりおろして、加熱をすることで、大根の辛味がとれて食べやすくなります。

★作り方

- ①大根はすりおろし水気を切り、しぼる。
- ②①の大根に鶏ひき肉、おろし生姜を混ぜ合わせ、粘りが出るまで混ぜて、小判型に丸める。
- ③オーブンで焼いて火を通し、熱した調味料(a)をからめる。

# 令和5年11月 献立表

チャイルドスクエア浜松篠原

| 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<br>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 | せんべい<br>牛乳  | ご飯 しめじとたまねぎのみそ汁<br>あじの南蛮漬け ブロッコリー<br>りんご | やさしいジュース<br>クイックケーキ | あじ みそ 鶏卵<br>牛乳 ウインナー            | 精白米 でん粉 油 上白糖<br>ごま油 ホットケーキミックス<br>マヨネーズタイプ調味料 | たまねぎ にんじん ブロッコリー<br>しめじ 葉ねぎ りんご<br>野菜ミックスジュース               | エネルギー：505kcal<br>タンパク：20.7g<br>脂質：13.9g | エネルギー：461kcal<br>タンパク：18.7g<br>脂質：12.2g |
| 2・16・30 | 木 | ウエハース<br>麦茶 | ポークカレーライス<br>セロリーサラダ みかん                 | 牛乳<br>ヨーグルトあえ       | ぶたかた 牛乳 ヨーグルト                   | 精白米 じゃがいも 油<br>上白糖 ごま油 ごま                      | にんじん たまねぎ セロリー<br>にんじん きゅうり スイートコーン<br>みかん パナナ もも           | エネルギー：578kcal<br>タンパク：18.2g<br>脂質：18.6g | エネルギー：446kcal<br>タンパク：15.5g<br>脂質：12.9g |
| 4・18    | 土 | ウエハース<br>麦茶 | ご飯<br>ポークビーンズ みかん                        | 牛乳<br>菓子            | ぶたかた だいたず 牛乳                    | 精白米 じゃがいも 油<br>上白糖 クラッカー                       | にんじん たまねぎ<br>パセリ みかん  | エネルギー：512kcal<br>タンパク：18.1g<br>脂質：13.5g | エネルギー：458kcal<br>タンパク：16.7g<br>脂質：10.8g |
| 6・20    | 月 | せんべい<br>牛乳  | ご飯 たまごとと白菜のスープ<br>タンダーチキン<br>白菜の土佐和え     | 牛乳<br>大学芋           | 若鶏もも ヨーグルト<br>かつお節 鶏卵 牛乳        | 精白米 でん粉 さつまいも<br>油 上白糖 ごま                      | にんにく こまつな スイートコーン<br>はくさい にんじん 葉ねぎ                          | エネルギー：529kcal<br>タンパク：20g<br>脂質：17.3g   | エネルギー：481kcal<br>タンパク：17.2g<br>脂質：14.2g |
| 7・21    | 火 | ウエハース<br>麦茶 | ご飯 白菜のみそ汁<br>だいこんつくね<br>ほうれんそうとしいたけのごまあえ | 牛乳<br>しらすのおにぎり      | 鶏ひき肉 油揚げ みそ<br>牛乳 かつお節<br>しらす干し | 精白米 でん粉 上白糖<br>ごま                              | だいこん しょうが ほうれんそう<br>にんじん 生しいたけ はくさい<br>葉ねぎ わかめ 焼きのり         | エネルギー：535kcal<br>タンパク：21.9g<br>脂質：13.3g | エネルギー：426kcal<br>タンパク：17.8g<br>脂質：8.8g  |
| 8・22    | 水 | せんべい<br>牛乳  | ミートソーススパゲッティ<br>ポパイサラダ パナナ               | 牛乳<br>フルーツゼリー       | ぶたひき肉 ベーコン 牛乳                   | マカロニ・スパゲッティ 油<br>上白糖                           | にんにく にんじん たまねぎ トマト<br>ほうれんそう スイートコーン セロリー<br>パナナ 粉寒天 みかん もも | エネルギー：574kcal<br>タンパク：20.6g<br>脂質：15.2g | エネルギー：453kcal<br>タンパク：16.7g<br>脂質：12.7g |
| 9       | 木 | ウエハース<br>麦茶 | ご飯 豆腐のみそ煮<br>しらすとわかめの酢の物<br>すまし汁         | 牛乳<br>りんご蒸しパン       | 木綿豆腐 ぶたひき肉 みそ<br>しらす干し 牛乳 鶏卵    | 精白米 油 上白糖 でん粉<br>薄力粉                           | たまねぎ にんじん 乾しいたけ<br>葉ねぎ きゅうり わかめ りんご<br>干しぶどう えのきたけ 葉ねぎ      | エネルギー：545kcal<br>タンパク：21g<br>脂質：14.9g   | エネルギー：421kcal<br>タンパク：17.2g<br>脂質：10.8g |
| 10・24   | 金 | せんべい<br>牛乳  | ご飯 豆腐スープ<br>白身魚の照り焼き<br>りんご入りサラダ         | 牛乳<br>いもあんサンド       | かれい 木綿豆腐 牛乳                     | 精白米 上白糖<br>マヨネーズタイプ調味料<br>でん粉 食パン さつまいも        | りんご にんじん キャベツ<br>スイートコーン 大豆もやし<br>ほうれんそう たまねぎ               | エネルギー：509kcal<br>タンパク：23.2g<br>脂質：10.2g | エネルギー：454kcal<br>タンパク：19.6g<br>脂質：8.8g  |
| 11・25   | 土 | ウエハース<br>麦茶 | ハヤシライス<br>パナナ                            | 牛乳<br>菓子            | ぶたかた 牛乳                         | 精白米 油 じゃがいも<br>クラッカー                           | たまねぎ にんじん パナナ   | エネルギー：501kcal<br>タンパク：16.5g<br>脂質：15.8g | エネルギー：445kcal<br>タンパク：15.2g<br>脂質：12.6g |
| 13・27   | 月 | せんべい<br>牛乳  | ご飯 じゃがいもとキャベツのスープ<br>大豆とひじきの煮物 ヨーグルト     | 牛乳<br>くずもち          | だいたず 若鶏もも 油揚げ<br>牛乳 きな粉 ヨーグルト   | 精白米 こんにやく 油<br>上白糖 じゃがいも くず粉                   | にんじん ひじき さやえんどう<br>キャベツ                                     | エネルギー：487kcal<br>タンパク：17.6g<br>脂質：13.1g | エネルギー：443kcal<br>タンパク：15.1g<br>脂質：11.4g |
| 14・28   | 火 | ウエハース<br>麦茶 | ご飯 麻婆豆腐<br>しらすとわかめのサラダ<br>キャベツのスープ       | 牛乳<br>さつまいもの素揚げ     | 木綿豆腐 ぶたひき肉 みそ<br>しらす 牛乳         | 精白米 油 上白糖 でん粉<br>ごま油 油 さつまいも                   | 葉ねぎ にんじん 乾しいたけ<br>しょうが にんにく わかめ<br>ほうれんそう キャベツ えのきたけ        | エネルギー：588kcal<br>タンパク：20g<br>脂質：19.4g   | エネルギー：471kcal<br>タンパク：17g<br>脂質：13.8g   |
| 17      | 金 | せんべい<br>牛乳  | ご飯 ひき肉のオープン焼き<br>みかンドレッシングサラダ トマト        | 牛乳<br>さつまいものようかん    | ぶたひき肉 鶏ひき肉<br>みそ 牛乳             | 精白米 でん粉 上白糖<br>ごま オリーブ油 さつまいも                  | たまねぎ にんじん 生しいたけ<br>しょうが はくさい きゅうり<br>にんじん スイートコーン みかん       | エネルギー：522kcal<br>タンパク：16.8g<br>脂質：15.3g | エネルギー：471kcal<br>タンパク：14.7g<br>脂質：12.4g |

給食MEMO

★今月の旬食材★ さつまいも みかん

# 離乳食後期 献立表

11月 ※朝おやつは麦茶とハイハイです。使用する食材や調味料は予告なく変更する場合があります。

チャイルドスクエア浜松篠原

| 日       | 曜 | 昼食                             |   | 午後おやつ     |              |
|---------|---|--------------------------------|---|-----------|--------------|
|         |   | 献立                             | 食材等   | 献立        | 食材等          |
| 1・15・29 | 水 | 軟飯<br>煮魚<br>ゆで野菜<br>みそ汁        | 精白米<br>カラスカレイ・砂糖・醤油・片栗粉<br>ブロッコリー<br>たまねぎ・だし・みそ                                     | 青のり粉入り軟飯  | 精白米・青のり粉     |
| 2・16・30 | 木 | 軟飯<br>豚肉と野菜の炒め物<br>サラダ<br>果物   | 精白米<br>豚こま・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・醤油・片栗粉<br>にんじん・きゅうり・酢・砂糖・塩・ごま油<br>みかん                      | バナナヨーグルト  | バナナ・ヨーグルト    |
| 4・18    | 土 | 軟飯<br>大豆の煮物<br>果物              | 精白米<br>水煮大豆・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ<br>だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>みかん                                    | 菓子        | ハイハイ         |
| 6・20    | 月 | 軟飯<br>鶏肉のヨーグルトかけ<br>果物         | 精白米<br>鶏肉・ヨーグルト<br>砂糖・醤油・片栗粉<br>バナナ   | さつまいのマッシュ | さつまい・砂糖      |
| 7・21    | 火 | 軟飯<br>だいこんつくね<br>土佐和え<br>みそ汁   | 精白米<br>鶏挽肉・大根・だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>ほうれん草・にんじん・かつお節・醤油<br>白菜・にんじん・だし・みそ                   | しらす入り軟飯   | 精白米・しらす干し    |
| 8・22    | 水 | 和風スパゲティ<br>ほうれん草のサラダ<br>果物     | 精白米<br>スパゲティ・豚挽き肉・玉ねぎ・にんじん<br>油・醤油<br>ほうれん草・コーン 砂糖・塩・酢・油                            | フルーツ入りゼリー | みかん缶・桃缶・寒天・水 |
| 9       | 木 | 軟飯<br>豆腐のみそ煮<br>酢の物<br>すまし汁    | 精白米<br>木綿豆腐・豚挽き肉・玉ねぎ・にんじん・だし・砂糖・みそ・片栗粉<br>きゅうり・しらす干し 酢・砂糖・塩<br>玉ねぎ・だし・醤油            | りんごのコンポート | りんご・砂糖       |
| 10・24   | 金 | 軟飯<br>煮魚<br>サラダ<br>スープ         | 精白米<br>カラスカレイ・砂糖・醤油・片栗粉<br>にんじん・キャベツ・酢・砂糖・塩・油<br>木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・コンソメ                | いもあんサンド   | 食パン・さつまいも・砂糖 |
| 11・25   | 土 | 軟飯<br>野菜の煮物<br>果物              | 精白米<br>玉ねぎ・にんじん・じゃが芋・麩<br>だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>バナナ                                       | 菓子        | ハイハイ         |
| 13・27   | 月 | 軟飯<br>大豆と鶏肉の煮物<br>スープ<br>ヨーグルト | 精白米<br>大豆・鶏もも・にんじん・さやえんどう・だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>じゃがいも・にんじん・キャベツ・コンソメ<br>ヨーグルト             | きな粉入り軟飯   | 精白米・きな粉      |
| 14・28   | 火 | 軟飯<br>豆腐のみそ煮<br>おかか和え<br>スープ   | 精白米<br>木綿豆腐・豚挽き肉・玉ねぎ・にんじん・だし・砂糖・みそ・片栗粉<br>ほうれん草・キャベツ・しらす干し・削り節・醤油<br>キャベツ・にんじん・コンソメ | ふかし芋      | さつまい         |
| 17      | 金 | 軟飯<br>挽き肉の甘辛煮<br>和え物<br>トマト    | 精白米<br>豚挽き肉・鶏挽肉・にんじん・玉ねぎ・だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>白菜・きゅうり・にんじん・コーン 醤油<br>トマト                 | さつまいもようかん | さつまいも・砂糖・寒天  |

## 離乳食中期 献立表

11月

※朝おやつは麦茶とハイハイです。使用する食材や調味料は予告なく変更する場合があります。

チャイルドスクエア浜松篠原

| 日       | 曜 | 昼食  |   | 午後おやつ |     |
|---------|---|---|---|-------|-----|
|         |   | 献立  | 食材等   | 献立    | 食材等 |
| 1・15・29 | 水 | おかゆ<br>煮魚<br>湯で野菜<br>みそ汁                  | 精白米<br>からすかれい・砂糖・醤油・片栗粉<br>ブロッコリー<br>たまねぎ・みそ・だし                     |       |     |
| 2・16・30 | 木 | おかゆ<br>おふと野菜の煮物<br>にんじんときゅうりのくたくた煮        | 精白米<br>麩・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>にんじん・きゅうり・醤油・片栗粉           |       |     |
| 4・18    | 土 | おかゆ<br>おふと野菜の煮物<br>みそ汁                    | 精白米<br>麩・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>かつおだし・みそ                   |       |     |
| 6・20    | 月 | おかゆ<br>鶏ひき肉と野菜の煮物                         | 精白米<br>鶏ひき肉・にんじん・白菜・きゅうり・だし・砂糖・醤油・片栗粉                               |       |     |
| 7・21    | 火 | みそ汁<br>おかゆ<br>鶏ひき肉とだいこんの煮物<br>土佐和え<br>みそ汁 | 精白米<br>鶏ひき肉・だいこん・だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>ほうれん草・にんじん・かつお節・醤油<br>白菜・みそ・だし     |       |     |
| 8・22    | 水 | おかゆ<br>おふと野菜のみそ煮<br>ほうれん草のくたくた煮<br>果物     | 精白米<br>麩・にんじん・たまねぎ・だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>ほうれん草・醤油・片栗粉<br>バナナ              |       |     |
| 9       | 木 | おかゆ<br>豆腐のみそ煮<br>しらすの和え物<br>すまし汁          | 精白米<br>豆腐・にんじん・たまねぎ・だし・砂糖・みそ・片栗粉<br>きゅうり・しらす干し・醤油・片栗粉<br>たまねぎ・だし・醤油 |       |     |
| 10・24   | 金 | おかゆ<br>煮魚<br>人参のつぶし煮                      | 精白米<br>からすかれい・砂糖・醤油・片栗粉<br>人参・キャベツ・醤油・片栗粉                           |       |     |
| 11・25   | 土 | おかゆ<br>おふと野菜の煮物<br>果物                     | 精白米<br>麩・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だし・<br>砂糖・ほうれん草・片栗粉<br>バナナ                 |       |     |
| 13・27   | 月 | おかゆ<br>豆腐と野菜の煮物<br>ヨーグルト                  | 精白米<br>豆腐・にんじん・キャベツ・じゃがいも・だし・砂糖・醤油・片栗粉<br>ヨーグルト                     |       |     |
| 14・28   | 火 | おかゆ<br>豆腐のみそ煮<br>ほうれん草のくたくた煮              | 精白米<br>豆腐・にんじん・キャベツ・だし・砂糖・みそ・片栗粉<br>ほうれん草・醤油・片栗粉                    |       |     |
| 17      | 金 | おかゆ<br>鶏ひき肉と野菜の煮物<br>トマトのくたくた煮            | 精白米<br>鶏ひき肉・にんじん・たまねぎ・砂糖・醤油・片栗粉<br>トマト・片栗粉                          |       |     |