

## 運動会のご参加・アンケートをありがとうございました



今回3回目となった運動会が行われました。朝は少し肌寒いくらいでしたが、次第に日射しも出てみんなの願いが届いたような晴天に恵まれました。0,1歳児クラスは保護者様との触れ合いを中心に、2歳児クラスからの子ども達も、保護者様と一緒に競技をととても喜んでいたので印象的でした。子ども達は、運動会に向けて「こんなにできることが増えたよ」と大きくなった姿を誰よりも保護者の方に見て頂きたくて、お友達と一緒に頑張り、大きな自信となったことと思います。これからも子どもたちの成長を支えて参ります。アンケートのご記入をありがとうございました。貴重なご意見をもとに、より皆様に喜んでいただけるような運動会にしていけるよう努めて参ります。これからも宜しくお願い致します。

### ◆親子遠足について

11日に予定していました親子遠足は、インフルエンザ等の流行に伴い、今回は中止といたします。よろしくお願い致します。



### ◆個人面談について [20日より]

時間 ①13:00~13:20  
②13:30~13:50

・前回は行ってない方でご希望の方は、お声がけください。



## 七五三

七五三は、子どものすこやかな成長と健康を願う行事です。地域によって違いがありますが、男子は5歳、女子は3歳と7歳です。



ちとせあめは江戸時代に飴屋さんが考えたもので、長寿という願いを込めて細長く作られています。



令和5年11月1日 チャイルドスクエア狭山台



### Jアラート訓練について 11月15日 11時

市役所からのお知らせにありましたように、武力攻撃に備え、全国一斉で全国瞬時警報警報システム(Jアラート)による訓練を行います。園では、放送を聞き危険に備え、窓のない場所に安全に避難、待機する訓練をします。



- ・まつぼっくり
- ・こぎつね・山の音楽家
- ・おおきなくりのきのしたで

### 感謝の気持ち



「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつですが、「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走して(走り回って)食材を集める姿からきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力や手間が、かかっているのですね。そのことを思いながら、心から「しあわせ」「うれしいな」と感謝する気持ちを持ちましょう。



日	曜	行事予定
1	水	身体測定
2	木	
3	金	文化の日 祝日
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	Jアラート訓練
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	個人面談↓
21	火	
22	水	誕生会
23	木	勤労感謝の日 祝日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	避難訓練(消防署)
28	火	
29	水	
30	木	



# ほけんだより



令和5年11月1日 チャイルドスクエア狭山台

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、早寝早起き 手洗い、うがい等で、かせ予防をしっかりと行っていきましょう。

## 今日は何の日!?

### 11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めるとよいでしょう。歯みがきができたなら、カレンダーに色をぬったり、シールを貼るのも楽しいですね。



### 11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと、一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



### 【11月】

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	③	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	②③	24	25
26	27	28	29	30		

きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしましょう。

### 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



## インフルエンザとかせは何が違うの？

- ▽ かせは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
- △ インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かせと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも!?

- ・ 進行が速い
- ・ 38℃以上の高熱
- ・ 寒気が強い
- ・ 激しい頭痛や筋肉痛
- ・ 咳がたくさん出る



## 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している時は、予防接種を控えたほうがよいでしょう。



# 令和5年11月 献立表

チャイルドスクエア登山台（乳幼児食）

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価 (0.12歳児)		栄養価 (3.45歳児)		
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える					
1	29	水	牛乳 マリー	秋鮭ときのこのクリームパスタ 青菜の海苔和え スープ	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 さげ 刻みのり	ビスケット マカロニ・スパゲッティ パター ★薄力粉 さつまいも(皮付) ホットケーキミックス ★上白糖	しめじ しいたけ maidake たまねぎ こまつな もやし にんじん キャバツ	114kcal 504kcal 7/月? : 23.2g 脂質 : 16.1g	食塩相当量 2g	114kcal 505kcal 7/月? : 23.9g 脂質 : 15g	食塩相当量 1.9g
2	16	木	牛乳 ビスコ	ごはん 日身魚のパン粉焼き コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 豚丹風おにぎり	牛乳 ハルスザンチース ロースハム 豚肩ロース	ビスケット 米 パン粉 ★上白糖 ★サラダ油 しらたき	にんにく パセリ キャバツ にんじん コーン たまねぎ	114kcal 536kcal 7/月? : 29.9g 脂質 : 17.7g	食塩相当量 1.7g	114kcal 588kcal 7/月? : 27.8g 脂質 : 14.8g	食塩相当量 1.9g
4	18	土	麦茶 煮干し	みそ煮込みうどん 切干大根のサラダ オレンジ	麦茶 フルーチェ	いりこ 鶏むね ★白みそ 赤みそ ツナ水煮 牛乳	うどん ★上白糖 ★サラダ油	白ネギ しめじ にんじん ほうれんそう 切干大根 オレンジ	114kcal 256kcal 7/月? : 19.2g 脂質 : 3.2g	食塩相当量 1.7g	114kcal 239kcal 7/月? : 15.3g 脂質 : 2.8g	食塩相当量 1.4g
6	20	月	牛乳 マンナ	ごはん 鶏肉のもみじ焼き れんごんの甘辛炒め 高野豆腐のみそ汁	牛乳 野菜チヂミ 煮干し	牛乳 鶏むね 高野豆腐 わかめ みそ いりこ	ビスケット 米 マヨネーズ こま油 ★上白糖 こま(いの白こま) 米粉 ★片栗粉 こま	にんじん れんこん こまつな コーン(冷凍) たまねぎ 切干大根 ほうれんそう	114kcal 517kcal 7/月? : 25.5g 脂質 : 14.1g	食塩相当量 1.9g	114kcal 471kcal 7/月? : 27.1g 脂質 : 10.7g	食塩相当量 1.9g
7	21	火	牛乳 せんべい	ハヤシライス コロコロサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 豚肩ロース 鶏レバー スキムミルク	せんべい 米 ★上白糖 さつまいも(皮付) ★サラダ油 ホットケーキミックス パター	たまねぎ しめじ トマト 缶 にんじん コーン(冷凍) えだまめ キャベツ えのきたけ オレンジ こぼろ	114kcal 552kcal 7/月? : 18.6g 脂質 : 18.4g	食塩相当量 2.2g	114kcal 539kcal 7/月? : 18.3g 脂質 : 19.2g	食塩相当量 2.1g	
8		水	牛乳 マリー	カレー南蛮うどん ブロッコリーのおかか和え フルーツヨーグルト	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 鶏むね 油揚げ かつお節 ヨーグルト ふたひき肉 ひきわり納豆	ビスケット うどん ★片栗粉 ★上白糖 米 ★サラダ油	にんじん もやし たまねぎ ブロッコリー 黄桃缶 みかん缶 フルーン 白ネギ	114kcal 609kcal 7/月? : 32.3g 脂質 : 19.5g	食塩相当量 2.2g	114kcal 570kcal 7/月? : 30.9g 脂質 : 17.6g	食塩相当量 1.9g
9	30	木	牛乳 ビスコ	食パン 鶏肉のオーロラソース 和風ピクルス にんじんのポターージュ	牛乳 きのこの炊き込みおにぎり 煮干し	牛乳 鶏むね 豆乳 スキムミルク 油揚げ いりこ	ビスケット 食パン ★薄力粉 ★サラダ油 ★上白糖 米	たまねぎ にんにく だいこん にんじん 黄ピーマン きゅうり maidake しめじ えのきたけ	114kcal 568kcal 7/月? : 33.2g 脂質 : 18.9g	食塩相当量 3g	114kcal 591kcal 7/月? : 35.3g 脂質 : 17.7g	食塩相当量 2.9g
10		金	牛乳 せんべい	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 いもようかん	牛乳 豚肩ロース ★白みそ ロースハム 寒天	せんべい 米 ★上白糖 こま油 はるさめ こま さつまいも	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン(冷凍) チンゲンサイ	114kcal 537kcal 7/月? : 20g 脂質 : 19g	食塩相当量 1.2g	114kcal 526kcal 7/月? : 19g 脂質 : 18.5g	食塩相当量 1g
13	27	月	牛乳 マンナ	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	牛乳 カレーまん	牛乳 豚肩ロース 大豆水煮 ★白みそ わかめ 油揚げ しらす ふたひき肉 高野豆腐	ビスケット 米 ★上白糖 ★サラダ油 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり コーン(冷凍) こまつな えのきたけ 白ネギ エリンギ	114kcal 576kcal 7/月? : 24.9g 脂質 : 23.9g	食塩相当量 1.9g	114kcal 528kcal 7/月? : 23.2g 脂質 : 20.4g	食塩相当量 1.8g
14	28	火	牛乳 せんべい	ごはん 麻婆春雨 キャベツのナムシサラダ わかめスープ	牛乳 レパートースト	牛乳 ふたひき肉 ★白みそ ロースハム わかめ 鶏レバー ピザ用チーズ	せんべい 米 はるさめ こま油 ★上白糖 ★片栗粉 ★サラダ油 こま 食パン	にら エリンギ 白ネギ キャベツ にんじん コーン えのきたけ たまねぎ にんにく	114kcal 534kcal 7/月? : 25g 脂質 : 20.9g	食塩相当量 1.4g	114kcal 531kcal 7/月? : 25.3g 脂質 : 20.2g	食塩相当量 1.4g
15		水	牛乳 マリー	ちらし寿司 松風焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 赤飯おにぎり	牛乳 油揚げ 鶏むね肉 木綿豆腐 ★白みそ さつまあげ ささげ	せんべい 米 ★上白糖 ★片栗粉 こま(いの白こま) 生糸 もち米 こま	れんこん にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ ほうれんそう 切干大根 みつば	114kcal 578kcal 7/月? : 23.8g 脂質 : 15.4g	食塩相当量 1.9g	114kcal 553kcal 7/月? : 23.2g 脂質 : 15.3g	食塩相当量 2.1g
17		金	牛乳 せんべい	厚揚げ入り中華丼 じゃがいもの塩麹炒め 中華スープ	牛乳 ほうれん草のスコーン	牛乳 厚揚げ 豚肩	せんべい 米 こま油 ★上白糖 ★片栗粉 じゃがいも ★サラダ油 はるさめ ホットケーキミックス パター	にんじん たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ 白ネギ コーン(冷凍) ほうれんそう パナナ	114kcal 561kcal 7/月? : 18.9g 脂質 : 16.4g	食塩相当量 1.5g	114kcal 535kcal 7/月? : 16g 脂質 : 17.8g	食塩相当量 1.3g
22		水	牛乳 マリー	ツナの炊き込みごはん 鶏肉の塩しモン焼き 白菜のいなりサラダ みそ汁	牛乳 もものロールケーキ	牛乳 ツナ油揚げ 鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 ★白みそ 豆乳 ホイップクリーム	ビスケット 米 ★上白糖 焼き心 ホットケーキミックス ★サラダ油	にんじん しょうが レモン果汁 はくさい ほうれんそう 黄桃缶	114kcal 577kcal 7/月? : 24.8g 脂質 : 23.4g	食塩相当量 1.8g	114kcal 547kcal 7/月? : 22.4g 脂質 : 20.5g	食塩相当量 1.6g
24		金	牛乳 せんべい	ごはん ぶりの照り焼き 納豆和え ぶのみそ汁	牛乳 あら汁(ぶり)	牛乳 ぶり ひきわり納豆 ★白みそ	せんべい 米	にんじん ほうれんそう もやし かぶ こねぎ	114kcal 537kcal 7/月? : 26.5g 脂質 : 20.7g	食塩相当量 1.2g	114kcal 521kcal 7/月? : 25.8g 脂質 : 19.4g	食塩相当量 1g
25		土	牛乳 チーズ	カレーライス ひじきのサラダ パイン缶	麦茶 ブドウゼリー	牛乳 チーズ 鶏もも ひじき 寒天	米 さつまいも(皮付) ★上白糖 ★サラダ油	たまねぎ にんじん コーン(冷凍) こまつな パイン缶 ぶどうジュース	114kcal 463kcal 7/月? : 16.1g 脂質 : 15.4g	食塩相当量 1.6g	114kcal 367kcal 7/月? : 10.1g 脂質 : 8.5g	食塩相当量 1.1g

※献立内容は変更する場合がありますので、ご了承ください。

### 《行事食予定》

11月15日(水) 七五三メニュー

11月22日(水) 誕生日お祝いメニュー

11月24日(金) 和食の日

※朝おやつは、完了期、1、2歳児のみ提供致します。

※★は調味料、◎は卵使用食材になっています。





令和5年度11月

チャイルドスクエア狭山台



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。

急に寒さが増し、季節の移り変わりが感じられますね。

食欲の秋というくらい秋は大人も子どもも食欲が増しますね。

野山が彩られるように、食卓も少し彩ってみてはいかがでしょうか。

美しい盛り付けや彩り豊かな料理は見た目から美味しそうで食欲に繋がります。

彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとした工夫を加えてもいいですね。



風邪予防にビタミン摂取！

にんじんをおいしく食べる料理

## 魚のもみじ焼き

### \*材料

- ・お好みの白身魚・・・2切（たら、さけ、たい、カレイ等）
- ・にんじん・・・中1/4本
- ・マヨネーズ・・・大さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1

### \*作り方

- ①にんじんはすりおろして600Wのレンジで1分程度加熱をしてマヨネーズ、しょうゆと合わせておく。
- ②魚に①を塗り、オーブンで180℃15分程度焼いたら出来上がり～♪

ホイル焼きにしても美味しいので前日に用意して翌日の夕飯にすると帰ってきてからの調理が楽です。



## 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## 11月の行事食予定

11月15日(水)七五三メニュー  
11月22日(水)誕生日会メニュー  
11月24日(金)和食の日



11月24日(金)

わらさの解体ショー 開催予定!

和食の日ということで

給食の先生がわらさの解体ショーをやります!

生の魚を見るのが初めてという子も

たくさんいると思います。

少しでも魚に興味を持てる

機会になればいいなと思ってます。

※わらさとはブリの一回り小さいサイズの魚の事です。

