

ちゃいるとだよ!



チャイルドスクエア仙台荒井南
2023年 11月



肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりまし
た。また運動会ではたくさんのお支度ありがとうございました。子どもたちも笑顔で
参加でき最後まで出来たことがとてもうれしく思います。ありがとうございます
た。11月もたくさんイベントが控えています。たくさん経験して楽しんで行きた
いと思います。

11月の予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	日曜日
		1日	2日	3日	4日	5日	
6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	
身体測定週				焼き芋会			
13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	
		誕生会					
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	
			勤労感謝の日		100万人のク ラシックコン サート		
27日	28日	29日	30日				
			避難訓練				



12月 予定

- 12月4日(月)～8日(金) 身体測定週
- 16日(金) 発表会 20日(水) 誕生会
- 22日(金) 避難訓練 25日(月) クリスマス会
- 29日(金)～1月3日(水) 年末年始休み



100万人のクラシック

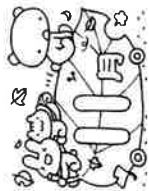
コンサートが開催されます
時間: 11:00
場所: チャイルドスクエア
仙台荒井南(ホール)
参加希望の方は、後日ハ
イキースでお知らせいた
します。



12月16日(土)発表会があります。今年も二
部制で行います。詳しい詳細は後日お知らせ
いたします。

お知らせ・お願い

○インフルエンザやコロナ感染症が近隣で増えてきています。園での体調管理
も行っていきますが、ご家庭でも感染対策をして頂き予防をお願い致します。
また、ご家族やお子さんの感染が見られた場合は、園に連絡をお願い致します
す。お子さんの体調の把握も兼ねて、お休みの時も検温をして頂き、検温表に
記入をお願い致します。



給食だより

チャイルドスクエア 仙台荒井南
2023年11月

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

バランスよくたべましょう

栄養素の働きから「赤」「黄」「緑」の3つの色に分けているものを三色食品群といい、これらに分類されている食品をまんべんなく摂ると、バランスの良い食事になります。

【黄】

エネルギーのもとになる

米、パン、麺類、いも、砂糖、油脂類など



【緑】

体の調子を整えるものになる

野菜、きのこ類、果物など



【赤】

体をつくるものになる

肉、魚、大豆、牛乳・乳製品など

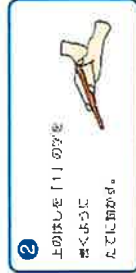


❖ 11月11日は『お箸の日』 ❖

お箸を正しく使うことは、食事のマナーに関わるだけでなく、楽しい食卓を築くためにも大切なことです。この機会に、ご家庭でもお箸の使い方をもう一度見直してみしましょう。



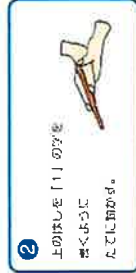
① 正しく握るについで、指の間に、ほしを1本持つ。



② 上の指を「1」の字で握くように、たてしに加ふる。



③ もう1本のほしを、下のほしとして、増幅のつけ根と筆指の間ではさむ。



④ 上のほしだけを、親指がすように、握固する。下のほしは動かさない。



*スプーンやフォークを正しく握れると、箸への移行もスムーズです。

和食で育む 健やかな味覚

～11月24日は和食の日～

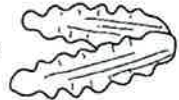
幼児期に経験する味や食感が、将来の食の好みを決めるといわれます。これは、味覚のセンサーである「味蕾」が成人よりも幼児に多いためです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準となってしまう。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。



だしのうまみで味覚を育てる

わたしたち日本人には、甘味・辛味・苦味・







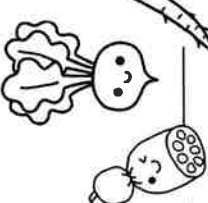
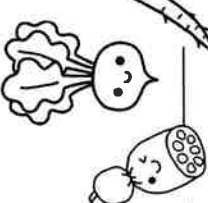
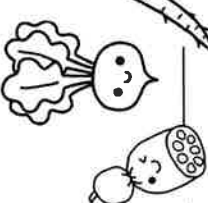
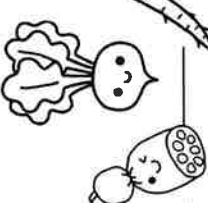
酸味に加えて、“うまみ”という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていくとても大切な時期でもあります。例えば、かつおやこんぶ、いりこなどのだしを煮ていねいにすると、うまみ成分の効果が、素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。また、食材の水分で加熱調理し、できるだけ水を足さない工夫も、調味料を控えながらおいしく作るコツ。うまみが味わえる調理法も工夫してみましよう。



エネルギーの素となる栄養素（三大栄養素）

- たんぱく質：体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。
 - 脂肪：ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。
 - 炭水化物：糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。
- ### 体の調子を整える栄養素
- ビタミン：代謝を促し、体の活動を正に保つ。
 - ミネラル：骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する。

11月献立表

曜日	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
	午前おやつ	午後おやつ	午前おやつ	午後おやつ	午前おやつ	午後おやつ	午前おやつ	午後おやつ	午前おやつ	午後おやつ	午前おやつ	午後おやつ		
昼食	予定栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	1 豆腐ちやんぷルー (豆腐、豚肉、人参、ニラ、卵) 白菜の和風マヨあえ (白菜、人参、ゴロシ、わかめ) みそ汁 (高野豆腐、わかめ) バナナ	2 白い風船、牛乳 鮭のマーマレード焼き (鮭、マーマレード) 大根の土佐煮 (大根、人参、さゆりいんげん、かじら菜) みそ汁 (厚揚げ、小松菜、人参) みかん	3 文化の日 	4 パイ、お茶 カレーうどん もやしとちくわの中華風 (もやし、人参、小松菜、ちくわ、卵) バナナ					
	未満児	524	20.8	16.7	1.6	1 豆乳ウエハース、牛乳 納豆サラン (納豆、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、牛乳) さつまいものマヨサラダ (さつまいも、きゅうり、人参) けんちん汁 (高野豆腐、なめこ、わかめ) オレシジ	2 白い風船、牛乳 さつまいもの塩バター焼き、牛乳 (さつまいも、バター)	3 誕生日会★ 二色そばろ丼 (米、鶏ひき肉、卵、生姜) さつまいものマヨサラダ (さつまいも、きゅうり、人参) けんちん汁 (高野豆腐、なめこ、わかめ) オレシジ	4 カレーうどん もやしとちくわの中華風 (もやし、人参、小松菜、ちくわ、卵) バナナ					
午後おやつ	以上児	598	23.9	17.6	1.7	1 豆乳ウエハース、牛乳 厚揚げの野菜あんかけ (厚揚げ、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、牛乳) かみかみサラダ (卵、ツナ、人参、ごま油) みそ汁 (高野豆腐、なめこ、わかめ) オレシジ	2 白い風船、牛乳 さつまいもの塩バター焼き、牛乳 (さつまいも、バター)	3 秋分の日 	4 マリーゼスカート、星たへよ牛乳					
	6 星たへよ、牛乳	7 ピスケット、牛乳	8 豆乳ウエハース、牛乳	9 白い風船、牛乳	10 Caゼンペイ、牛乳	11 ばりんこ、お茶	12 ツナの和風パスタ ひじきのマヨサラダ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、HAM) オレシジ	13 星たへよ、牛乳	14 ピスケット、牛乳	15 豆乳ウエハース、牛乳	16 白い風船、牛乳	17 Caゼンペイ、牛乳	18 パイ、お茶	
昼食	厚揚げと豚のみそ炒め (厚揚げ、豚肉、みそ、ねぎ) ツナじゃが (ツナ、じゃが芋、人参、玉ねぎ、コーン) みそ汁 (高野豆腐、人参、小松菜) オレシジ	13 星たへよ、牛乳	14 ピスケット、牛乳	15 豆乳ウエハース、牛乳	16 白い風船、牛乳	17 Caゼンペイ、牛乳	18 パイ、お茶	19 カレーうどん もやしとちくわの中華風 (もやし、人参、小松菜、ちくわ、卵) バナナ	20 星たへよ、牛乳	21 ピスケット、牛乳	22 豆乳ウエハース、牛乳	23 秋分の日 	24 Caゼンペイ、牛乳	25 ばりんこ、お茶
	刻み昆布煮 (昆布、鶏ひき肉、人参、しいたけ) みそ汁 (高野豆腐、白菜、玉ねぎ) みかん	13 星たへよ、牛乳	14 ピスケット、牛乳	15 豆乳ウエハース、牛乳	16 白い風船、牛乳	17 Caゼンペイ、牛乳	18 パイ、お茶	19 カレーうどん もやしとちくわの中華風 (もやし、人参、小松菜、ちくわ、卵) バナナ	20 星たへよ、牛乳	21 ピスケット、牛乳	22 豆乳ウエハース、牛乳	23 秋分の日 	24 Caゼンペイ、牛乳	25 ばりんこ、お茶
午後おやつ	お好みマカロニ、牛乳 (マカロニ、かつお節、青のり、ソース)	20 星たへよ、牛乳	21 ピスケット、牛乳	22 豆乳ウエハース、牛乳	23 秋分の日 	24 Caゼンペイ、牛乳	25 ばりんこ、お茶	26 ツナの和風パスタ ひじきのマヨサラダ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、HAM) オレシジ	27 星たへよ、牛乳	28 ピスケット、牛乳	29 豆乳ウエハース、牛乳	30 白い風船、牛乳	31 ばりんこ、お茶	
	お好みマカロニ、牛乳 (マカロニ、かつお節、青のり、ソース)	20 星たへよ、牛乳	21 ピスケット、牛乳	22 豆乳ウエハース、牛乳	23 秋分の日 	24 Caゼンペイ、牛乳	25 ばりんこ、お茶	26 ツナの和風パスタ ひじきのマヨサラダ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、HAM) オレシジ	27 星たへよ、牛乳	28 ピスケット、牛乳	29 豆乳ウエハース、牛乳	30 白い風船、牛乳	31 ばりんこ、お茶	
昼食	擬製豆腐 (卵、豆腐、鶏ひき肉、人参、しいたけ) 刻み昆布煮 (昆布、鶏ひき肉、人参、しいたけ) みそ汁 (高野豆腐、人参、小松菜) みかん	27 星たへよ、牛乳	28 ピスケット、牛乳	29 豆乳ウエハース、牛乳	30 白い風船、牛乳	31 ばりんこ、お茶	32 ツナの和風パスタ ひじきのマヨサラダ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、HAM) オレシジ	33 星たへよ、牛乳	34 白い風船、牛乳	35 豆乳ウエハース、牛乳	36 秋分の日 	37 星たへよ、牛乳	38 白い風船、牛乳	39 豆乳ウエハース、牛乳
	刻み昆布煮 (昆布、鶏ひき肉、人参、しいたけ) みそ汁 (高野豆腐、人参、小松菜) みかん	27 星たへよ、牛乳	28 ピスケット、牛乳	29 豆乳ウエハース、牛乳	30 白い風船、牛乳	31 ばりんこ、お茶	32 ツナの和風パスタ ひじきのマヨサラダ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、HAM) オレシジ	33 星たへよ、牛乳	34 白い風船、牛乳	35 豆乳ウエハース、牛乳	36 秋分の日 	37 星たへよ、牛乳	38 白い風船、牛乳	39 豆乳ウエハース、牛乳
午後おやつ	お好みマカロニ、牛乳 (マカロニ、かつお節、青のり、ソース)	27 星たへよ、牛乳	28 ピスケット、牛乳	29 豆乳ウエハース、牛乳	30 白い風船、牛乳	31 ばりんこ、お茶	32 ツナの和風パスタ ひじきのマヨサラダ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、HAM) オレシジ	33 星たへよ、牛乳	34 白い風船、牛乳	35 豆乳ウエハース、牛乳	36 秋分の日 	37 星たへよ、牛乳	38 白い風船、牛乳	39 豆乳ウエハース、牛乳
	お好みマカロニ、牛乳 (マカロニ、かつお節、青のり、ソース)	27 星たへよ、牛乳	28 ピスケット、牛乳	29 豆乳ウエハース、牛乳	30 白い風船、牛乳	31 ばりんこ、お茶	32 ツナの和風パスタ ひじきのマヨサラダ (ひじき、人参、きゅうり、コーン、HAM) オレシジ	33 星たへよ、牛乳	34 白い風船、牛乳	35 豆乳ウエハース、牛乳	36 秋分の日 	37 星たへよ、牛乳	38 白い風船、牛乳	39 豆乳ウエハース、牛乳

・3歳以上児は昼食・午後おやつのみ提供となります。・メニューが変更になる場合があります。※10日3歳以上児は昼食時に焼き芋を食べます。