

11月 園だより

平成30年11月1日発行 チャイルドスクエアそしがや NO. 8

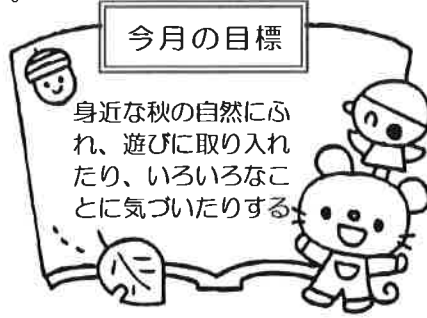


日に日に秋の深まりを感じる今日この頃。冬の足音が聞こえてきそうです。日中暑くて少し動いただけでも汗をかいてしまったかと思えば、夕方はめっきり冷えてきて一枚羽織るなど、温度差が大きいですね。少し前は鼻水や咳をした子が多かったですが、最近落ち着き、子どもたちも毎日の活動を楽しんでいます。

10月は運動会の応援をありがとうございました。今月も子ども達と楽しんでいたイベント「親子遠足」があります。体調管理・安全に注意しながら活動に取り組み、楽しんでまいります。

秋は、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋と盛りだくさんです。自然を体で感じながら、いろいろな秋を楽しみたいと思います。

- ### 11月の行事予定
- 3日(土) 文化の日
 - 5日(月) 身体測定
～9日(金)
 - 7日(水) 0～2歳児クラス個人面談
～16日(金)
 - 8日(木) 乳児検診
 - 10日(土) 親子遠足
 - 15日(木) 七五三
 - 19日(月) 3～5歳児クラス個人面談
～30日(金)
 - 20日(火) 避難訓練
 - 23日(金) 勤労感謝の日
 - 24日(土) 親子で触れ合いマッサージ
 - 27日(火) 誕生会



今月の目標
身近な秋の自然にふれ、遊びに取り入れ
たり、いろいろなこ
とに気づいたりする。

勤労感謝の日ってなぁに？
昔、農家では「今年もたくさんできてくれてありがとう」と農作物の収穫の恵に感謝して、「新嘗祭(にいなめさい/しんじょうさい)」というお祭りをしていました(とても大切な儀式とされていました)。それが「勤労感謝の日」となり、「勤労を尊び、生産をお祝いし、国民互いに感謝しあう」日として国民の休日に定められました。お仕事をするを大切に、生活に必要なものを作り出すことをお祝いをしたり、みんなで「ありがとう」と感謝し合ひましょう、という日です。

- お願い**
- ・ 戸外遊び用に上着をお持ち下さい。運動がしやすいように薄めの物をご用意ください。
 - ・ 午睡用の掛布団を少し厚手の物にかえてお持ちください。
 - ・ 持ち物には必ず名前の記入をお願いします。
 - ・ つめはこまめに切りましょう。



♪ 今月のうた ♪

- ♪バスごっこ
- ♪こぶたぬきつねこ
- ♪山の音楽家
- ♪まつぼっくり
- ♪しあわせならてをたたこう
- ♪まっかな秋

ご家庭でも一緒に歌って楽しんでくださいね

11月生まれのお友達



(5さい)
(5さい)



☆おめでとうございます! ☆

運動会へのご参加、応援ありがとうございました。



延べ200名(園児含め)近くの方にご来場いただきました。どの競技もアットホームな雰囲気の中で進行することができ、子どもたちが見せてくれた頑張り感動しました。保護者の方からも「成長した姿が見られてうれしい」との声を沢山いただきました。ケガもなく、無事に進行できたこと、保護者の皆様、ご来場くださった方々のご協力に感謝いたします。



お知らせ

- 親子遠足 -----
平成30年11月10日(土)
場所: 生田緑地
集合: 10時 現地集合
・後日しおりを配布しますので、ご確認ください。
- 個人面談 -----
11月7日(月)～30日(金)
個人面談を予定しています。
詳しくは後日お知らせ致します。
※ご意見・ご要望などございましたら、どうぞお気軽にお申し付けください。



11月のほけんだより



平成30年11月1日
チャイルドスクエアそしがや No.8

木々の葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。子ども達は、秋の自然の変化を感じながら戸外散歩を楽しんだり、公園で身体を十分に動かして元気いっぱい遊んでいます。朝夕の冷え込みが厳しくなってきた、体調を崩しやすい時期でもありますので、これからやって来る本格的な冬に向けて風邪に負けない“丈夫な体づくり”をしていきましょう。

10月に発症した感染症—アデノウイルス感染症 2名



薄着でがんばろう

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。半そで・半ズボンでがんばって皮膚をじょうぶにし、体温調整機能を高めて健康な体を作っていきましょう。肌寒い朝は上着を着るなど、衣服を調節してください(子どもは新陳代謝が盛んで熱がたくさん作られるため、大人より平熱が高いことが多いです)。



鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

インフルエンザ

潜伏期間 …1~2日

感染経路 …患者の鼻腔、咽頭、気道粘膜の分泌物からの飛沫感染です(ウイルスで汚染されている手指から感染することもあります)。

登園基準 …解熱した後、2日経過するまで出席停止です。病状により、伝染の恐れがないと認められれば登園できます。

主な症状



インフルエンザウイルスにはA型・B型・C型の3つがあり、その年によってA香港型、Aソ連型、B型のどれかが流行することが多くなっています。症状は、突然の高熱や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振です。咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、おう吐、下痢、腹痛などもあります。2~3日で熱は下がっても、全身症状は1週間くらい続き、元に戻るのに10日~2週間かかります。重い合併症もあるので注意が必要です(肺炎、中耳炎、心筋炎、脳炎)。



インフルエンザの予防

いちばんの予防方法はワクチンです。11月~12月の間に1回、または1~4週間の間隔をあけて2回接種します(医師と要相談)。バランスのよい食事と十分な睡眠で体力を保持しましょう。また、外出後は必ずうがいと手洗いを心がけましょう。お茶のうがいも効果があるようです。



室内はインフルエンザだいじょうぶ?

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう(加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなど)。

もしかかってしまったら...

インフルエンザ



- できるだけ早く医師の診断を受けましょう。
- 睡眠をとり、安静にしましょう。
- 消化のよいものをとりましょう。
- 高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。おう吐を伴い飲みにくいときは、15~20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。
- 体を冷やさないように、室温は20~22度にしましょう。
- 乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を60~70%くらいにしましょう。



平成 30年 11 月 献立予定表



チャイルドスクエアそしがや

| 日 | 献立名 | おやつ | 主材料 | 栄養価 | 日 | 献立名 | おやつ | 主材料 | 栄養価 |
|-------------------------|--|----------------------------------|--|--|---------------|--|--------------------------------------|--|--|
| 月 | | | | | 月 | | | | |
| 12 ・ 26 | ・ご飯 ・けんちん煮 ・ほうれん草としめじのソテー ・味噌汁 | ・牛乳 ・ピザ風お好み焼き ・みかん | ・米 ・豚肉、人参、ゴボウ、里芋 大根豆腐 ・ほうれん草、しめじ、バター ・かぼちゃ、玉葱、煮干し、味噌 ・米、キャベツ、ピーマン、ケチャップ チーズ、みかん、牛乳 | カロリー479kcal タンパク質18.8g 脂質 13.1g | 5 ・ 19 | ・ご飯 ・魚カレー焼き ・豚汁 ・ブロッコリー おおかか合え ・トマト | ・牛乳 ・さつまいもきなこ ・りんご | ・米 ・魚、カレー粉、醤油、小麦粉、油 ・豚肉、大根、人参、牛蒡、玉葱 ・こんにゃく、味噌、とうふ ・ブロッコリー、かつお節 ・トマト・さつまいも、きなこ、りんご ・牛乳 | カロリー520cal タンパク質22.6g 脂質 14.9g |
| 火 | | | | | 火 | | | | |
| 13 ・ 27 | ・コーンライス ・酢豚 ・豆乳スープ ・トマトサラダ | ・野菜ジュース ・じゃがいも団子 ・バナナ | ・米、コーン、バター ・豚肉、油、片栗粉、人参、玉葱 ・しいたけ、パイン(缶)、ピーマン ・ケチャップ、ほうれん草、高野豆腐 ・味噌、豆乳、トマト、きゅうり ・じゃがいも、きなこ、砂糖、バナナ ・野菜ジュース | カロリー507kcal タンパク質 15.7g 脂質 12.6g | 6 ・ 20 | ・ゆかりご飯 ・クラムチャウダー ・手作りシューマイ ・白菜と柿の 甘酢合え | ・牛乳 ・おにぎり ・みかん | ・米、ゆかり ・あさり(缶)、じゃがいも、人参 玉葱、ベーコン、ブロッコリー 牛乳、小麦粉、バター ・豚肉、玉葱、グリーンピース、片栗粉 ・白菜、柿、きゅうり、ワカメ、酢 米、みかん、牛乳 | カロリー603kcal タンパク質18.4g 脂質14.7g |
| 水 | | | | | 水 | | | | |
| 14 ・ 28 | ・わかめご飯 ・魚磯辺焼き ・人参きんぴら ・胡瓜甘酢 ・味噌汁 | ・スキムミルク ・かぼちゃ ホットケーキ ・柿 | ・わかめ、米 ・魚、青のり、小麦粉、油、人参 大根、ごま油、ごま ・きゅうり、人参、コーン、酢 ・かぶ、玉葱、白菜、煮干し、味噌 ・かぼちゃ、ホットケーキの素、柿、 スキムミルク | カロリー 495kcal タンパク質21.5g 脂質 10.1g | 7 ・ 21 | ・もみじご飯 ・ツナ入り春雨ソテー ・中華きゅうり ・チキンスープ | ・やさいジュース ・バナナケーキ ・レーズン | ・米、人参、ごま ・春雨、ツナ、人参、たけのこ、シタケ ・きゅうり、コーン、ごま油 ・鶏肉、玉葱、キャベツ、人参 パセリ、昆布 ・野菜ジュース、ホットケーキの素 バナナ、バター、レーズン | カロリー 541kcal タンパク質17.1g 脂質13.2g |
| 木 | | | | | 木 | | | | |
| 1 ・ 15 ・ 29 | ・焼きのりご飯 ・白菜と肉団子の スープ ・チーズ巻焼き ・小松菜のコーン あえ物 | ・牛乳 ・フルーツポンチ ・クラッカー | ・やきのり、米 ・白菜、人参、生椎茸、豚肉、 チンゲンサイ、片栗粉、チーズ 餃子の皮、油 ・小松菜、コーン ・牛乳、バナナ、みかん(缶) パイン(缶)、クラッカー | カロリー 539kcal タンパク質18.6g 脂質 16.9g | 8 ・ 22 | ・ご飯 ・魚ハンバーグ ・カリフラワー オーロラソース ・野菜の納豆合え ・味噌汁 | ・牛乳 ・ヨーグルトケーキ ・りんご | ・米・魚、長葱、人参、味噌、片栗粉 ・カリフラワー、コーン(缶) マヨネーズ、ケチャップ ・納豆、人参、きゅうり、白菜 大根、かぼちゃ、煮干し、味噌 ・牛乳、ホットケーキの素、ヨーグルト りんご | カロリー540kcal タンパク質21.5g 脂質13.9g |
| 金 | | | | | 金 | | | | |
| 2 ・ 16 ・ 30 | ・ご飯 ・鶏肉の甘辛煮 ・切り干し大根煮物 ・ツナサラダ ・キャベツスープ | ・牛乳 ・大学芋 ・りんご | ・米 ・鶏肉、片栗粉、油 ・切り干し大根、人参、ベーコン、 玉葱、昆布、キャベツ ・さつまいも、砂糖、油、牛乳、 りんご、しいたけ、油揚げ ・ツナ、きゅうり、人参、コーン | カロリー 535kcal タンパク質 21.5g 脂質16.4g | 9 ・ ⑳ | ・鮭ご飯 ・じゃがいもそぼろ煮 ・きのこスープ ・もやしカレー風味 | ・飲むヨーグルト ・ウインナー入り ドーナツ ・みかん | ・米、鮭、昆布、海苔 ・じゃがいも、豚肉、玉葱、人参 グリーンピース(缶) ・しめじ、椎茸、鶏ささみ、チンゲン菜 コンソメ ・納豆、人参、きゅうり、白菜 ・もやし、カレー粉、ウインナー ホットケーキの素、油、みかん | カロリー596kcal タンパク質 23.0g 脂質 19.4g |
| 土 | | | | | 土 | | | | |
| ③ ・ 17 | ・ケチャップライス ・ポイルウインナー ・ゆでブロッコリー ・野菜スープ | ・バナナヨーグルト ・トースト | ・米、玉葱、人参、ピーマン、 +D8:D22 ケチャップ、豚肉 ・ウインナー・ブロッコリー ・じゃがいも、玉葱、人参、昆布 バナナ、ヨーグルト、パン | カロリー542kcal タンパク質 18.3g 脂質17.6g | 10 ・ 24 | ・肉うどん ・コロコロチーズ ・キャベツのお浸し | ・牛乳 ・ジャムパン ・バナナ | ・茹でうどん ・豚肉、大根、人参、じゃがいも 長ねぎ、昆布 ・チーズ ・キャベツ、きゅうり ・パン、ジャム、バナナ、牛乳 | カロリー527kcal タンパク質21.8g 脂質 17.5g |

※ 午前中に1歳児、2歳児は牛乳を飲んでます。
 ※ あさり(缶)をつかっています。
 ※ アレルギー対応は個別にしています。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。
 ※ 誕生会の午後のおやつは、「おたのしみ」となります

11月の食育便り



11月の食育活動

11月7日・8日

実物のお魚に触れる。
臭い、触感を感じ、色々の魚の形を見る。
お魚のお話も楽しめます。

☆15日は七五三のお祝い。
子供の無事な発育を喜び、
さらに成長を願う行事です
各自で祝い袋を作ります

似ているけれど 違う食べ物

身近な食べ物の中には、見た目がにているものがあります。例えば、ズッキーニときゅうり。どちらも皮が緑色で、細長い形をしています。ズッキーニはかぼちゃの仲間です。似ている食べ物をくらべてどこが違うのか親子で話題にしてみたいはいかがでしょうか。違いを知ると、食べ物に興味をもつきっかけになります。

「ほうれんそう」と 「こまつな」

どちらも葉野菜ですが、根がほうれん草はピンク色で、こまつなは白色です。小松菜の方がカルシウムを多く含みます。



「キャベツ」と 「レタス」

見た目はよく似ていますが、キャベツはアブラナ科でレタスはキク科です。キャベツの方がビタミンを多く含みます。



「ぶなしめじ」と 「なめこ」

ぶなしめじにはぬめりがなく、なめこは全体がぬめりで覆われています。栄養価に差はほとんどありません。



「ブロッコリー」と 「カリフラワー」

どちらもつぼみを食べます。ブロッコリーが緑色でカリフラワーが白色です。ブロッコリーの方がβカロチンを多く含みます。



10月の食育活動報告

★10月11日「お月見クッキング」でお団子作りをしました。
(9月24日が中秋の名月でしたが実行できず延期しました)
ひよこ組・りす組・うさぎ組 マッシュポテトを丸めました。
おおきなお団子、小さなお団子、細長いお団子。色々なお団子が出来上がりました。
ばんだ組・きりん組・ぞう組 ふかしたじゃがいもの皮をむき、つぶす作業もしました。
器用に真ん丸のお団子を作り、見事に同じ大きさのものをたくさん作る子もいました。
個性的なお団子がたくさんできあがりしました。作ったお団子は各自の皿に飾り、玄関にすずき、お月様、折り紙で作ったうさぎと共に月見をしました。



★10月17日 ひよこ組・りす組・うさぎ組
「秋を感じる」リュックを背負ってピクニック気分、さつまいも掘りを体験しました。(画用紙や新聞で作った疑似畑にて)
つるを引っ張って土の中からさつまいもを掘り出しました。
ぶどう棚では、本物のブドウの大きな粒をもぎとって嬉しそうにしていました。おやつにいただきました。



★10月22日 ばんだ組・きりん組・ぞう組
「秋の味覚を味わう」 さつまいもクッキングをしました。
きりん組・ぞう組は栗きんとん作りチャレンジしさつまいものうらごしを上手に行い、栗の甘煮を混ぜて作りました。また、さつまいもを包丁を使って切り、サラダも作りました。包丁には何度かチャレンジしているので、みな、上手に切っていました。昼食時に作った栗きんとんとサラダを食べ、皆「美味しい」と言って嬉しそうでした。
ばんだ組はスイートポテト作りをしました。どんな時に何の道具を使うのかを確認しながら作業することができました。お芋の甘いにおいを感じながらクッキングを楽しみました。



楽しく食べる経験を!

子どものころから楽しく食べる体験を積み重ねることが、望ましい食習慣を形づくる第一歩です。食卓が家族の交流の場として楽しい雰囲気があり、なおかつ栄養バランスのよい食事をとれることが大切です。子どもが思わず手を伸ばしたくなるような彩豊かな盛りつけや、一緒に食べて安心して、安らぎが持てることも必要です。楽しく食べることができれば、食事もおいしく感じることができ、子どもの「食べたい」という意欲もわいてきます。



11月8日は いい歯の日



生涯にわたっておいしく食べるためにも、健康な歯を保つことが大切です。かみごたえのあるものをよく噛んで食べ、食後にきちんと歯を磨く音呼吸がを習慣づけましょう。

れんこん おいしい旬の食べ物 中の穴は大切な空気の通り道

この穴は葉から取り込まれた空気の通り道です。れんこんは泥の中にある地下室で、この穴があることで、泥の中でも呼吸ができるのです。れんこんはビタミンCや食物繊維を多く含みます。切ると変色しやすいので、すぐに水につけましょう。

