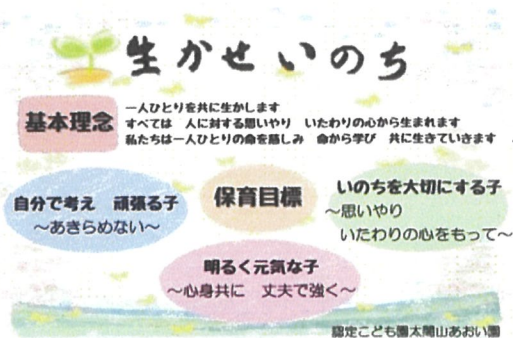




11月の予定

行事予定	お知らせ
1 日 (土)	朝晩冷え込むようになってきました。防寒着にはお子さんがかけやすいように、襟のところに紐をつけてください。名前の記入をお願いします。
2 日 (日)	
3 日 (月) 文化の日	また、制服登園の際（以上児）寒いと思われる方は、制服半ズボンorスカートの下にスパッツやレギンス（華美でないもの）を履いてください。
4 日 (火)	
5 日 (水)	
6 日 (木)	
7 日 (金) スイミング（らいおん）	
8 日 (土)	
9 日 (日)	
10 日 (月) 資源回収	
11 日 (火)	
12 日 (水) 発育測定（以上児）	
13 日 (木) 発育測定（未満児）	
14 日 (金) スイミング（ぞう）	
15 日 (土) 私学祭（5歳児作品展）	
16 日 (日)	
17 日 (月)	
18 日 (火) 交通安全指導	
19 日 (水) 避難訓練	
20 日 (木) 誕生会	※ 11月特別保育申し込み締め切り日
21 日 (金)	
22 日 (土)	
23 日 (日) 勤労感謝の日	
24 日 (月) 振替休日	
25 日 (火) 器楽指導（以上児）	
26 日 (水)	
27 日 (木)	
28 日 (金)	
29 日 (土)	
30 日 (日)	

【おわがい】 
 日が暮れるのが一段と早くなってきました。降園の際は子どもの安全確保のため、駐車・車の発進に細心の注意をお願いいたします。また、駐車場内外では必ずお子さんと手をつなぎ、事故に遭わぬよう気をつけてください。登降園の際は駐車場が込み合いますので、登園、降園後は速やかにお帰りください。よろしくお願いいたします。

年長児遠足・陶芸体験 写真販売（ヒロシフォトさん撮影） 
<販売期間>
11/19(水)～26(水)まで
 インターネット上での写真販売を行います。販売期間を過ぎますと閲覧できなくなりますので、販売期間をご確認ください。

【今後の予定】

- ・ 12月2日(火) キラキラ発表会予行練習（以上児）
- ・ 5日(金) キラキラ発表会ラポールリハーサル（以上児）
- ・ 6日(土) キラキラ発表会（以上児）
- ・ 9日(火) 歯科健診（10月より延期）
- ・ 11日(木) 誕生会
- ・ 17日(水) もちつき
- ・ 18日(木) クリスマス会

- ・ 22日(月) 終業式
- ・ 24日(火) 冬休み（～1/8まで）





鷹 寺 学 園 I N F O R M A T I O N



急な気温低下に体調崩すお子さんが増えています。お子さんの体調変化にご留意ください。
園のどの活動も、日々の経験の積み重ねの上にあるものばかりです。

運動会の経験をきっかけに、製作や遊び等、様々な活動への取り組みに、積極性がみられるようになってきていると思います。

製作活動にも楽しく取り組んでいます。園では、子どもの「成長へのきっかけ」がたくさん生まれる活動を、これからも工夫していきます。

保護者の皆様には、今後も温かい目で子ども達を見守ってくださいますよう、よろしくお願いいたします。

◎経験をいかそうとする子ども達

行事を経験してきた子ども達は、いろいろな場面でその経験をいかそうとするようになります。

友達と、大きい子と、小さい子と一緒に遊ぶ中で、工夫し合い、話し合う姿も見られるようになります。

互いに励まし合い、助け合う経験を通して「ありがとう」が素直に言える優しい子になっていくのです。

私達は、いろいろな場面を通して、子ども達への言葉がけに工夫をしていきます。子ども達自身に何を感じ取って欲しいか、何に気づいて欲しいか、話し合いをしながら 子ども達のより良い成長を促していきます。



◎心の健康を保つために

「メンタルヘルス」という言葉を耳にしたことがあると思います。

メンタルヘルスとは「こころの健康状態」を意味します。

心が軽い、力が湧いてくるといった感覚と同じように、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくるような気持の時は心が健康といえます。

大人同様、子どもも、日々の生活でストレスを感じることがあります。

心の健康を保つために、前向きな言葉・元気になる言葉・優しくなれる言葉・笑顔で一杯になる言葉を、子ども達に沢山かけてあげたいですね。

そして笑顔になった子ども達から、私達大人は日々の元気をもらえるのではないのでしょうか。私達は、子ども達の笑顔の為に、明るく声をかけていきます。



◎給食費・保育料等納入金について

11月納入金は、25日（火）となります。



月	火	水	木	金	土	日
【お知らせ】 ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 18日は里芋、28日は にんじん です。				11月24日は和食の日 21日の給食は、和食の形である 主食・主菜・副菜を組み合わせ、 だしのおいしさが 味わえる給食 になっています。		
3 文化の日	4 (卵・乳・小麦なし)	5	6	7	8	9
(パン) おさかなのウィンナー ゼリー・チーズ お茶 ジュース・お菓子	(ごはん) 花かんぱん 魚の竜田揚げ ◆いとこ煮 しめじのみそ汁	(ごはん) 牛乳 7分粥 麻婆豆腐 水菜と切干大根のはりはり 中華風コーンスープ	(ごはん) 牛乳 牛乳 春巻 茹でブロッコリー サッポロラーメン	(ごはん) 牛乳 牛乳 タンドリーチキン ツナ和え もやしのスープ	(パン) おさかなのウィンナー ゼリー・チーズ お茶 ジュース・お菓子	(パン) おさかなのウィンナー プリン・チーズ お茶 ジュース・お菓子
10	11	12	13	14	15	16
(ごはん) コーンフレークの牛乳がけ えびしゅうまい パンサンスー チンゲン菜のスープ 牛乳・ぼたぼた焼き	(ごはん) 牛乳 ねじねじ チキンロール ぼてちっちゃサラダ ずりみ汁 ☆プリン	(ごはん) 牛乳 牛乳 生姜焼き やみつきブロッコリー 大根のみそ汁 牛乳・ムーンライト	(ごはん) パナナ 回鍋肉 きゅうりのカリカリ漬け わかめスープ お茶・☆ビザ風蒸しパン	(ごはん) 牛乳 シガフライ 魚のコンマヨソースがけ 甘酢和え むらも汁 牛乳・かっぱえびせん	(パン) おさかなのウィンナー ゼリー・チーズ お茶 ジュース・お菓子	(パン) おさかなのウィンナー ヨーグルト・チーズ お茶 ジュース・お菓子
17	18 ◎きときとの日	19	20 ●誕生会	21 和食の日献立	22	23 勤労感謝の日
(ごはん) 牛乳 たまごせんべい さばのみそ煮 納豆和え 玉ねぎのみそ汁 お茶・☆揚げパン	(ごはん) 牛乳 ビスコ 里芋と鶏肉の甘辛和え ゆかり和え なめこのみそ汁 お茶・☆お麩ラスク	(ごはん) 牛乳 きなこもち 厚焼き玉子 大根とコーンの甘酢漬け 白菜のみそ汁 牛乳・ソフトサラダ	(牛乳) ハッピーターン カレーライス 変わりりおえ 豆乳ハンノコック (いちごソース) 牛乳・ロアヌパニニ	(ごはん) りんごゼリー 鮭の塩焼き 野菜のかき揚げ すまし汁 ショア・ミレービスケット	(パン) おさかなのウィンナー ゼリー・チーズ お茶 ジュース・お菓子	(パン) おさかなのウィンナー ヨーグルト・チーズ お茶 ジュース・お菓子
24 振替休日	25 (卵・乳・小麦なし)	26	27	28 ◎きときとの日	29	30
(パン) おさかなのウィンナー ゼリー・チーズ お茶 ジュース・お菓子	(ごはん) にんじんせんべい ごぼうと牛肉の炒め煮 ほうれん草ともやしのおひたし 秋の味覚汁 お茶・☆ふかし芋	(ごはん) 牛乳 牛乳 エビカツ スパゲティサラダ 貝だくさんみそ汁 ☆マスカットゼリー	(ごはん) 牛乳 牛乳 ふわふわ卵 コールスローサラダ ビーフンスープ お茶・☆バリバリウィンナー	(ごはん) 牛乳 マンゴフレア ヒレカツ にんじんしりしり 豚汁 牛乳・カリボテ	(パン) おさかなのウィンナー ゼリー・チーズ お茶 ジュース・お菓子	(パン) おさかなのウィンナー プリン・チーズ お茶 ジュース・お菓子

食育だより



秋も深まり朝晩はめっきり冷え込む季節になりました。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な秋の時期に、「和食」について認識を深めましょう。



和食の特徴



バランスよく栄養素がとれる

和食の基本「一汁三菜」は「ごはん」を中心に「汁もの」や「おかず」を組み合わせた献立です。さまざまな食材の組み合わせで、栄養素をバランスよくとることができます。



「だし」のうま味を活かして減塩になる



「だし」のうま味は料理の味を引き立てるので、調味料が少なくても美味しく食べられます。

昆布だしのとり方

- ①昆布はぬらしたペーパータオルでサッとふき、鍋に水とともに入れて5〜6時間つけておく。
- ②鍋を中火にかけ、アクを取りながら10分ほど煮立たせないように注意しながら煮出す。
- ③昆布の表面に泡がプツプツとついてきたら取り出す。

和食の日献立の主食は、射水市産の「富富富」です！
あたたかい白米のおいしさを そのまま味わって
食べましょう！

富富富は
・米粒がしっかりしていてベタつかない
・冷めてもかたくなりにくい
・あっさりとした口当たりでどんな料理でも合う

きときとの日



今月の食材：人参

人参には、βカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは体内でビタミンAになり、皮膚や粘膜を丈夫にするため、体内に病原体やウイルスが侵入しにくくさせ、免疫力を高める働きがあります。また、たっぷり含まれるβカロテンは皮のすぐ内側にもっとも多いので、皮をなるべく薄くむくようにするか、皮ごと料理したほうが効果的に栄養をとることができます。

【クイズ】おいしい にんじんの とくちよう は どれでしょう？

- ① いろがうすい ② いろがこい ③ ほそい ねっこ がたくさんついている

答えは下にあります

今月のレシピ「 にんじんしりしり 」

●材料 (1人分)

- ・にんじん 25g
- ・もやし 15g
- ・鶏卵 10g
- ・ツナフレーク油漬 5g
- ・さとう 1g
- ・油 1g
- ・白炒りごま 0.5g
- ・濃口醤油 2g
- ・みりん 1g
- ・食塩 0.2g

●作り方

- ①にんじんは千切りし、もやしは食べやすい長さに切る。
- ②①を茹でて冷ます。
- ③卵に砂糖を加え、よく混ぜる。
- ④フライパンに油をいれ、炒り卵を作り、冷ます。
- ⑤白炒りごまは軽く炒り、ツナフレークの油を軽く切る。
- ⑥Aを加えて冷まし、②〜⑤を和える。

「しりしり」は沖縄の方言で、「千切り」を表します。旬のにんじんが沢山食べられ、炒めて作ってもおいしいです。

太閤山あおい園給食先生のおすすめ！

