

### 11月の園だより

10月中旬から急に秋らしくなり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。戸外に出掛けると、落ち葉を拾ったりして秋を感じていますよ。

コロナウイルスと共にインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行る季節がやってきましたが、予防接種をしたからと安心せず、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけましょう。引き続き感染症予防対策にご協力をお願いいたします。

### お願い

\*台布巾（雑巾）を2枚、**7日（月）**までに無記名で持たせて下さい。

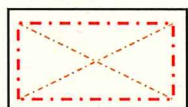
#### 台布巾（雑巾）の作り方



- ①新しいタオルを三つ折りにする。
- ②端をミシンやもしくは手縫い（ミシンが無い方）で縫う。
- ③真ん中もクロスで縫う。

\*既製品の雑巾の方は、2枚重ねて縫い、それを2枚作る。

台布巾



（台布巾は、おやつや食事の前にテーブルを拭くのに使わせて頂きます。  
その後も、掃除として使わせて頂きます。ご協力よろしくお願い致します。）

\*ティッシュ箱を**7日（月）**までに持たせて下さい。

\*未就園児以外の方は、送迎時**マスクの着用**をお願い致します。

## 子どもの体力

子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など、全般的に低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、テレビゲームや室内あそびが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子どもも増えているということです。

近所に出かけるのにも、つい自転車や自動車を利用してしまい、歩く機会が減っています。適度な運動は必要なので、身近な所から少しずつがんばってみましょう。また、バランスのとれた食事、休養をとることも忘れないようにしましょう。

日	曜日	行事	備考
1日	火	保健の日（さくら・すみれ・たんぼぼ組）	子どもたちと一緒に保健衛生について考えます。
4日	金	英語教室 布団持ち帰り	
7日	月	いちごっこルーム（予約制）	未就学児対象です。
8日	火	歯科検診  英語教室	午前中、岸本歯科医院の先生に診ていただきます。 歯磨きをして登園して下さい。
9日	水	避難訓練	
10日	木	内科検診	午後、湊クリニックの先生に診ていただきます。
11日	金	英語教室	
15日	火	七五三詣り	日末八幡神社で神主さんにお詣りをさせていただきます。
16日	水	お楽しみ会	お誕生月のお子さんをみんなで祝いします。
17日	木	ハッピーフェスティバルリハーサル	
18日	金	英語教室 親子読書の日 布団持ち帰り	
21日	月	一般児身体測定	
22日	火	未満児身体測定	
26日	土	<b>ハッピーフェスティバル</b>	<b>ちゅうりっぷ・さくら・すみれ・たんぼぼ組が発表します。</b>
30日	水	12月のお便り配信	

※赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。

### おしらせ

\*11月より0歳児の園児が増えましたので、1歳児クラスの中（ゆみこ）保育教諭がひよこ組の担任となります。よろしくお願い致します。

### ★12月の主な予定

未定 **3歳児保育参観**  
23日（金）クリスマス会とお楽しみ会  
29日（木）保育納め  
年末年始のお休み 12月30日（金）～1月4日（水）  
希望保育 1月5日（木）6日（金）7日（土）



11月の園児数は  
88人です。



# 食事だより



令和4年11月1日 すえさみこども園

## ご存知ですか？小松市の特産品 大麦

小松市の大麦生産量は全国トップクラスです。豊富に採れる小松産六条大麦は、麦茶や麦飯用として市内へはもちろん県内外へ出荷されているほか、市内のパン屋や菓子店、飲食店などでも使われています。また、大麦には食物繊維が豊富に含まれ、脂質異常症や糖尿病の予防効果があるといわれ、その他にもビタミンB群、カリウム、カルシウムも含まれるなど、体にうれしい栄養が豊富です。

【小松産大麦メニュー】  
8日 小松産大麦入甘納豆おはぎ



大麦には食物繊維がたっぷり

精白米の約20倍！

便秘の予防・解消

糖尿病・肥満防止

コレステロール減少

子どもがよろこぶ！

### おやつレシピ

## 大麦入り甘納豆おはぎ



【材料】(3歳以上児1人分)

精白米	...	30g	甘納豆	...	8g	三温糖	...	5g
大麦	...	3.5g	きな粉	...	5g	食塩	...	適量

【作り方】

- ① お米を洗い炊飯器に入れ、大麦と塩、お米の倍量の水も加えて30分浸水して炊飯します。
- ② ①が炊きあがったらすりこぎで潰し、甘納豆を加えて混ぜます。
- ③ ボールにきな粉を入れ、砂糖と塩を加えて混ぜ合わせます。
- ④ ②を小判型にし、③のきな粉に入れてまぶしたら、できあがり！

※きな粉の他に黒すりゴマをまぶしてもいいよ！



成功へのポイント！

- ① 柔らかめに炊いた方が潰しやすいよ！
- ② 潰し過ぎると粘りが出て、もち状になりまとめにくいから気をつけよう！

## 令和4年度後期栄養給与目標量を設定しました

当こども園では、日本人の食事摂取基準に基づき、お子さん一人一人の身長・体重を基に設定しています。幼児期は成長が早いいため、春と秋の年2回見直しをしており、栄養給与目標量を基に献立を立てています。

## 家庭から持ってくるごはんの量はどれくらい？



クラス	目安量
3歳児クラス	100g
4歳児クラス	110g
5歳児クラス	120g

「実際に食べている量が目安量より少ないけど大丈夫かな？」と気にされる方もいるかもしれませんが、副食や汁物の栄養もあるので、食べることができるとの喜びを味わうためにも、お子さんの「ちょうどよい量」を話し合ってみてくださいね。



# こんだてひょう

※11月16日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※<>は未満児に対しての代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	火	ヨーグルトあえ	ごはん	魚のかば焼き ごま酢あえ 豚汁	牛乳 せんべい
2	水	お茶 ウエハース	ごはん	鶏の香り揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁	牛乳 バナナのスティックケーキ
3	木	祝日		文化の日	
4	金	お茶 せんべい	食パン	かぼちゃのシチュー 糸きりわかめサラダ 柿	牛乳 肉まん
5	土	お茶 ポーロ	ロールパン	アニマルチーズ 野菜ジュース	
7	月	お茶 せんべい	ごはん	タンダーチキン マカロニサラダ コロコロスープ	牛乳 芋けんぴ 《ビスケット》
8	火	ヨーグルト	食パン	焼きそば たまごとチンゲン菜のスープ アニマルチーズ	牛乳 小松産大麦入甘納豆おはぎ 《せんべい》
9	水	お茶 ポーロ	ゆかりごはん	白身魚フライ ひじきサラダ 味噌汁	飲むヨーグルト クラッカー
10	木	お茶 りんご	ごはん	ビーフシチュー 大根サラダ トマト	牛乳 ベルギーワッフル
11	金	お茶 ウエハース	ごはん	江戸っ子煮 切干大根のゴマネーズあえ くだものゼリー	ジョア せんべい
12	土	お茶 せんべい	クロワッサン	アニマルチーズ 野菜ジュース	
14	月	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き トマト 味噌汁	牛乳 バームクーヘン
15	火	お茶 クラッカー	わかめごはん	白味噌ポトフ 小松菜のツナ和え 柿	飲むヨーグルト ビスケット
16	水	お茶 ウエハース	しめじごはん	甘辛肉団子 和風サラダ すまし汁	牛乳 チーズタルト
17	木	お茶 せんべい	ごはん	チキンカツ コールスローサラダ 小松菜のスープ	ジョア チーズキャロット蒸しパン
18	金	ヨーグルト	カレーライス	カレーシチュー (ポーク) ちりじゃこサラダ	牛乳 さつまいもサンド
19	土	お茶 せんべい	ロールパン	ホワイトミニー りんごジュース	
21	月	お茶 ビスケット	ごはん	豚肉とれんこんの炒め物 コーンかきたまスープ バナナ	牛乳 メープルマフィン
22	火	お茶 せんべい	ごはん	ハンバーグ ポテトサラダ 白菜スープ	ヨーグルト 味付小魚 《なし》
23	水	祝日		勤労感謝の日	
24	木	お茶 チーズ	ごはん	おでん 鶏味噌 ブロッコリーサラダ	牛乳 クラッカー
25	金	お茶 オレンジ	ごはん	肉じゃが 揚げ大豆の小魚がらめ きゅうりの南蛮 《煮豆》	ジョア きなこフレンチトースト
26	土	お茶 せんべい	クロワッサン	アニマルチーズ 野菜ジュース	
28	月	お茶 バナナ	ごはん	魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	ジョア フルーツサンド
29	火	お茶 ポーロ	ごはん	ちくぜん煮 バンサンスー トマト	牛乳 マカロニきなこ
30	水	ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル バナナ	牛乳 せんべい