

11月の予定

9日(月)～	身体測定週間
17日(火)	歯科検診 15:00
25日(水)	誕生日会
26日(木)	避難訓練

11月の暦

7日 立冬 冬に季節に日照時間が短くなります
22日 小雪 山の峰に雪がかり始めます

※くま組保育参観 13(金)、18(水)、20(金)、25(水) 10:30～11:00

※歯科検診は、にしき歯科の錦医師に診て頂きます。

気になることがありましたら玄関にあります質問用紙にご記入ください。



何日も前から楽しみにしていた遠足ごっこ。お部屋の中をお友だちと手をつないで歩いたり、あそび用のリュックにおもちゃを詰め込んで「いってきまーす！」と遠足あそびをしていた子どもたちです。当日は、給食の岸本栄養士がオオカミ役に、鈴木看護師がおばあさん役になり「赤ずきん」の劇を見ました。オオカミの被り物を外すと岸本先生が出てきてびっくり！鈴木先生のおばあさんもユーモラスでしたよ。

子どもたちは、お弁当が楽しみで待ちきれないニコニコ(〇)とっても大切に食べていましたよ。お弁当のご協力ありがとうございました。気持ちの良い、楽しい遠足の日でした。

☆「共同養育」という言葉はご存じですか？

【仲間と一緒に子育てをする】とすることです。

昔は3、4世代一緒に住むのが一般的で、母がご飯を作っている間は、祖父や兄弟が小さい子の世話をしていました。今は核家族が多く一人で家事、育児をする「ワンオペ」という言葉が聞かれるようになりました。

ところが人間は本来、仲間と一緒に子育てをすることが本能として備わっています。特に子育て世代のお母さんには、孤独や不安を感じさせるように体になっているので「ママは一人じゃ育児できない」と言うことなんです。

どうぞ
甘えたい!

私たち保育士は子育てのプロではありません。保育のプロです。自分の子育てを振り返ると、のどが痛くなるまで怒ったり、何度涙を流したことが。。。では、なんで保育ならできるのか？仲間がいるからです。困ったとき、仲間に話を聞いてもらえるからです。



困った時、悩んだときは職員にご相談ください。嬉しいことがあった時は、一緒に喜べたら私たちも嬉しいのでぜひお話ししてくださいね。

☆「新しい生活様式」を取り入れた保育の一場面を紹介します

20才対策、急際速迎！
 ママに抱っこが急際に到着。
 でも、子ども達は気が済むに遊んでいることわ...
 “おかえり〜”と、とびきりの笑顔で
 おかえりな。子ども達は、
 “保育士の抱っこからママの抱っこ”へ
 してあげたいです。
 “急際速迎” “抱っこから抱っこ”へ
 いい感じよ

ひよこ組



うさぎ組



お昼寝前の検温が習慣づいています
 給食が終わり、着替え、お会合、検温の順番に
 のびのびと保育士が何も言わなくても「ふてもておひしょ」と
 言いに来たり、お着替えをロッカーにはおしにあと
 保育士の膝に座りに来たり、お着替えの習慣づいて
 います。自由遊びの時もブロックを長くしておた
 にあてたり「おねえさんおねえさん」とおねえに
 遊びをしている姿も見られます!!



“しっかり者のくま組さん”
 くま組さんは周りの大人の会話やテレビなどで
 耳にした様で、ふと「新型コロナウイルス」と
 子供の口から聞かれることがあります。
 また、制作で机に座る時など、保育士が
 言っているのを聞いて、近づき過ぎて
 座ろうとするお友だちに「ちよこいかなー」と
 優しく言ってみたり。大人の話をよく聞いて、おねえさん



くま組



お願い

☆21日(土)～23日(祝・月)にかけて、ひよこ組と廊下の床暖の取替工事を行います。
 土曜保育は通常通り行いますが、お仕事の調整がつく方は他の週に勤務を振り替える等、できる範囲でご
 協力いただくと助かります。なお、保育は2階で行う予定にしています。



給食だより



2020年 11月
こぼと保育園

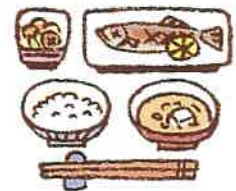
木の葉が色づき、秋も深まってきました。日中はあたたかい日もありますが、朝晩は寒くなってきましたね。空気が乾燥し、寒暖差のあるこの季節は風邪をひきやすくなります。衣類の脱ぎ着をこまめにして体温の調節をしてください。また、手が冷えて手洗い・うがいが億劫になりますが、しっかりと忘れずに行うことを心掛けましょう。そして、バランスの良い食事をとり、風邪予防のための体力と免疫力をつけるようにしましょう。



11月24日は和食の日



和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が2013年に制定しました。また、この年に和食がユネスコ無形文化遺産にも登録されました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。魚料理の出番が減り、煮物やあえものも子どもが食べてくれないから作らないといった食卓が増えていきます。和食といってもどう取り入れたらいいのか、4つのポイントをお伝えします。健康的な和食スタイルを作っていきましょう！



★和食を取り入れるポイント★

①基本となる“一汁二菜”

主食・主菜・副菜・汁のお皿を4つ揃えることで、むすかしく考えずに栄養バランスよく摂取できます。

②味覚が育つ“だし”

うまみがたっぷりのだしは、赤ちゃんの頃から体になじみやすく、薄味に慣れ、食材本来の味を楽しめるため、味覚を育てることにもつながります。

③季節を感じる“旬の食材”

栄養価が高いことはもちろん、収穫量が増える時期なので価格も低めです。地域でとれたものは輸送距離も短く新鮮で、地産地消にもつながります。

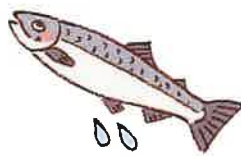
④いつもとは違う“ハレの日の食事”

お祝い事や年中行事など、いつもは食べないような特別な料理を食べることで喜びを感じ、食卓を囲んで一緒に食べる人たちとの絆も深まります。



旬の食材

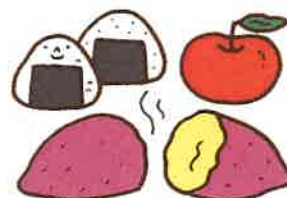
サケ



日本で一般にサケといわれているのは「白鮭」で、9月～11月の間に生まれた川に戻って産卵します。この時期のサケは「秋鮭」と呼ばれ、川に戻る前のサケは脂がのっておいしいといわれています。消化吸収のよいタンパク質が豊富で、塩焼きはごはんとの相性もよく、お弁当やおにぎりの具材としても重宝されています。今月の給食にも多く取り入れているので参考に旬の食材を使ってみてくださいね。

おやつとり方に注意しましょう

子どもにとっておやつは楽しみの一つですが、3食だけではとれないエネルギーや栄養をとるための、補食としての役割があります。次の食事に響かないよう量を調整することはもちろん、内容も市販のお菓子ばかりに偏らず、秋だったら新米を使ったおにぎりや蒸し芋なども、季節のおいしさを感じられるものを取り入れてみましょう。



(乳児ボツリヌス症について)

おおむね1歳未満の消化器が未熟な子どもにおいて、食品を介してボツリヌス菌を摂りいれてしまった結果、腸内部分でボツリヌス菌が繁殖して発症する症状です。

★ボツリヌス菌を媒介する食品…はちみつ、黒砂糖、コーンシロップ、加熱殺菌していない野菜ジュース
これらの食品を1歳までは子どもに与えないように注意してください。

給食ではこれらの食品を使用せず、市販のおかしの表示等も確認し、提供しております。

(放射能検査について)

芦屋市では年に3回放射能検査を実施しています。

9月に提供した給食の検査の結果、ヨウ素・セシウムが検出されなかったことをご報告いたします。





☆給食献立☆



こぼと保育園
2020年 11月

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
2	月	ごはん さわらの竜田揚げ 切干大根煮 小松菜サツダ お味噌汁	ごはん さわら 片栗粉 醤油 みりん 生姜 油 切干大根 人参 油揚げ 椎茸 糸こんにゃく 醤油 みりん 砂糖 小松菜 きゅうり えのき 人参 コーン マヨネーズ 醤油 砂糖 大根 白ねぎ ごぼう わかめ 味噌	2日:ナポリタン 16日:おかし 牛乳 フルーツ	スバグティ ウインナー 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ケチャップ 牛乳 コンソメ 塩
17	火	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐の含め煮 白菜のじゃこあえ 野菜スープ	ごはん 鶏肉 味噌 みりん ごま 高野豆腐 人参 椎茸 油揚げ 糸こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 白菜 小松菜 きゅうり ちりめんじゃこ 醤油 砂糖 かぼちゃ えのき 玉ねぎ 醤油	ナポリタン 牛乳 フルーツ	スバグティ ウインナー 玉ねぎ 人参 ビーマン コーン ケチャップ 牛乳 コンソメ 塩
4	水	秋鮭とぎのこの炊き込みご飯 五目豆 卵焼き トマト お味噌汁	ごはん 鮭 しめじ えのき 人参 青ねぎ 醤油 酒 塩 水煮大豆 人参 椎茸 れんこん いんげん 昆布 醤油 砂糖 卵 醤油 砂糖 油 トマト 小松菜 白ねぎ 玉ねぎ 味噌	チーズ蒸しパン 牛乳 フルーツ	小麦粉 チーズ 砂糖 BP
5	木	ごはん 鮭のレモン焼き 金時豆の甘煮 春雨中華サラダ お味噌汁	ごはん 鮭 レモン 塩 金時豆 砂糖 塩 春雨 白菜 きゅうり 人参 ハム コーン わかめ 胡麻 酢 砂糖 醤油 ごま油 塩 里芋 キャベツ なめこ 青ねぎ 味噌	おかし	
6	金	焼きうどん さつま芋 かぼちゃとれんこんのサラダ おすまし	ゆでうどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 しめじ ソース 鰹節 青のり 油 トマト かぼちゃ れんこん きゅうり チーズ マヨネーズ 醤油 砂糖 豆腐 椎茸 三つ葉 わかめ 醤油	昆布おにぎり 牛乳 フルーツ	ごはん 塩昆布 胡麻 枝豆
7	土	じゃこの混ぜご飯 さつまいもレーズンサラダ トマト おすまし	ごはん ちりめんじゃこ 小松菜 人参 油揚げ 醤油 みりん さつまいも 人参 レーズン マヨネーズ 砂糖 トマト 大根 白菜 椎茸 醤油 塩	おかし 牛乳 フルーツ	
9	月	わかめごはん 筑前煮 かぼちゃの煮物 かぶと柿の甘酢サラダ 野菜スープ	ごはん わかめ 塩 鶏肉 人参 れんこん ごぼう 糸こんにゃく 椎茸 納豆や 醤油 砂糖 みりん 酒 かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん かぶ 人参 柿 酢 砂糖 塩 キャベツ ごぼう 白ねぎ 醤油	サンドイッチ 牛乳 フルーツ	食パン きゅうり チーズ マヨネーズ いちごジャム
10	火	ごはん さわらの照り焼き れんこんのおかきんぴら ひじきサラダ お味噌汁	ごはん さわら 醤油 砂糖 みりん 酒 れんこん 人参 ビーマン しめじ 醤油 砂糖 みりん 鰹節 ごま ごま油 ひじき 水煮大豆 人参 きゅうり コーン ツナ マヨネーズ 醤油 砂糖 えのき 白菜 玉ねぎ 味噌	おかし 牛乳 フルーツ	
11	水	ごはん 鮭フライ かぶと厚揚げの煮物 カリフラワーとりんごのサラダ お味噌汁	ごはん 鮭 塩 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 かぶ 厚揚げ 醤油 砂糖 みりん カリフラワー りんご 人参 レーズン マヨネーズ 醤油 砂糖 かぼちゃ 白菜 えのき 油揚げ 味噌	牛乳 フルーツ	いもようかん さつまいも 粉寒天 砂糖 塩
12	木	ごはん タンドリーチキン さつまいもの甘煮 ほうれん草のツナ和え おすまし	ごはん 鶏肉 玉ねぎ にんにく ヨーグルト ケチャップ カレー粉 醤油 塩 さつまいも レーズン 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 きゅうり ツナ 醤油 砂糖 豆腐 椎茸 三つ葉 わかめ 醤油	おかし 牛乳 フルーツ	
13	金	ヒビンバ風ごはん 卵焼き 大根ときゅうりの甘酢スティック トマト おすまし	ごはん 豚挽肉 ほうれん草 人参 大根 もやし えのき 味噌 醤油 砂糖 ごま油 酢 胡麻 卵 醤油 砂糖 油 大根 きゅうり 酢 砂糖 塩 トマト 豆腐 椎茸 青ねぎ わかめ 醤油	おはぎ 牛乳 フルーツ	ごはん もち米 きな粉 小豆 砂糖 塩
14	土	ゆかりおにぎり ジャーマンポテト 白菜の海苔あえ トマト 野菜うどんスープ	ごはん ゆかり じゃがいも ウインナー 人参 しめじ 玉ねぎ 塩 油 白菜 きゅうり 海苔 醤油 砂糖 トマト ゆでうどん 白菜 人参 しめじ わかめ 醤油 みりん 塩	おかし 牛乳 フルーツ	

今月のフルーツは、りんご、柿、みかんです。

～行事食～

25	お誕生 日 会	お赤飯 鮭フライ 里芋のそぼろ煮 キャベツのゆかり和え お味噌汁	ごはん もち米 小豆 塩 鮭 塩 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 豚挽肉 里芋 大根 生姜 醤油 砂糖 酒 片栗粉 キャベツ 人参 きゅうり ツナ ゆかり 醤油 砂糖 かぼちゃ 白菜 えのき 油揚げ 味噌	スイートポテト 牛乳 フルーツ	さつまいも 砂糖 バター 牛乳
----	---------------	--	--	-----------------------	--------------------

※魚の入荷状況等、都合により献立・材料を変更することがあります。

☆マークは、カミカミメニューです。毎日鰹・昆布だしを使っています。





♪ 離乳食献立 ♪



こぼと保育園
2020年 11月

※今月より、献立は後期食を目安に作成しています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。
※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きます。※たんぱく源(肉・魚・豆腐・豆類)は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。
※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ボツリヌス菌予防のため)としています。

日曜日	献立名	材料	おやつ名	
2月16日	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 小松菜 だし汁 片栗粉 じゃがいも だし汁 人参 大根 だし汁 大根 白ねぎ だし汁 味噌	2日:こぶきいも 16日:おかし フルーツ	じゃがいも だし汁
17日	白がゆ ささみの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 ささみ 白菜 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 人参 大根 だし汁 かぼちゃ えのき 玉ねぎ だし汁 醤油	こぶきいも フルーツ	じゃがいも だし汁
4日	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 小松菜 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 人参 大根 だし汁 小松菜 白ねぎ 玉ねぎ だし汁 味噌	ふかしいも フルーツ	さつまいも
5日	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 白菜 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 人参 大根 だし汁 里芋 キャベツ だし汁 味噌	おかし フルーツ	
6日	白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 豚ミンチ キャベツ だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 人参 大根 だし汁 人参 大根 だし汁 醤油	野菜がゆ フルーツ	ごはん 人参 大根 だし汁
7日	白がゆ さつまいもの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん 人参 小松菜 だし汁 さつまいも 人参 だし汁 人参 大根 だし汁 大根 白菜 だし汁 醤油	おかし フルーツ	
9日	白がゆ ささみの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 ささみ キャベツ だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 人参 大根 だし汁 キャベツ 白ねぎ だし汁 醤油	こぶきいも フルーツ	じゃがいも だし汁
10日	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 白菜 だし汁 片栗粉 じゃがいも だし汁 人参 大根 だし汁 えのき 白菜 玉ねぎ だし汁 味噌	おかし フルーツ	
11日	白がゆ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 白菜 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 人参 大根 だし汁 えのき 白菜 かぼちゃ だし汁 味噌	ふかしいも フルーツ	さつまいも
12日	白がゆ ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 ささみ ほうれん草 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 人参 大根 だし汁 人参 大根 だし汁 醤油	おかし フルーツ	
13日	白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 豚ミンチ ほうれん草 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 人参 大根 だし汁 人参 大根 だし汁 醤油	野菜がゆ フルーツ	ごはん 人参 かぼちゃ だし汁
14日	白がゆ ツナとトマトの和え物 じゃがいもの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 ツナ トマト だし汁 片栗粉 じゃがいも だし汁 人参 大根 だし汁 白菜 人参 だし汁 醤油	おかし フルーツ	

今月のフルーツは、りんご、かき、みかんです。

～行事食～

25日	お誕生会 白がゆ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 人参 大根 だし汁 かぼちゃ 白菜 えのき だし汁 味噌	ふかしいも フルーツ	さつまいも
-----	--	--	---------------	-------





寒さが厳しくなってきました。一日の寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。園では引き続きコロナウイルス等の感染症対策をしていますが、発熱や呼吸症状のある場合、症状が治まった翌日も登園を控え、自宅療養していただくようお願いいたします。

冬の三大感染症



インフルエンザ

主な症状・突然高熱が出る
・喉の痛みや鼻水、せき
・食欲がない、だるさを感じる
・筋肉や関節が痛む

登園再開の目安

発症後5日経過し、かつ解熱後3日経過していること。



RSウイルス感染症

主な症状・せき、鼻水
・喘鳴（ゼイゼイゴロゴロという呼吸音）
・発熱

登園再開の目安

呼吸器症状が治まり、全身状態がよいこと。（いつも通りに食べ、元気に遊べる）



ウイルス性胃腸炎

主な症状 ノロウイルス⇒激しいおう吐と下痢。突然のおう吐から始まることが多くある。
ロタウイルス⇒おう吐と下痢。特に下痢が激しく、白っぽい便が出ることもある。
登園の目安 下痢、おう吐などの症状が治まり、ふだんの食事がとれること。

新型コロナウイルス感染症

こどもでは、発熱や乾いたせきのほか、喉の痛みや頭痛などが出ます。一部ではおう吐、腹痛や下痢なども起こります。



免疫力アップや便秘予防のため、朝ごはんにおにぎりやみそ汁をすすめています
が・・・ **新しい情報です！！**

成績アップする朝ごはんは「**米が7割！！**」「朝ごはんだけが学力に影響する！」

田植え



脳科学者の川島隆太さんの研究では朝ごはんの主食にパンよりも**米**を食べている子のほうが知能指数が高いことが分かっているそうです！ぜひ、朝ご飯に米と味噌汁を！！

11月のおすすめの食材は「**体を温める食材**」です！

野菜ならカボチャ、しそ、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにくなど



他、黒豆（黒豆茶でもOK）、栗、黒ゴマ、しいたけ・まいたけ（どちらも免疫力アップ）

動物性食品なら、エビ、ホタテ、アサリ、シジミ、牛肉、鳥肉

おすすめ食材を味噌汁の具にしたりして上手に食べることができるといいですね😊



★冷たい飲み物や食べ物を避け、温かい料理を！！



～お知らせ～

11月17日に歯科検診があります。何か聞きたいことがあれば担任までお願いします。
用紙は玄関に置いてあります。

ご飯のレシピ！！

混ぜご飯おにぎり（大人2人、子ども2人）



📌材料 しらす干し 40グラム

カットわかめ（乾燥）適量

作り方 ご飯2合にしらす干し、手で砕いたカットわかめ（乾燥）を加えて混ぜる。
おにぎりにして完成！

📌材料 ツナ（小缶）

みそ、砂糖 各小さじ2

作り方 ツナ小缶の汁をきり、みそ、砂糖を加えて混ぜる①
ご飯2合に①を混ぜ、おにぎりにして完成！

📌材料 鮭ほぐし 80グラム

煎り黒ごま 大さじ1/2

作り方 ご飯2合に鮭ほぐし、煎り黒ごまを加えて混ぜ、おにぎりにして完成！

📌材料 かつお節 5グラム

切りこぶ佃煮 50グラム

作り方 ご飯2合にかつお節と切りこぶ佃煮を混ぜて、おにぎりにして完成！

みそ汁のおすすめの具



★かぼちゃと高野豆腐のみそ汁⇒高野豆腐には絹ごし豆腐の3～4倍の栄養価があります！

★かぶとあさりのみそ汁⇒かぶの葉も使うと実より高栄養！あさりとセットで鉄強化を！
あさは造血成分ナンバー1 貧血予防の食材です。

★ほうれん草となめこのみそ汁⇒なめこで腸の掃除もしっかり！

★切干だいこんとわかめのみそ汁⇒乾物で栄養を増やす！

（成功する子は食べ物が9割 最強レシピより）