



令和7年10月28日 真駒内保育園

手稲山から初冠雪の便りが届き、中山峠にも雪が積りましたね。季節は、秋を飛び越して冬まっしぐらのようです。また、“寒さに凍え、雪かきに追われる季節がやって来る”ではなく、雪国ならではの冬の生活をエンジョイするよう、ホジティブに行きたいと思っています。

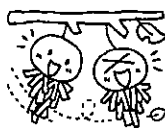
さて今年も、11月15日の発表会に向けて、日に日に練習にも熱が入っています。素敵な衣装に身を包み、さっそうとステージに上がる姿を、楽しみにしていただくとともに、一段と成長した子ども達の姿を温かく見守り、応援の拍手とエールを送って下さいますよう、お願いします。発表会当日の姿だけではなく、自ら進んで頑張り、お友だちと協力し合い、泣いたり笑ったりしながらの子どもたちの姿と気持ちを大切にしていだけますよう、重ねてお願いします。新たな興味や関心あるいは素敵な人間関係が生まれたりと、色々な経験を重ねて、また一つ成長する姿が楽しみです。

朝夕と、厳しい寒さとなってまいりましたので、体調管理にも十分気を付けて、保護者・ご家族の皆様もご健康で過ごされますようにと願っております。

園長 田川 清志

11月の行事予定

- 6日(木) 誕生会
7日(金) 発表会総練習(一部・ひまわり組劇)
11日(火) 発表会総練習(二部)
14日(金) 布団カバー洗濯日(乳児)
15日(土) 発表会
18日(火) 絵本キャラバン
25日(火) 避難訓練
28日(金) 交通安全教室(4・5歳児)
布団カバー・上靴洗濯日(乳児・幼児)



- 5・12・19・26日(水) 水泳教室(ひまわり組希望者)
6日(木) 体操教室(ゆり・ひまわり組)

保育のねらい

- ☆ 晩秋の自然に親しみながら戸外活動を楽しむ。
- ☆ 絵本や物語、音楽や絵画など様々な文化に興味や関心をもつ。

おねがい

薄着の習慣は秋からスタート

- ・肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは寒さに強く、汗をかきながら遊んでいる姿を見かけます。薄着の習慣を付けると、寒さに強い体を作るだけでなく、風邪に負けない丈夫な皮膚を作ることにもつながります。また、体にあった下着を着ることで、保温効果もあり、快適に過ごすことが出来ます。Tシャツを下着代わりに着ているお子さんもありますが、逆に寒く感じる場合があります。綿素材の肌着を着用することをおすすめします。また、おなかと背中が出ないようにすることも大切です。戸外活動もありますので、寒い日は薄手の上着で調整できるよう(活動・着脱しやすいサイズの合ったもの)用意してください。

爪のチェック

- ・爪がのびていると爪と爪の間にバイ菌が繁殖します。怪我につながる事もありますので、1週間に一度、確認してください。

手洗いとうがいで感染症予防

- ・手洗い、うがいは身の回りの清潔を保つばかりではなく、風邪をはじめとする感染症の予防にもなります。子どもたちにも、なぜ必要かを伝えています。



発表会 11月15日(土)

- 発表時間 一部(2・3歳児) 9時10分~10時
二部(4・5歳児) 10時40分~12時

- 登園時間 一部 8時半~9時
二部 9時40分~10時10分

※プログラム・発表会についてのプリントは、10月31日(金)に配布いたします。

※ 11月より幼稚園部の一号認定のお子様の募集を開始します。
一号認定への移行のご質問、入園希望等ありましたら、事務室にご遠慮なくお尋ねください。

※ 個人懇談の希望がありましたら、クラス担任までお知らせください。

≪保護者からのご意見・要望等≫ 10月は ありませんでした。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和7年 11月

15日は発表会

真駒内保育園

	曜日	1～2歳児献立 主 食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	土		五目うどん・ブロッコリーツナ和え 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
17	月	ごはん	味噌汁（チンゲン菜・わかめ）・豚肉みそ焼き 人参炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
4 18	火	ごはん	味噌汁（キャベツ・エノキ）・豚肉ごま焼き さつま芋の含め煮・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
5 19	水	ごはん	麦茶・ポークカレー ほうれん草ツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
6	木	誕生会	五目ごはん・味噌汁（えのき・玉ねぎ）・鶏肉の照り焼き ポテトサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
20	木	ごはん	味噌汁（小松菜・麩）・豆腐ハンバーグ キャベツお浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 ちゃんこうどん
7 21	金	ごはん	味噌汁（ほうれん草・玉ねぎ）・かれのチーズ焼き 南瓜サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 豆パン
8 22	土		味噌ラーメン・青のりポテト 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
10	月	ごはん	味噌汁（小松菜・切り干し大根）・マカロニビーンズ 白菜コーン和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
11 25	火	ごはん	味噌汁（豆腐・なめこ）・鶏肉のり塩揚げ ダイスサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
12 26	水	バターロール	人参ポタージュ・鶏肉のコーンフ레이크焼き キャベツと胡瓜の甘酢和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ツナコーンおやき
13 27	木	ごはん	けんちん汁・鮭の照り焼き 小松菜しめじ炒め・果物	牛乳 果物	牛乳 バターポテト
14 28	金	ごはん	豆乳味噌汁（白菜・わかめ）・ぶりの味噌マヨネーズ 大根のナムル・果物	牛乳 果物	牛乳 キャロットクッキー
29	土		麦茶・ナポリタン チンゲン菜コーン和え	牛乳 果物	牛乳 市販菓子

*都合により献立が変更になることがあります



* 毎月1日は野菜の日
* 毎月4日は栄養の日
* 毎月19日は食育の日

令和7年11月 離乳食献立表

(週2回手作りおやつ献立)

札幌市子ども未来局

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9～11か月頃) (午後)
1	15 土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 ブロッコリー煮	五目うどん ブロッコリーツナ和え 果物	バターロール 豆乳 果物
	17 月	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(ツナ・菜・ワカ) 豚肉味噌焼き 人参スティック煮 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉チンゲン菜あんかけ煮 果物
11	25 火	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(豆腐・ワカ) 鶏肉ののり塩揚げ湯通し ダイスサラダ 果物	軟飯 スープ(じゃが芋) 鶏肉人参炒め煮 果物
6	20 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(小松菜・麺) 豆腐ハンバーグ キャベツのお浸し 果物	ちゃんこうどん 小松菜ソー 果物
5	19 水	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 ボークシチュー ほうれん草ツナ和え 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) 豚肉玉葱人参煮 果物
14	28 金	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 挽肉白菜あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・ワカ) ぶりの味噌味噌焼き 大根のナムル 果物	軟飯 スープ(大根) ぶり白菜あんかけ煮 果物
8	22 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	味噌うどん 青のりポテト 果物	バターロール 豆乳 果物
10	月	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・切干大根) マカロニビーンズ 白菜コーンと和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 豚肉小松菜玉葱あんかけ煮 果物
4	18 火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツあんかけ煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・I/F) 豚肉ごま焼き さつま芋の含め煮 果物	軟飯 スープ(さつま芋) 豚肉キャベツあんかけ煮 果物
13	27 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鮭小松菜あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 けんちん汁 鮭の照り焼き 小松菜しめじ炒め 果物	軟飯 スープ(小松菜) 鮭大根人参煮 果物
12	26 水	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 人参スティック煮	バターロール 人参ポタージュ 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツと胡瓜の甘酢和え 果物	雑炊(ツナ・人参・コーン) キャベツ炒め煮 果物
7	21 金	つぶし粥 スープ カレイ煮つぶし 南瓜煮つぶし	粥 スープ カレイほうれん草あんかけ煮 南瓜煮	軟飯 味噌汁(カレイ・草・玉葱) カレイのチーズ焼き 南瓜サラダ 果物	トースト スープ(南瓜) カレイほうれん草玉葱煮 果物
	29 土	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜あんかけ煮 人参スティック煮	麦茶 ナポリタン チンゲン菜コーンと和え 果物	バターロール 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

札幌市子ども未来局

食のウォッチング*

R7.11



～ノロウイルス感染症に気を付けましょう～

ノロウイルスは、飲食物を介して感染する「食中毒」と、人から人に感染する「感染症」の2つの種類があります。感染力がとて強く、1年を通して発生しますが、特に冬に多発します。

主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱(38℃以下)などで、通常は発症後3日程度で軽快しますが、抵抗力の弱い子どもや高齢者などは、重症化することがあります。また、症状がなくなっても、1週間から長いときは1か月程度、便の中にウイルスの排泄が続くことがあるので要注意です。



予防するにはどうしたらいいの？



① 正しい手洗い

水だけや、短時間でサッと洗うのでは不十分です。

せっけんをつけ、十分な時間をかけて(30秒以上)、指先・指の間・爪の間・親指のまわり・手のひらのしわの部分など、汚れが残しやすいところも しっかり洗いましょう！

特に「調理前」「食事前」「トイレの後」「外から帰った時」には念入りに洗いましょう。



② 十分な加熱

ノロウイルスは、高熱に弱く「85～90℃以上で90秒間以上の加熱」で不活化します。湯通し程度の加熱では死滅しません。また、ノロウイルスによる汚染は、食材の鮮度とは関係なく、新鮮だから安全とは限りません。調理の際は食材の中心部まで十分に加熱しましょう。

③ しっかり消毒

食器や調理器具の消毒には、塩素系漂白剤(塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム液)が有効です。消毒液は時間が経つと効果が減少するので、作り置きはせず、早めに使い切りましょう。

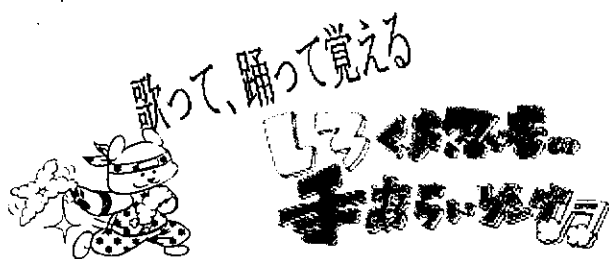
ノロウイルスに対しては、アルコールや逆性せっけんでは効果は期待できません。

※塩素系漂白剤は、製品により濃度が異なるため、使用上の注意を読んでから使用しましょう。



<参考>札幌市ホームページ ノロウイルスによる食中毒

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/chudoku/norovirus.html>



札幌市オリジナルの手洗い啓発ソング『しろくま忍者の手洗いソング』は、歌と踊りで正しい手洗いやうがいの方法、札幌市内で収穫される野菜(「さっぽろとれたてっこ」の野菜)等を楽しめることができる内容になっています。

ご家庭でもお子さんと一緒に、楽しみながら正しい手洗いの方法を実践してみませんか？



マヨネーズを使用しないポテトサラダです

ダイスサラダ

今月の給食から

<材料 幼児6人分>

じゃが芋 小2個 (180g)
人参 中1/3本 (45g)
きゅうり 1/3本 (30g)
ホールコーン 20g
サラダ油 大さじ1 (12g)
酢 小さじ1・1/2 (7g)
砂糖 小さじ1 (3g)
塩 少々

<作り方>

①じゃが芋は1.5cm、人参は1cm程度の角切りにして茹でて冷ます。
②きゅうりは0.7cm程度の角切りにし、茹でて冷ます。(コーンが冷凍の場合はきゅうりと一緒に茹でて冷ます)。
③調味料をよく混ぜ合わせておき、食べる直前に①②と和える。