



# 11月の園だより

令和5年10月27日 真駒内保育園

雪虫の飛び交う光景がそこそこに見られるようになり、もうすぐ雪の降りもやって来そうな気配が感じられます。朝夕と日中の寒暖差が激しく、体調管理にも気を遣う今日この頃ですが、保護者の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

さて、本年5月より、新型コロナウイルス感染症の感染法上の類型変更に伴い、各種行事の開催や実施方法もコロナ前に戻りつつあります。10月も“マミーズプラスバンド”や“絵本キャラバン”など、楽しい催しを復活させました。『新北海道スタイル』を意識しながら出来る限り子どもたちに多くの「楽しい」を届け、たくさんの興味を持って欲しいと考えております。

このなかで、発表会も今年は、参加人数の制限は致しません。歌にお遊戯、劇に楽器演奏と、少しずつ出来るが増えていく子どもたちの練習も、日に日に熱が入っています。どうか、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、楽しみにして戴くとともに、温かい目で見守り、応援のエールを送って下さいますよう、お願いします。

保護者・ご家族の皆様もご健康で短い北海道の秋をお子さまと存分に満喫され、楽しく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

2日(木) 発表会総練習(一部・ひまわり組劇)

7日(火) 発表会総練習(二部)

10日(木) 布団カバー洗濯日(乳児)

11日(土) 発表会

16日(木) 誕生会

20日(月) 人形劇鑑賞会

21日(火) 避難訓練

24日(金) 布団カバー・上靴洗濯日(乳児・幼児)

1・8・22・29日(水) 水泳教室(ひまわり組希望者)

16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、逆に寒く感じることもあります。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きます。



## ♪♪ 発表会 ♪♪

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20分

登園時間 一部園児 8時30分~9時

二部園児 9時40分~10時10分



★ 園の駐車場は使用出来ません。公共交通機関等をご利用ください。

★ 外靴を入れる袋をご持参ください。

★ コート類を預ける際の袋も忘れずに、ご持参ください。

※ 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。

◀保護者様からのご意見・ご要望▶

特にありませんでした。

## さっぽろ食スタイル

北海道の豊かな食材を使用してバランスのとれた食事をし、更に買い物から保存、調理方法や後片付けまで、環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」といいます。札幌市では家庭からの食品ロスが年間約2万トン発生しています。札幌市環境局では、平成24年度から集中的なごみ減量の普及啓発を行う「ごみ減量キャンペーン」を実施しています。

家庭でできる「環境に配慮した食生活」の例をご紹介します。

### 片付け

- 油やソース等の汚れは拭きとってから洗う
- 食器を洗うとき、水を出しっぱなしにしない

### 買い物・保存で

- 買い物前に在庫を確認し必要な分だけ買う
- 買い物にはエコバッグを持参する
- 保存ができる期間を考えて買う
- 冷蔵庫はつめすぎないようにして節電する
- 冷蔵庫に保存しなくてもよい食材は、室温で保存する

### 調理で

#### ○乾物等の利用

常温で保存でき、使い勝手のよい乾物、缶詰等を上手に利用する

#### ○同時調理

オーブンやグリルを使って2品以上を一度に作る、パスタと野菜を同時にゆでる

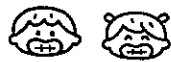


## 11月8日は“いい歯の日”

食べ物をよく噛むことは、単に食べ物を体に取り入れるためだけでなく、健康な体づくりのために重要です。野菜やきのこ、海藻などは噛む回数が増える食材です。毎日の食事に取り入れて、家族みんなでよく噛んで食べる習慣を身に付けましょう。

### よく噛むことで得られる効果

- ゆっくり味わうことで味覚が発達する
- 消化を助ける
- 唾液がたくさん出て口の中がきれいになる
- 脳の働きが活発になる
- 食べすぎを防ぐ



### よく噛んで食べるために

- 一口量は少なめにする
- ゆっくり食べる
- いつもより5回多く噛むことを意識する
- 飲み物で流しこまないようにする



### 今月の給食から

### 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

#### <材料 幼児6人分>

じゃが芋	小2個 (200g)
人参	中1/3本 (50g)
きゅうり	1/3本 (35g)
ホールコーン	20g
サラダ油	大さじ1 (12g)
酢	小さじ1.5 (7g)
砂糖	小さじ1弱 (2.4g)
塩	少々

#### <作り方>

- ① じゃが芋 1.5 cm、人参は1 cm程度の角切りにして茹で、冷ましておく。
- ② きゅうりは 0.7 cm程度の角切りにし、湯通しして冷ます。(コーンが冷凍の場合、きゅうりと一緒に湯通しする)
- 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。

# 札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和5年 11月

11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 15	水	ごはん	味噌汁（大根・シメジ）・豆腐のツナ焼き ブロッコリー中華和え・果物	牛乳 果物	牛乳 スイートポテト
2	木	ごはん	味噌汁（チンゲン菜・ワカメ）・チキンカツ 切干大根のナムル・果物	牛乳 果物	牛乳 人参ジャムサンド
16	木	誕生日会	栗おこわ・味噌汁（白菜・エノキ） 鶏肉照り焼き・切干大根サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
17	金	ごはん	味噌汁（人参・エノキ）・さばの照り焼き 小松菜ひじき和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
4 18	土		麦茶・トマトツナスパゲッティ キャベツ納豆和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
6 20	月	ごはん	味噌汁（大根・麩）・豆腐ハンバーグ ごま人参・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
7 21	火	ごはん	けんちん汁・かれの味噌焼き さつま芋の含め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
8 22	水	ごはん	豆乳味噌汁（小松菜・エノキ）・鮭ざんぎ 白菜お浸し・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
9 30	木	バターロール	人参ポタージュ・鶏肉のソース焼き ほうれん草醤油マヨネーズ・果物	牛乳 果物	牛乳 焼きおにぎり
10 24	金	ごはん	味噌汁（水菜・油揚げ）・豚肉香味焼き ダイスサラダ・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
25	土		ちゃんこ風うどん・南瓜グラッセ風 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
13 27	月	ごはん	味噌汁（さつま芋・長葱）・豚肉ごま焼き 切干大根とツナのサラダ・果物	牛乳 果物	麦茶・市販菓子 鉄強化チーズ
14 28	火	ごはん	麦茶・ポークカレー ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳 果物	牛乳 つぶつぶコーンパン
29	水	ごはん	味噌汁（芋・玉葱）・鶏肉味噌焼き チンゲン菜ツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ラスク

\*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