



# 11月の園だより

令和6年10月30日 真駒内保育園

今年もまた、雪虫の飛び交う光景が街中で多く見られるようです。先日はあられも降り、間違いなく冬はすぐそこまで来ているようですね。朝夕、かなり寒さが厳しくなってきましたので、体調管理にも十分気を付けてお過ごしください。

さて今年も、10月18日に市内の子育て中のママたちで結成された「札幌 mommy's プラス」の演奏会を開催いたしました。アンパンマンやコナン、ディズニーなど、知っている曲が流れると皆の口から唄が聴こえてきます。迫力の生演奏に自然と体がリズムに合わせて動きます。「楽しかったぁ」「もっと聴きたい」など、音楽・楽器との触れ合いは子ども達には大好評だったと思います。これからも、いろいろな行事から、新しい発見と興味を持ってもらえると嬉しいです。

その影響が分かりませんが、歌にお遊戯、劇に楽器演奏と、発表会の練習も日に日に熱が入っています。素敵な衣装に身を包み、さっそうとステージ上がる姿を、楽しみにして戴くとともに、一段と成長したこども達の姿を温かく見守り、応援の拍手とエールをたくさん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

- 1日(金) 発表会総練習(一部・ひまわり組劇)
  - 5日(火) 発表会総練習(二部)
  - 15日(金) 布団カバー洗濯日(乳児)
  - 9日(土) 発表会
  - 14日(木) 誕生会
  - 26日(火) 避難訓練
  - 29日(金) 布団カバー・上靴洗濯日(乳児・幼児)
- 
- 6・13・20・27日(水) 水泳教室(ひまわり組希望者)
  - 14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りしますが、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。

## ＜保護者からのご意見・要望等＞

10月は、以下のとおり9件のご意見等が寄せられました。

- ・9月末に玄関に掲示したご意見及び本園の対応に関するご意見(ご意見箱、連絡帳、口頭など：7件  
→ 保育士、園長から個別に回答・対応させていただきました。)
- ・園での歯磨きについて：1件  
本園では、安全面及び衛生的な観点から、リスクが高いため、食後は丁寧にうがいをすることとしております。
- ・裏駐車場の通路脇に葉が茂っていて危険と感じる：1件  
今年は茗荷が大きくなり過ぎてしまいました。ご意見を頂き、直ちに伐採しました。今後も気を付けてまいります。

※ 認定こども園への移行のご質問、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。

# 札幌市保育所給食予定・実施献立表

## 令和6年 11月

9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	金	ごはん	味噌汁（豆腐・小松菜）・鶏肉の生姜焼き ダイスサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
2 16	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
18	月	ごはん	味噌汁（チンゲン菜・ナメコ）・豚肉味噌焼き 人参炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
5 19	火	ごはん	味噌汁（小松菜・もやし）・豆腐ハンバーグ 大根とワカメのサラダ・果物	牛乳 果物	鉄強化チーズ ちゃんこうどん
6 20	水	ごはん	味噌汁（ホウレン草・玉葱）・ほっけの磯辺焼き 南瓜サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
7 21	木	ごはん	味噌汁（生揚げ・人参）・チキンカツ キャベツのごま和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
8 22	金	ごはん	味噌汁（さつまいも・玉葱）・豚肉のごま揚げ キャベツのお浸し・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
30	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
11 25	月	ごはん	味噌汁（キャベツ・エノキ）・炒め納豆 小松菜のり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 ポテトケーキ
12 26	火	ごはん	麦茶・ポークカレー 大根ごまマヨネーズ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
13 27	水	ごはん	けんちん汁・鮭の照り焼き さつまいもの含め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 メロンパン
14	木	誕生日会	栗おこわ・味噌汁（木綿豆腐・油揚げ）・鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
28	木	バターロール	人参ポタージュ・たらの香味焼き ほうれん草コーンと和え・果物	牛乳 果物	牛乳 焼きおにぎり
15 29	金	ごはん	豆乳味噌汁（白菜・ワカメ）・カレーの変わり揚げ 胡瓜の中華和え・果物	牛乳 果物	牛乳 キャロットクッキー

\*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



## できることから始めよう！さっぽろ食スタイル

「さっぽろ食スタイル」とは、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のことをいいます。

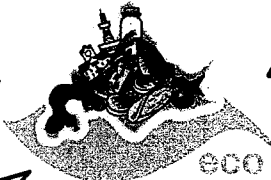
### 地産地消のよいところ！

- ① 旬の食べ物を新鮮なうちに美味しく食べることができる
- ② 輸送にかかるエネルギーの使用量や二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい
- ③ 地域の食べ物を使用した伝統的な食文化を経験することができる

### 家庭でできる「環境に配慮した食生活」とは・・・

#### 買い物で

- ・在庫を確認して必要な分だけ買う
- ・エコバッグを持参する
- ・地元でとれた食材を買う



eco

#### 片付けで

- ・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

#### 保存で

- ・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
- ・冷蔵後の開け閉めは少なくする

#### 調理で

- ・常温で保存のきく乾物、缶詰等を上手に利用する
- ・パスタと野菜を同時にゆでる（同時調理）
- ・食べきれぬ量だけ作る
- ・火は鍋底からはみ出ないように調整する




11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」




普段の食事で「よく噛む」ことを意識できていますか？よく噛むことで、消化を助ける、虫歯を防ぐ、脳の働きが活発になる、食べすぎを防いで肥満を予防する、味覚が発達するなど、体によいことがたくさんあります。しっかりと噛んで食べるための口の土台づくりとして、健康な歯を保ち、家族みんなでよく噛んで食べる習慣を身につけていきましょう。

#### 調理での工夫

- ・野菜やきのこ、海藻などの食材を取り入れる
  - ・大きめに切る（乱切りやスティック状）
  - ・野菜を茹ですぎない
- ※食べている様子を見ながら、 お子さんの噛む力に合わせて調整しましょう

#### 食べるときに気を付けたいポイント

- ・飲み物や汁物で流し込まないようにする
  - ・一口量は少なめにする
  - ・ゆっくり食べる
  - ・食事に集中できる環境をつくる（テレビを消す、おもちゃや絵本は片付ける）
- 



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。