



11月号

2024年10月28日発行

いずみこども園

朝夕めっきり肌寒く感じられるようになり、園庭の木々も秋色に染まり始めました。

先日はお忙しい中、運動会にご参加くださりまして誠にありがとうございました。たくさんの方々の応援に子どもたちはいつも以上の力を発揮できたように思います。演技を終え退場門に戻って来る子どもたちの表情はとても満足気で、最高の笑顔でした。諦めることなく、最後まで一生懸命に挑戦し続けた子どもたちは、また一つ大きく成長したようです。

これからもたくさんさんの楽しい行事を控えています。気候の変化で体調を崩しやすくなってきますが、早寝・早起きなど生活リズムを整え、元気に登園していただければと思います。

2024/11/1

11月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 体教スポ教	2
3 文化の日	4 振替休日	5 身体計測 サッカー 芋ほり遠足 (ふじ・さくら)	6 お誕生日会 	7 交通安全教室	8 体教スポ教	9
10	11 弁当日 きく遠足	12 サッカー	13	14 きく体教	15 体教スポ教	16
17	18	19 サッカー	20 卒園写真撮影 (ふじ組)	21	22 体教スポ教	23 勤労感謝の日
24	25 弁当日	26 サッカー	27	28 きく体教	29	30



お知らせとお願い

- ◇ 令和7年度の保育所等継続入所書類一式をお配りしています。提出期限は24日まででしたがご提出頂きましたでしょうか。
また、新規入所申込の書類は11月1日以降にお渡し致します。必要な方は、職員室までお越しください。提出期間は、12月2日～13日です。
12月5日（木）までは、当園でもお預かりすることができます。
- ◇ 11月11日に11月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いします。





11月の主な行事予定

- 5日(火) 芋ほり遠足 笠取ファームの芋畑に行きます。
(ふじ・さくら組) 詳細は、10月9日配信のお知らせをご覧ください。
- 7日(木) 交通安全教室 警察官や交通アドバイザーの方に道路の正しい歩き方や安全確認の方法などを教えていただきます。
- 11日(月) 園外保育 太陽が丘運動公園へ行きます。
(きく組) 詳しくは、後日、別紙でお知らせいたします。
- 20日(水) 卒園写真撮影 ふじ組のアルバムに載せる集合写真を撮ります。
(雨天:25日) (ふじ組)



- ◎ 避難訓練 毎月1回、月末頃に、火災・地震・不審者侵入などを想定して、訓練を行います。
- ◎ 体操教室 今月の体操教室・スポーツ教室は、すくすくランド・いずみこども園で行います。きく組の体操教室は、毎月いずみこども園で行います。
- ◎ 合同練習 ふじ組は、音楽フェスティバルに向けて、11月も合同練習を取り入れていきます。日程は、今後も掲示板にてお知らせします。

11月生まれのお友だち おたんじょうびおめでとう

赤ちゃん ・	うめ ・	ゆり ・
きく 	さくら 	ふじ ・

今月のねらい

- ・季節の変化に気づき、自然に親しみ、秋を楽しみましょう。
- ・手洗い、うがい、薄着の習慣をつけましょう。



11月給食献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 お菓子	2 お菓子
屋食					ハヤシライス ぶどうゼリー	ゆかりご飯 高野豆腐と牛肉の煮物
午後					パン チーズ 牛乳	お菓子 お茶
午前	4	5 お菓子 牛乳	6 パン	7 お菓子 牛乳	8 お菓子	9 お菓子
屋食	振替休日	御飯 鮭の照り焼き キャベツとひじきのサラダ 豆腐の味噌汁	味噌煮込みうどん きんぴら蓮根	御飯 豆腐ハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ	さつまいもごはん すき焼き風煮	塩焼きそば えのきのスープ
午後		柿 クラッカー 牛乳	鮭と昆布のおにぎり 牛乳	青のりチーズトースト 牛乳	ヨーグルト せんべい 牛乳	お菓子 お茶
午前	11 お菓子	12 お菓子 牛乳	13 みかん	14 お菓子 牛乳	15 お菓子	16 お菓子
屋食	お弁当	御飯 鮭のごま味噌焼き 切干大根と油揚げの煮物 素麺のすまし汁	御飯 豚肉のしょうが炒め さつまいものレモン煮 わかめの味噌汁	御飯 たらとじゃが芋のグラタン 大根スープ	ハヤシライス ぶどうゼリー	ゆかりご飯 高野豆腐と牛肉の煮物
午後	ふかし芋 クラッカー 牛乳	ソースマカロニ 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	米粉のココア蒸しパン (幼児) ショア(乳児) 牛乳	パン チーズ 牛乳	お菓子 お茶
午前	18 お菓子	19 お菓子 牛乳	20 パン	21 お菓子 牛乳	22 お菓子	23
屋食	ミートスパゲティ ポテトスープ	御飯 鮭の照り焼き キャベツとひじきのサラダ 豆腐の味噌汁	味噌煮込みうどん きんぴら蓮根	御飯 豆腐ハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ	さつまいもごはん すき焼き風煮	勤労感謝の日
午後	ワッフル クラッカー 牛乳	柿 クラッカー 牛乳	鮭と昆布のおにぎり 牛乳	青のりチーズトースト 牛乳	ヨーグルト せんべい 牛乳	
午前	25 お菓子	26 お菓子 牛乳	27 みかん	28 お菓子 牛乳	29 お菓子	30 お菓子
屋食	お弁当	御飯 鮭のごま味噌焼き 切干大根と油揚げの煮物 素麺のすまし汁	御飯 豚肉のしょうが炒め さつまいものレモン煮 わかめの味噌汁	御飯 たらとじゃが芋のグラタン 大根スープ	わかめごはん 豚肉と豆腐のカレー煮	塩焼きそば えのきのスープ
午後	ふかし芋 クラッカー 牛乳	ソースマカロニ 牛乳	フルーツヨーグルト 牛乳	米粉のココア蒸しパン (幼児) ショア(乳児) 牛乳	パン チーズ 牛乳	お菓子 お茶

※天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。

※給食内の材料や量(g)は展示食前にてお知らせしております。

食育だより

10月の食育

ふじ組、さくら組で「匂い当てクイズ」をしました。紙コップの中に食材を入れ、アルミホイルでふたをした後に小さな穴を開けました。その穴から匂いをかいで中身が何かを当てるクイズです。赤色コップに「玉ねぎ」、黄色コップに「にんにく」、緑色コップに「バナナ」を入れました。子ども達からは「ハンバーグの匂いする！」「チキンの匂いする！」などの声が聞こえてきました。その後の給食の時間には「匂いかいなら給食の美味しい匂いしたで」と教えてくれました。いつもの給食も匂いを意識することで美味しさが増しているようでした。食欲の秋です！！食べるだけでなく、匂いも楽しんでみて下さいね♪

ごはんを美味しく食べよう！！

日本の食卓に欠かせない「ごはん」には、子どもに必要な栄養素が多く含まれています。

また、粒上のごはんはパンや麺といった粉上から作られる食品と比較すると、噛み応えがあるので噛む力も育ちます。

★美味しいお米の選び方

①収穫された年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりから秋にかけてです。お米は、新しいほど、水分が多く美味しいため、収穫された年を確認しましょう。また、精米後の米は、酸化がすすみ風味が落ちていきます。なるべく精米時期が新しいものを選びましょう。精米日から1か月以内が理想です。

②粒の大きさ、形、透明感を確認しよう

粒がそろっていて、割れやかかけが少ないものを選びましょう。粒が不揃いだとかきムラができます。

★お米の美味しい炊き方



★炊き上がったら



<夕焼けご飯> 4人分

- ・米 200g ・ちりめんじゃこ 12g
- ・にんじん 35g ・こいくちしょうゆ 小さじ1杯半
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1/5杯
- ・みりん 小さじ1杯 ・だし汁 2カップ

にんじんとしょうゆが入ると夕焼け色のご飯になります。

ぜひご家庭でも作って秋を感じて下さいね♪

★切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ