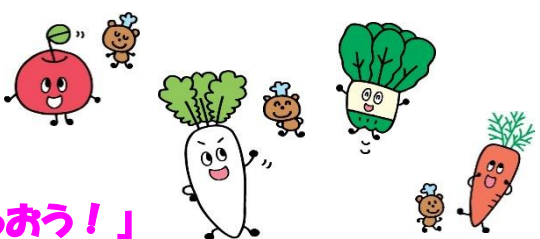
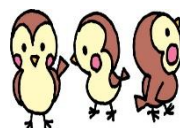


令和7年11月 保育園カレンダー						たかつき保育園 TEL 0246-25-4765
日	月	火	水	木	金	土
「冬はもうすぐ！風邪予防を」 ほかほかと太陽のめくもいを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前には手洗い・うがいを欠かさないことを心がけましょう。また、寒いからと厚着をすると、すぐ汗をかくて汗が冷えると風邪をひきやすくなるので、なるべく薄着で登園し、朝夕の寒さ対策は、上着で調節しましょう。長袖の下着は調節が難しいので気を付けましょう。 1日あたりの栄養量 三才未満児 エネルギー 374 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 140 mg 三才以上児 エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 175 mg 風邪のときは「食べ物から元気をもらおう！」 風邪かな？と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気とたまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。 						1  ヨーグルト、ほうじ茶 お弁当の日 せんべい、牛乳
2	3 文化の日	4	5	6	7 立冬(りっとう)	8
親子でクッキングをするときは 親子でのクッキングは、調理法はもちろん、暮らしの知恵や工夫、食材の知識や季節感など、多くのことを吸収できる機会。丁寧に教え、うまく出来た時は共に喜び、失敗したときは励ましたり、一緒に原因を考えたいしながら、子どもの意欲を育みましょう。包丁など、3歳頃を目安に、安全に十分気を付けながら持たせます。5歳頃には、部分的な手伝いだけでなく、料理の完成をイメージしながら、仕上げまで子どもに任せてもよいですね。 		体操教室 クッキー、ほうじ茶 豚丼 胡瓜の酢の物 みそ汁 フルーツヨーグルト、クラッカー	誕生会  せんべい、ほうじ茶 さつまいご飯 鶏のから揚げ、春雨サラダ けんちん汁、果物 ロールケーキ、牛乳	内科健診 ビスケット、ほうじ茶 ご飯、サバの味噌煮 里芋のどぼろ煮 澄まし汁 ウインナーパイ、牛乳	秋の遠足 三才以上児クラス ポテトスナック、ほうじ茶 カレーライス 白菜のお浸し 果物 クッキー、牛乳	 ヨーグルト、ほうじ茶 お弁当の日 せんべい、牛乳
9	10	11	12	13	14	15
【ミネラルをとろう！】 ミネラルには、カルウムや鉄分、マグネシウムなど16種類あります。体の組織を構成したり、調子を整えたりする働きがあります。体のなかでは合成されないで、食事からとる必要があります。特に日本人の食習慣では、カルシウムや亜鉛が不足しやすいと、ナトリウムやリンはとれすぎる傾向にあります。過不足なくとれるよう主食・主菜・副菜をそろえて、色々な食品を組み合わせた食事になるよう心がけましょう。 		体操教室 せんべい、ほうじ茶 五目うどん ポテトサラダ おにぎり、お茶	防災訓練 ビスケット、ほうじ茶 ご飯、長ネギのクリームシチュー 切り干し大根のサラダ 果物 フライドポテト、牛乳	 ポテトスナック、ほうじ茶 ご飯、レバーの揚げ煮 ほうれん草のナムル みそ汁 さつまいの蒸しパン、牛乳	クラス懇談会 17:30～ (ひまわり・さくら1) 集金日 せんべい、ほうじ茶 未満児 ⇒ ちらし寿司 3歳以上児 ⇒ 赤飯 焼き魚、筑前煮 吸い物、果物 スティックパイ、牛乳	 ヨーグルト、ほうじ茶 お弁当の日 せんべい、牛乳
16	17	18	19	20	21	22 小雪(しょうせつ)
【野菜の保存の仕方】 毎日の食事作りに欠かせない、芋類や玉ねぎは、常備しておきたい食材の1つです。上手に保存すると半年以上保存できることも。今回はそのポイントを2つ。1つ目は「常温保存」。低温障害を起こす冷蔵庫は、NG。常温の20℃くらいがベスト。夏の暑い時期はなるべく涼しい場所に移しましょう。2つ目は「暗所」。段ボール箱などに新聞紙で包んで入れます。ひと手間かけた保管で美味しくいただきます。 		体操教室 保育参観／クラス懇談会 三才以上児クラス せんべい、ほうじ茶 豚丼 胡瓜の酢の物 みそ汁 フルーツヨーグルト、クラッカー	 ビスケット、ほうじ茶 ご飯、豆腐団子 ツナ和え みそ汁、果物 フライドさつまい、牛乳	身体測定  ポテトスナック、ほうじ茶 ご飯、サンマの蒲焼 里芋のどぼろ煮 澄まし汁 パンフキンパイ、牛乳	クラス懇談会 17:30～ (さくら2) せんべい、ほうじ茶 カレーライス もやしの和え物 果物 リンゴケーキ、牛乳	 ヨーグルト、ほうじ茶 お弁当の日 せんべい、牛乳
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
「幼児食への移行」 1歳の誕生日を迎える頃には大抵の物が食べられるようになりますが、1歳半頃を目安にゆっくりと幼児食へ進めましょう。食べさせてもいいか迷う食材は「おなかの機能は24か月までは赤ちゃん」を基本に判断すると間違いありません。消化の悪い物、刺激の強い物、味の濃い物はまだまだ控えましょう。そうしながら食べ物の幅を広げていく時期です。旬の食材など積極的に取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲」を育みます。 美味しく味わう 楽しく食べられること「おいしい」と味わえることが何より大切なこの時期には、本物の味を知る事が必要です。「うまみ」という繊細な味わいがわかる日本人の味覚のベースは出汁にあります。幼児の食事こそ本物との出会いの場にしたいですね。		体操教室 クッキー、ほうじ茶 五目うどん ポテトサラダ 焼きおにぎり、お茶	交通安全教室②  せんべい、ほうじ茶 ご飯、煮魚 茄子のみそ炒め みそ汁、果物 ジャムサンド、牛乳	能教室 ビスケット、ほうじ茶 ご飯、レバーの揚げ煮 ほうれん草のナムル みそ汁 さつまいのケーキ、牛乳	防犯訓練 ポテトスナック、ほうじ茶 ロールパン、クリームシチュー 切り干し大根のサラダ 果物 焼きそば、牛乳	 ヨーグルト、ほうじ茶 お弁当の日 せんべい、牛乳

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。