



令和 6年 11月 上鳥羽保育園

[携帯電話] 080-2415-1581  
 [URL] <http://www.kamitoba.jp/>  
 [モバイル] <http://kamitoba.jp/mobile/>

園の金木犀がいい香りを放ち、ようやく秋を感じられるようになってきました。散歩や戸外遊びでは、どんぐりや落ち葉などの秋の宝物に胸をときめかせ、「こんなの見つけたよ!」と子ども達が嬉しそうに教えてくれます。感染症が季節を問わず流行し、注意喚起がされると同時に免疫力の低下が問題視されています。体調管理に十分注意しながら気持ちの良い秋の自然にたくさん触れ、戸外遊びで体を動かし、病気に負けない体を作っていきたいと思います。ご家庭でも規則正しい生活を心掛けましょう。



運動会について

11月2日(土)に開催予定の運動会ですが、現時点で天気予報が芳しくない状況です。開催の可否は、明日(11月1日)の午前中に決定し、コドモンにてお知らせ致します。延期の場合は11月6日(水)に開催します。

おねがい

お迎え後は園庭に残らず降園して頂きますようお願いいたします。  
 また、園周辺に車を駐車したまま公園で遊ぶことは、ご近所や道路を利用される方のご迷惑になりますので、おやめください。

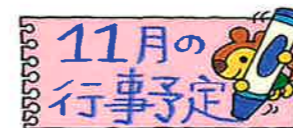
今後の保育予定

作品展 12月21日(土)★  
 クリスマス会 12月25日(水)  
 保育終業 12月28日(火)  
 保育始業 1月4日(土)

★保護者参加行事

各クラスの遠足日程

もも組きく組 12月5日(木)  
 京都市動物園※雨天中止  
 ゆり組ふじ組 12月9日(月)  
 ニフレル・万博記念公園※雨天決行  
 ばら組 1月27日(月)  
 鉄道博物館※雨天決行



| 月         | 火                        | 水                        | 木  | 金          | 土                | 日         |
|-----------|--------------------------|--------------------------|----|------------|------------------|-----------|
|           |                          |                          |    | 1<br>体操教室  | 2<br>運動会         | 3<br>文化の日 |
| 4<br>振替休日 | 5                        | 6<br>運動会<br>(予備日)        | 7  | 8          | 9                | 10        |
| 11        | 12                       | 13                       | 14 | 15         | 16               | 17        |
| 18        | 19                       | 20<br>乳児<br>誕生日会<br>身体測定 | 21 | 22<br>体操教室 | 23<br>勤労感謝<br>の日 | 24        |
| 25        | 26<br>幼児<br>誕生日会<br>身体測定 | 27                       | 28 | 29<br>体操教室 | 30               |           |

【10月の園に対するご意見は0件でした】



## 給食だより

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じますね。季節の変わり目なので、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。



### ◎11月24日は和食の日◎

「11=いい・24=にほんしょく」で和食の日であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護、継承の大切さについて考える日と制定されています。国内では食の洋食化が進み、和食を食べる機会も少なくなっていると言われています。和食の理解を深め、和食の大切さを再認識できるような食卓にしてみてください。



#### \*和食の特徴\*

#### ①健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスとされています。出汁などのうまみを引き出すことにより、塩分や動物性油脂を減らすことができます。

#### ②自然の美しさや四季の移ろいの表現

四季のある日本は、食事に旬のものを取り入れ季節感を楽しみます。季節の花や葉を飾ったり、季節に合った器を利用したりもします。



#### ③年中行事との関わり

正月のおせちやお月見のお団子など日本の年中行事に関わる特別な料理があります。一緒に食事を取りながら家族や友達と時間を過ごせます。

## ほけんだより

秋冬にまた増加!?

今年大流行しているマイコプラズマ肺炎とは?

肺炎マイコプラズマという細菌を主な原因とした呼吸器系の感染症。頑固な咳を伴う呼吸器感染症。

感染様式は、飛沫感染と濃厚接触による接触感染であり、潜伏期間2~4週間程度と長い。

特徴・・・風邪に似た初期症状から始まる  
発熱・倦怠感・頭痛のどの痛み  
・鼻水、鼻づまり・咳



咳の症状が遅れて出てくる場合もあり、熱が下がった後も長期にわたり(3~4週間)続くことが特徴。  
咳は、痰が絡まない乾いた咳が出る。

※一般に、小児は軽傷で済むと言われていたのですが、一部の人は、肺炎や中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を併発する症例も報告されています。  
コロナ禍では発生が減少していましたが、今年が増加が報告されています。十分留意してください。

### 予防と対策

手洗いはしっかりと。タオルの共用は避けましょう。普段から流水と石鹸による手洗いをしましょう。感染した場合は、家族間でもタオルの共用は避けましょう。咳の症状がある場合は、マスクを着用するなど咳エチケットを守ることを心掛けましょう。

★夏に大流行したマイコプラズマ肺炎ですが、本来は秋口に流行しやすいとされています。症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

## 今月のねらい

もも組

- ・保育者との触れ合いを楽しむ中で、喃語や言葉のやりとりをする。
- ・戸外で探索活動を楽しむ。
- ・身の回りのことに興味を持ち、やってみようとする。  
\*散歩 \*造形遊び

きく組

- ・散歩に出かけ、自然に触れる。
- ・いろいろな素材に触れ、造形遊びを通して表現することを楽しむ。  
\*散歩 \*造形遊び

ばら組

- ・秋を感じ自然に触れながら散歩に行く。
- ・自分の思いを友達に伝え、友達の思いにも気づく。  
\*散歩 \*造形遊び

ゆり・ふじ組

- ・秋の自然に触れながら、思い切り体を動かして遊ぶ。
- ・秋ならではの自然物を見つけ、遊びの中に取り入れたり季節の造形遊びを楽しむ
- ・意見を出し合い、遊びや物事を自分たちで展開していく楽しさを知る。  
\*散歩 \*造形遊び ※音楽遊び



# 11月給食献立表

上鳥羽保育園  
2024年11月

| 日<br>曜        | 献立名                                | 材 料 名                                                  |                                                                                                  |                                                                      | おやつ              | 栄養価                                                        |
|---------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------|
|               |                                    | 熱や力になるもの                                               | 血や肉や骨になるもの                                                                                       | 体の調子を整えるもの                                                           |                  |                                                            |
| 15<br>29<br>金 | 食パン<br>白菜のクリーム煮<br>チンゲン菜のナムル       | ★食パン(市販品) / ★緑豆はるさめ / ★上白糖 / ★ごま(いり) / ★かわらせんべい        | ★豚モモ(赤肉) / ★牛乳 / ★ロースハム                                                                          | はくさい / ぶなしめじ / えのきたけ / にんじん / 玉葱 / チンゲンツァイ / ★だいずもやし                 | 牛乳<br>せんべい       | 1食分 - 496 kcal<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 16<br>30<br>土 | わかめうどん<br>ゆでたまご                    | ★うどん(ゆで) / ★塩せんべい                                      | ★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★油揚げ / わかめ(乾燥、水戻し) / ★たまご / ★牛乳                                                   | にんじん / 玉葱                                                            | 牛乳<br>しおせんべい     | 1食分 - 504 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 18<br>/月      | ごはん<br>手羽元の甘辛煮<br>味噌汁              | ごはん / かつくり粉 / ★マカロニ / ★上白糖                             | ★鶏若鶏肉手羽(皮付) / ★うずら卵(水煮缶詰) / ★絹ごし豆腐 / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / ★きな粉(大豆)                                | ブロッコリー / キヤベツ / 玉葱 / にんじん / 青ねぎ                                      | 牛乳<br>きなこマカロニ ☆  | 1食分 - 510 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 15.1 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 5<br>19<br>火  | ごはん<br>大根のそぼろ煮<br>味噌汁              | ごはん / 三温糖 / かつくり粉 / じゃがいも / もち                         | ★牛ひき肉 / ★豚ひき肉 / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / ★きな粉(大豆)                                                     | だいこん / にんじん / 玉葱 / さやいんげん / えのきたけ                                    | 牛乳<br>あられ        | 1食分 - 519 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当量 1.2 g |
| 6<br>20<br>水  | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>春雨サラダ<br>味噌汁      | ごはん / 三温糖 / 普通はるさめ(乾) / ★上白糖 / ★薄力粉 / ★ながいも            | ★ロースハム / ★絹ごし豆腐 / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / ★たまご / ★豚モモ(赤肉) / かつお加工品(削り節) / あおのり                       | しょうが / きゅうり / にんじん / こまつな / キヤベツ / 青ねぎ                               | 牛乳<br>お好み焼き ☆    | 1食分 - 484 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂質 11.4 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 7<br>21<br>木  | さつまいもごはん<br>ゆで豚のごまだれ<br>スープ        | ごはん / さつまいも / ごま油 / ★上白糖 / ★ごま(いり) / ★薄力粉              | ★豚モモ(赤肉) / ★牛乳 / ★クリームチーズ / ★乳-脂肪・植物性脂肪 / ★たまご                                                   | ★だいずもやし / チンゲンツァイ / えのきたけ / にんじん / 玉葱 / はくさい / レモン(果汁、生)             | 牛乳<br>チーズケーキ ☆   | 1食分 - 526 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 8<br>22<br>金  | 黒糖パン<br>鶏肉のトマト煮<br>大根とツナのサラダ       | 黒砂糖 / ★ロールパン / じゃがいも / 三温糖 / ★マヨネーズ(卵黄型)               | ★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★まぐろ缶詰(油漬、フレーク付) / ★牛乳                                                            | にんじん / 玉葱 / ブロッコリー / えのきたけ / 青ピーマン / トマト缶詰(ホール) / だいこん / きゅうり / ★りんご | 牛乳<br>りんご        | 1食分 - 506 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂質 20.7 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 9<br>/土       | ほうとううどん<br>りんご                     | ★うどん(ゆで) / ★薄力粉 / ★上白糖                                 | ★豚ロース(赤肉) / ★油揚げ / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / ★調整豆乳 / ★たまご                                              | 西洋かぼちゃ / ほんしめじ / 青ねぎ / にんじん / はくさい / ★りんご                            | 牛乳<br>抹茶蒸しパン     | 1食分 - 440 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂質 12.8 g<br>食塩相当量 1.3 g |
| 11<br>25<br>月 | ごはん<br>じゃが芋と切干大根の煮物<br>味噌汁         | ごはん / じゃがいも / 三温糖 / ★食パン(市販品) / ★ソフトタイプマーガリン / グラニュー糖  | ★鶏若鶏肉モモ(皮付き) / ★油揚げ / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳                                                          | にんじん / 切干しだいこん / こまつな / 玉葱                                           | 牛乳<br>シュガートースト ☆ | 1食分 - 532 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 12<br>26<br>火 | ごはん<br>すき焼き風煮<br>味噌汁               | ごはん / 板こんにゃく / ★焼きふ(親世ふ) / 三温糖 / さつまいも                 | ★和牛肩ロース(赤肉) / ★焼き豆腐 / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / かつお加工品(かつお節)                                           | にんじん / 玉葱 / はくさい / ねぎ / ぶなしめじ                                        | 牛乳<br>おかかおにぎり ☆  | 1食分 - 588 kcal<br>たんぱく質 24.0 g<br>脂質 17.8 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 13<br>27<br>水 | ごはん<br>鮭のみそマヨ焼き<br>小松菜のりやえ<br>すまし汁 | ごはん / ★マヨネーズ(全卵型) / ★上白糖 / ★ごま(いり) / 白玉粉 / ★薄力粉 / サラダ油 | ★しろさけ / ★米みそ(淡色辛みそ) / 焼きのり / ★牛乳 / ★絹ごし豆腐 / ★ウィンナー                                               | こまつな / にんじん / りょくとうもやし / えのきたけ / 青ねぎ / 玉葱 / とうもろこし                   | 牛乳<br>ボンデケーキ ☆   | 1食分 - 500 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂質 16.3 g<br>食塩相当量 1.5 g |
| 14<br>28<br>木 | ひじきごはん<br>れんこんと豚の梅炒め<br>味噌汁        | ごはん / 板こんにゃく / 三温糖 / さつまいも / ★薄力粉 / かつくり粉 / ★上白糖       | ★油揚げ / しらす干し(半乾燥品) / 干ひじき(アツシ釜、乾) / ★豚モモ(赤肉) / ★絹ごし豆腐 / わかめ(乾燥、水戻し) / ★米みそ(淡色辛みそ) / ★牛乳 / ゆで小豆缶詰 | にんじん / れんこん / 青ピーマン / ごぼう / 梅(調味漬) / 玉葱                              | 牛乳<br>芋蒸ししょうかん ☆ | 1食分 - 520 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 11.3 g<br>食塩相当量 1.6 g |

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)