

行事予定・病後児保育利用日については、girasol保育園公式LINEにてご確認ください。
なお、クラスの行事予定については、各クラスLINEの行事予定をご確認ください。

令和 4年 11月 girasolだより



季節はすっかり秋です。木の葉も赤や黄色など秋らしい色に変わっています。秋と言えば松ぼっくりやどんぐりや落ち葉拾いが楽しめます。小さな秋を見つけに、お散歩にも積極的出かけていきたいと思います。また、製作の中でも木の実や落ち葉を使って素敵な作品を作っていきたいと思います。先月の運動会にはお忙しい中お越しいただき有難うございました。保護者の方のご理解、ご協力ですムーズに運動会を行うことが出来ました。運動会後の子どもたちは、行事を経験したことで自信がついたようにも見えます。11月も体調に気を付けながら園庭や公園で思い切り体を動かして遊んでいきたいと思います。



10月の子どもたちの様子

～11月23日は勤労感謝の日です～



勤労感謝の日は**働くすべての人に感謝を伝える日**です。

- ・昔は、食べ物ができる時にお祝いをしていた
- ・皆が食べているものは、働いて作ってくれている人がいる
- ・その他にも、スーパーや駅、消防署などいろいろな場所で働く人がいる
- ・働いているみんなに「ありがとう」を伝えようなど、身近なものを例えに出して説明してみてくださいね。



ひかり組



ほし組



つき組



そら組



たいよう組



にじ組



11月12日は【いい皮膚の日】

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性の良いものを選びましょう。特に皮膚のバリア機能が弱い乳児は、冬場だけではなく1年を通してスキンケアが欠かせません。

保健だより



スキンケア

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力が緩やかで刺激の弱いものを少量、よく泡立ててから使いましょう。タオルやスポンジを使わずに手で優しく洗う程度で十分と言われています。また入浴後すぐに保湿剤を塗布するのが効果的です。市販品で構いませんが、カサカサやひび割れなど、スキントラブルがある場合には、皮膚科や小児科の受診をおすすめします。

ひかり組

先月は運動会のご参加ありがとうございました。いつもとは違う雰囲気の中ででしたが楽しい時間を過ごすことが出来ました。入園時に比べ成長した面が見られたのではないのでしょうか。さて、昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり少しづつ冬の訪れを感じるようになりましたね。公園の落ち葉も赤や黄色というとりどりでお散歩が一段と楽しい季節となりました。園庭遊びに慣れ、今月は戸外遊びも多く取り入れて楽しませていきたいと思います。

ほし組

運動会へのご参加・たくさんのご声援ありがとうございました。泣いている顔・笑っている顔・一生懸命な顔…と様々でしたが、成長した姿を見せてくれたのではないかと思います。園生活でも、様々な面で成長している途中のほし組さん。小さなことから達成感を味わいながら一緒にできることを増やしていきたいと思います。また今月は、園庭遊びやお散歩に行く機会を多く取り入れながら、季節を感じていきたいと思います。

つき組

運動会、温かい応援ありがとうございました。緊張していたお友だちもいたようでしたが、家族の皆さまに見守られ、うれしそうでしたね。たくさんのご協力ありがとうございました。お手伝いに参加したり、着替えを頑張ったりとできることが増えてきたつき組さん。頑張ろうとする姿を褒めて、自信へと繋げていきたいと思います。ご家庭でも応援してあげてくださいね。

そら組

運動会ではたくさんの応援と嬉しいお言葉をいただきありがとうございました。前日まで競技に負け涙するお友達もいましたが、みんな最後までやり遂げることができそんな姿がとってもかっこよかったです！運動会は終わりましたがにじ組さんに憧れ跳び箱の練習をするお友達もいます。子ども達の挑戦したい気持ちを大切にこれからも成長を見守りたいと思います。早速ですが今月は劇遊びにチャレンジ！どんな役を選ぶのか楽しみです♪

たいよう組

運動会へのご参加、温かい愛情に包まれた応援ありがとうございました。園児席から、保護者様の姿を見つけ嬉しそうに微笑みながらも、見てももらえる安心感が子ども達から伝わってきました。たくさん練習を友達と共に頑張ってきた子ども達。そんな姿を発揮してくれました。次は、発表会に向け、運動遊びやリズム遊びを通し、様々な事に挑戦しながら練習に取り組んでいきたいです。また、戸外遊びやクッキング等も子ども達がみんなで楽しめるよう工夫して計画していきます！

にじ組

保育園最後の運動会。負けて悔しかったこと、上手くできて嬉しかったことなど様々な気持ちや、みんなで力を合わせて行うことの楽しさ・達成感などを味わった子ども達。それぞれの成長に心打たれるものがあり、大きな花が咲く日を楽しみに、これからの成長を見守っていききたいです。また、就学前活動として、「着替え・トイレ・手洗い・うがい」を小学校の休憩時間と同様の10分で済ませるように伝え、時計を見ながら「あと少しだ！」と言いながら取り組む姿が見られます。ご家庭でもゲーム感覚で行うと面白いかもしれません。

朝夕の体調チェックを

小さい子供は、自分から訴えてくることはありませんが、「いつもと違う様子」に気づくことが大切です。機嫌・活気・顔色・食欲・便の状態・咳・鼻水・熱っぽさ…などなど「いつもと何か違う」といったことがあれば、体調不良のサインかもしれません。気づいたことがあれば、登園時直接や連絡ノートを通して、担任や職員にお伝えください。こちらもいつも以上に注意して、保育にあたることができます。



11月献立表

幼児食		1日(火)		2日(水)		3日(木)文化の日		4日(金)		5日(土)		6日(日)		7日(月)										
10時	麦茶	スティックきゅうり		麦茶		米粉ロールクッキー		豆乳		玄米ポン菓子		麦茶		ソフトな小魚せんべい		麦茶		米粉ロールクッキー		麦茶		星たべよせんべい		
昼食	玄米入りご飯	さばの塩焼き 卵の花炒め かぼちゃの味噌汁		玄米入りご飯		コーン揚げ ブロッコリーのサラダ かぶの味噌汁		きのこのペロンチーノ ポトフ オレンジ		玄米入りご飯 筑前煮 ブロッコリー和え もやしの味噌汁		じゃこチャーハン きゅうりの塩昆布和え 中華のスープ		玄米入りご飯 鮭の照り焼き丼 きゅうりの漬物 もやしの味噌汁		玄米入りご飯 鮭のきのこあんかけ ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁								
	15時	麦茶	りんご		麦茶	鮭おにぎり		麦茶	米粉のガトーショコラ		麦茶	みそ焼きおにぎり		麦茶	米粉いちごカップケーキ		麦茶	日向夏ゼリー		麦茶	トマトリゾット			
栄養成分	エネルギー(kcal)	376 kcal		426 kcal		433 kcal		361 kcal		337 kcal		288 kcal		392 kcal		たんばく質	17.0 g		17.4 g		13.1 g		12.7 g	
	脂質	14.2 g		14.6 g		13.5 g		9.1 g		9.5 g		6.8 g		8.4 g		炭水化物	44.4 g		55.4 g		66.6 g		56.8 g	
食塩相当量	1.2 g	1.1 g		0.6 g		0.9 g		1.0 g		1.1 g		40.3 g		60.2 g		1.2 g	1.1 g		1.2 g		1.2 g			
		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)		12日(土)		13日(日)		14日(月)										
10時	麦茶	米粉ロールクッキー		麦茶		ソフトな小魚せんべい		豆乳		玄米ポン菓子		麦茶		星たべよせんべい		麦茶		ソフトな小魚せんべい		麦茶		米粉ロールクッキー		
昼食	ゆかりおにぎり	海ぞくビーフン 豆腐の味噌汁		玄米入りご飯		切り干し大根の含め煮 かぼちゃサラダ 小松菜の味噌汁		玄米入りご飯		チキン南蛮 豆苗中華サラダ 切り干し大根の味噌汁		玄米入りご飯		ビーフシチュー フルーツサラダ		鶏ときのこの照り炒め丼 豆腐の味噌汁		やきそば ポパイスープ		玄米入りご飯		豚バラ大根の炒め煮 納豆サラダ かぼちゃの味噌汁		
	15時	麦茶	大学芋		麦茶	おからのドーナツ		麦茶	バナナ		麦茶	かぼちゃプリン		麦茶	みかん		麦茶	ソフトな小魚せんべい		麦茶	小魚ばりばり		麦茶	おこわおにぎり
栄養成分	エネルギー(kcal)	393 kcal		433 kcal		474 kcal		515 kcal		373 kcal		352 kcal		441 kcal		たんばく質	15.3 g		13.0 g		20.1 g		13.7 g	
	脂質	7.3 g		10.4 g		15.2 g		15.7 g		12.5 g		4.9 g		15.3 g		炭水化物	64.9 g		72.5 g		67.2 g		74.8 g	
食塩相当量	1.3 g	1.2 g		1.4 g		0.7 g		1.0 g		1.0 g		59.0 g		59.8 g		1.0 g	1.0 g		1.1 g		1.1 g			
		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)紅葉ピクニック		19日(土)		20日(日)		21日(月)										
10時	麦茶	ソフトな小魚せんべい		麦茶		米粉ロールクッキー		豆乳		玄米ポン菓子		麦茶		スティックきゅうり		麦茶		ソフトな小魚せんべい		麦茶		米粉ロールクッキー		
昼食	玄米入りご飯	さばの塩焼き 卵の花炒め かぼちゃの味噌汁		玄米入りご飯		コーン揚げ ブロッコリーのサラダ かぶの味噌汁		玄米入りご飯		肉団子と春雨のスープ煮 大根サラダ バナナ		お弁当の日		じゃこチャーハン きゅうりの塩昆布和え 中華のスープ		玄米入りご飯 鮭の照り焼き丼 きゅうりの漬物 もやしの味噌汁		玄米入りご飯 鮭のきのこあんかけ ほうれん草の胡麻和え 豆腐の味噌汁						
	15時	麦茶	りんご		麦茶	鮭おにぎり		麦茶	スイートポテト		アンパンマンりんごジュース フライドポテト			麦茶	米粉いちごカップケーキ		麦茶	日向夏ゼリー		麦茶	トマトリゾット			
栄養成分	エネルギー(kcal)	385 kcal		422 kcal		448 kcal		169 kcal		372 kcal		288 kcal		392 kcal		たんばく質	17.1 g		17.3 g		16.4 g		14.7 g	
	脂質	14.3 g		14.6 g		14.7 g		7.4 g		9.6 g		6.8 g		8.4 g		炭水化物	46.6 g		54.6 g		62.7 g		25.4 g	
食塩相当量	1.2 g	1.1 g		1.0 g		0.0 g		1.0 g		1.0 g		1.1 g		1.2 g		1.0 g	1.0 g		1.1 g		1.2 g			
		22日(火)		23日(水)勤労感謝の日		24日(木)		25日(金)		26日(土)		27日(日)		28日(月)お誕生会										
10時	麦茶	米粉ロールクッキー		麦茶		ソフトな小魚せんべい		豆乳		玄米ポン菓子		麦茶		ソフトな小魚せんべい		麦茶		米粉ロールクッキー		麦茶		星たべよせんべい		
昼食	ゆかりおにぎり	海ぞくビーフン 豆腐の味噌汁		きのこのペロンチーノ ポトフ		玄米入りご飯		チキン南蛮 豆苗中華サラダ 切り干し大根の味噌汁		玄米入りご飯		筑前煮 コーンとえ もやしの味噌汁		鶏ときのこの照り炒め丼 豆腐の味噌汁		やきそば ポパイスープ		おにぎり ウィンナー から揚げ スパゲティナポリタン ほうれん草のソテー フライドポテト						
	15時	麦茶	大学芋		麦茶	米粉のガトーショコラ		麦茶	バナナ		麦茶	かぼちゃプリン		麦茶	みかん		麦茶	ソフトな小魚せんべい		麦茶	小魚ばりばり		麦茶	メープルカップケーキ
栄養成分	エネルギー(kcal)	414 kcal		380 kcal		469 kcal		479 kcal		402 kcal		340 kcal		462 kcal		たんばく質	16.0 g		10.3 g		20.4 g		15.1 g	
	脂質	7.3 g		10.9 g		15.2 g		17.6 g		11.7 g		4.2 g		15.0 g		炭水化物	69.3 g		60.9 g		65.8 g		66.3 g	
食塩相当量	1.3 g	0.5 g		1.3 g		0.8 g		0.9 g		0.9 g		59.5 g		72.0 g		0.8 g	0.8 g		1.6 g		1.6 g			
		29日(火)		30日(水)																				
10時	麦茶	ソフトな小魚せんべい		麦茶														米粉ロールクッキー						
昼食	玄米入りご飯	さばの塩焼き 卵の花炒め かぼちゃの味噌汁		玄米入りご飯														コーン揚げ ブロッコリーのサラダ かぶの味噌汁						
	15時	麦茶	りんご		麦茶													鮭おにぎり						
栄養成分	エネルギー(kcal)	385 kcal		429 kcal														たんばく質	17.1 g		17.4 g			
	脂質	14.3 g		14.6 g		炭水化物	46.6 g		56.0 g															
食塩相当量	1.2 g	1.1 g		1.1 g		1.1 g																		

11月給食の行事

- 11日 秋のビーフシチュークッキング
- 18日 紅葉ピクニック
- 28日 お誕生会
- 28日のお誕生会は、つき、そら、たいよう、にじ組は給食のおかずを自分達で選んで詰めるお弁当作りになりますので空のお弁当箱とおしぼり、スプーン・箸のご準備をお願いします。

11月献立表

離乳食後期		1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)文化の日		4日 (金)		5日 (土)		6日 (日)		7日 (月)			
10時	麦茶	ソフトな小魚せんべい		麦茶		ソフトな小魚せんべい		豆乳		玄米ポン菓子		麦茶		ソフトな小魚せんべい			
昼食	5倍粥90g	かぼちゃのあんかけ味噌汁		5倍粥90g		たらさつま煮味噌汁		5倍粥90g		かぼちゃの煮物味噌汁		5倍粥90g		たらさつま煮肉じゃが味噌汁			
	5倍粥90g	かぼちゃのあんかけ味噌汁		5倍粥90g		野菜のあんかけ味噌汁		5倍粥90g		かぼちゃの煮物味噌汁		5倍粥90g		たらさつま煮肉じゃが味噌汁			
15時	麦茶	りんごのすりおろし		麦茶		軟飯おにぎり		麦茶		お野菜スナック		麦茶		ソフトな小魚せんべい			
栄養成分	エネルギー(kcal)	262 kcal		276 kcal		333 kcal		294 kcal		191 kcal		210 kcal		246 kcal			
	たんばく質	11.4 g		10.7 g		14.6 g		15.0 g		9.6 g		9.7 g		8.4 g			
	脂質	5.5 g		0.9 g		8.6 g		1.2 g		0.7 g		4.3 g		2.3 g			
	炭水化物	41.3 g		55.0 g		48.5 g		54.1 g		35.9 g		32.2 g		47.4 g			
	食塩相当量	0.6 g		0.6 g		0.6 g		0.6 g		0.6 g		0.6 g		0.7 g			
		8日 (火)		9日 (水)		10日 (木)		11日 (金)		12日 (土)		13日 (日)		14日 (月)			
10時	麦茶	ハイハイ		麦茶		お野菜すなっく		豆乳		玄米ポン菓子		麦茶		ソフトな小魚せんべい			
昼食	5倍粥90g	たらと野菜の柔らか煮味噌汁		5倍粥90g		野菜のあんかけ野菜スープ		5倍粥90g		鶏肉の柔らか煮野菜スープ		5倍粥90g		かぼちゃの煮物野菜スープ			
	5倍粥90g	たらと野菜の柔らか煮味噌汁		5倍粥90g		野菜のあんかけ野菜スープ		5倍粥90g		鶏肉の柔らか煮野菜スープ		5倍粥90g		かぼちゃの煮物野菜スープ			
15時	麦茶	お芋の甘煮		麦茶		ひじきせんべい		麦茶		バナナ		麦茶		かぼちゃプリン			
栄養成分	エネルギー(kcal)	221 kcal		261 kcal		285 kcal		396 kcal		205 kcal		204 kcal		231 kcal			
	たんばく質	9.8 g		9.8 g		10.0 g		15.7 g		9.8 g		7.8 g		10.0 g			
	脂質	0.8 g		5.2 g		5.2 g		12.2 g		0.8 g		0.5 g		0.8 g			
	炭水化物	43.0 g		43.2 g		50.1 g		55.5 g		39.2 g		42.0 g		46.6 g			
	食塩相当量	0.6 g		0.6 g		0.6 g		0.7 g		0.6 g		1.0 g		0.6 g			
		15日 (火)		16日 (水)		17日 (木)		18日 (金)		19日 (土)		20日 (日)		21日 (月)			
10時	麦茶	小魚ひじきのこめせん		麦茶		ソフトな小魚せんべい		豆乳		玄米ポン菓子		麦茶		ハイハイ			
昼食	5倍粥90g	鶏肉の柔らか煮味噌汁		5倍粥90g		豆腐の野菜あん味噌汁		5倍粥90g		さつまいもの煮物味噌汁		5倍粥90g		かぼちゃの煮物味噌汁			
	5倍粥90g	鶏肉の柔らか煮味噌汁		5倍粥90g		豆腐の野菜あん味噌汁		5倍粥90g		さつまいもの煮物味噌汁		5倍粥90g		かぼちゃの煮物味噌汁			
15時	麦茶	りんごのすりおろし		麦茶		軟飯おにぎり		麦茶		お芋のおやき		麦茶		りんごの甘煮			
栄養成分	エネルギー(kcal)	258 kcal		243 kcal		300 kcal		262 kcal		193 kcal		202 kcal		257 kcal			
	たんばく質	11.3 g		6.8 g		12.6 g		13.8 g		7.7 g		9.7 g		8.4 g			
	脂質	5.5 g		1.6 g		3.9 g		1.1 g		0.5 g		4.3 g		2.4 g			
	炭水化物	40.4 g		49.2 g		53.1 g		49.4 g		39.5 g		30.5 g		49.8 g			
	食塩相当量	0.5 g		0.5 g		0.7 g		0.6 g		0.5 g		0.6 g		0.7 g			
		22日 (火)		23日 (水)勤労感謝の日		24日 (木)		25日 (金)		26日 (土)		27日 (日)		28日 (月)			
10時	麦茶	お野菜すなっく		麦茶		お野菜すなっく		豆乳		玄米ポン菓子		麦茶		ソフトな小魚せんべい			
昼食	5倍粥90g	肉じゃが味噌汁		5倍粥90g		野菜のあんかけ野菜スープ		5倍粥90g		鶏肉の柔らか煮味噌汁		5倍粥90g		かぼちゃの煮物野菜スープ			
	5倍粥90g	肉じゃが味噌汁		5倍粥90g		野菜のあんかけ野菜スープ		5倍粥90g		鶏肉の柔らか煮味噌汁		5倍粥90g		かぼちゃの煮物野菜スープ			
15時	麦茶	お芋の甘煮		麦茶		ソフトな小魚せんべい		麦茶		バナナ		麦茶		かぼちゃプリン			
栄養成分	エネルギー(kcal)	218 kcal		250 kcal		293 kcal		397 kcal		196 kcal		261 kcal		186 kcal			
	たんばく質	9.8 g		9.7 g		12.0 g		15.7 g		7.7 g		11.6 g		7.4 g			
	脂質	4.3 g		5.2 g		5.5 g		12.2 g		0.5 g		5.5 g		0.4 g			
	炭水化物	34.2 g		40.7 g		49.0 g		55.7 g		40.2 g		40.4 g		39.1 g			
	食塩相当量	0.6 g		0.6 g		0.6 g		0.7 g		0.5 g		0.6 g		0.5 g			
		29日 (火)		30日 (水)													
10時	麦茶	小魚ひじきのこめせん		麦茶												ソフトな小魚せんべい	
昼食	5倍粥90g	鶏肉のかぼちゃ煮味噌汁		5倍粥90g												豆腐の野菜あん味噌汁	
	5倍粥90g	鶏肉のかぼちゃ煮味噌汁		5倍粥90g												豆腐の野菜あん味噌汁	
15時	麦茶	すりおろしりんご		麦茶												軟飯おにぎり	
栄養成分	エネルギー(kcal)	270 kcal		243 kcal		たんばく質		11.3 g		6.8 g							
	たんばく質	11.3 g		6.8 g		脂質		5.6 g		1.6 g							
	脂質	5.6 g		1.6 g		炭水化物		43.6 g		49.2 g							
	炭水化物	43.6 g		49.2 g		食塩相当量		0.5 g		0.5 g							
	食塩相当量	0.5 g		0.5 g													

