



園だより



毎月1日発行

<11月の聖句>

成長させてくださったのは 神です

コリントの信徒への手紙(一)3章6節

植物を育てるには、先ず土づくりから。きれいに耕され、肥料を入れられた栄養たっぷりの土。そこに選ばれし種や球根を手にとって土の中へ。しっかり植え付けたらここからが始まり。毎日水をやり、雑草を抜く等繰り返し、成長を待ちます。やがて芽がでて枝葉が伸び、つぼみが膨らみ、花が咲く。ですが、芽を出さなかった種、途中で枯れてしまった芽、風で折れ曲がった茎、花が開く前に虫に食べられることもあったはず。様々な苦労や挫折の経験があればこそ、開花の喜びはひとしおです。育てたのは自分自身だと自画自賛しましょうか。いえいえそこには、多くの助けがあったはず。まさに、自分をも成長させてくださったのは神さまです。同じく、愛児園の子どもたちを、保護者や職員を、全てに心注ぎ大切に育ててくださる神さまに、心から感謝して11月を過ごします。

平田 敬子

<月主題および月のねがい>

- ▶ 0歳児<みつける>お祈りやさんびかを通して心地よさを感じる。/興味、探求心が深まり、活動的になる。/たくさんの自然物に触れ、喜ぶ。
- ▶ 1・2歳児<どれにしようかな>賛美や祈りを通して神さまを身近に感じて喜ぶ。/生活の中で、やりたいことにじっくり取り組み、関わり合う。/神さまからのたくさんの恵みに感謝し触れて、遊びや生活の中に取り入れる。
- ▶ 3歳児<感謝しつつ>秋のみのりや身の回りの生活に神さまの守りがあることを知り、ありがたいの気持ちが芽生える。/友だちと保育者と一緒に何かになりきって遊ぶ楽しさを知る。/果物の味、たきびの煙、落ち葉の色合いなど五感を通して秋を感じる機会を持つ。
- ▶ 4・5歳児<感謝しつつ>神さまがくださった恵みを礼拝や日々の生活の中で感謝する。/友だちと遊ぶ中で思うようにならない事や自分とは違う思いがあることを経験する。また、相手を思っでの行動をしようとする。/秋から冬の移り変わりを感じる。自然物(木の実の枝など)を生活や製作に取り入れる。

<さんびか> 『かみさまにかんしゃ』(こどもさんびかⅡ) 『はたけにおやさい』(こどもさんびか)

<おやつ音楽> 『NHKおかあさんといっしょ あつまれ!!せかいのうた』

<行事>



日	月	火	水	木	金	土
	* 予告 12月14日(土)は クリスマス会です。 職員の行事 11月2日3日北九州市保育研修大会 22日職員会議				1 避難訓練	2
3 祝日	4 振替休日	5	6	7	8 収穫遠足(ほし・つき)	9
10	11 収穫感謝礼拝 幼児祝福式	12	13	14 体操教室① 012歳児健康診断	15	16 浅生ふれあいまつり(ほし)
17	18 月曜礼拝	19	20	21 誕生会	22	23 祝日
24	25 第1アドベント礼拝	26	27	28 体操教室② 345歳児健康診断	29 おたより配布	30



小児の生活習慣病予防～考えよう食生活

10月21日、食事と運動をテーマに、15世帯のご家庭に参加していただき、家庭推進教育学級を開催いたしました。保健師さんが食をテーマにお話くださり、ひとりで食べてくれない、離籍してしまうなどの質疑にも丁寧にご対応くださいました。幼児期からの生活習慣病予防について考え、子どもが口にする食事を今一度見直す良い機会となりました。

その後は運動指導員による親子体操の実践。親子で音楽に合わせて楽しく体を伸ばしたり、足を投げ出して座ったまま手を前にしてお尻歩きしたり。最後は全員でパラバルーンを楽しみ、みんな笑顔を咲かせながらあつという間の1時間でした。

食生活に関する相談は園で随時お受けします。担任・主任・栄養士や園長までお気軽にお声掛けください。また戸畑区役所保健福祉課でも相談可能。TEL(871)1501(内434)までお気軽にどうぞ。



読書の秋 ～大人も癒されたい篇～

『なまえのないねこ』

文 竹下文字 絵 町田尚子 出版社 小峰書店

表紙に書かれた繊細な猫の絵に魅了され、読み進めると心がじんわりしてきます。町田さんの作品は他にも猫をモチーフにした作品がたくさん。『ねことねこ』『ねこはるすばん』などくすっと笑えるものもありますよ。絵本なら猫アレルギーの方も怖くありませんね。

『ヨチヨチ父～とまどう日々～』

作 ヨシタケシンスケ 出版社 赤ちゃんとママ社

ヨシタケシンスケさんの作品は「そうそう！」と子育て中のママやパパに共感することがいっぱい詰まっています。他多数ありますが『あんなにあんなに』『にげてさがして』などメッセージを強く感じるものもありますよ。機会があれば是非手にとってみてください。



おねがい・おしらせ

・クリスマス会についての詳細は、後日別紙配布いたします。室内での催しですから感染症のことを鑑み、それぞれのご家庭で大人2名までの参加となります。その他ご不明な点は主任・園長までお尋ねください。

・健康診断の日(14日と28日)はできるだけお休みのないようにご協力ください。またお子さんのことで、園医に尋ねたいことやご相談がありましたら、事前に担任保育士や主任・園長までお声掛けください。

冬の感染症に注意

今マイコプラズマ感染症が流行していると、報道でよく耳にします。長く咳が続き、他にも発熱・倦怠感・頭痛などの症状が出ることがあります。軽症で済む人がほとんどですが、重症化しますと入院治療が必要になる事も。咳症状が長引く時は、早めにかかりつけ医で診察を受けましょう。

寒くなると、インフルエンザやコロナウイルス感染症、嘔吐や下痢などおなかにくる病気も増えてきます。

家族の中で風邪症状のある方がいれば、タオルの共用を避けましょう。栄養と休養(睡眠)をしっかりとして、これからの季節を元気に過ごしましょう。

令和6年度中期予定献立一覧表(11月分)

ナオミ愛児園

日	全児			材料(分類:六つの基礎食品)						栄養価													
	未満児 以上児			未満児		血や肉、骨のもとになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力のもとになるもの		上段:以上児					下段:未満児						
	主食	献立名		午前	午後	1	2	3	4	5	6	1総	たん	脂質	加	鉄	食塩	ビタ					
			おやつ	おやつ							Kcal	ぱく	g	9%	mg	相当	A	B1	B2	C			
			(※は手作り)									g	g	mg	mg	量g	μgRE	mg	mg	mg	mg		
18	金	ごはん	ごはん	豚ヒレのたった揚げ ポイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳 丸ボーロ	牛乳	豚ヒレ 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 生姜・葱・キャベツ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油	393	23.4	16.8	271	1.7	1.2	103	0.88	0.43	18		
												511	23.8	16.8	305	1.5	1	113	0.77	0.46	15		
16	土	パン	パン	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	牛乳	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 玉葱 小松菜 キャベツ	スパゲッティ・ケチャップ イタリアンスープの具・パスタ	サラダ油 バター	451	13.7	17.7	244	1.2	2.2	217	0.23	0.32	28		
												464	15	18.9	294	1.1	2.1	223	0.24	0.38	26		
22	金	ごはん	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	人参 さやいんげん 玉葱	米・砂糖・醤油・み 乾燥わかめ・かりんとう	サラダ油	408	20.2	21	524	4.3	1.8	244	0.55	0.89	6		
												519	21	20.1	508	3.6	1.5	226	0.5	0.82	6		
19	水	パン	パン	マカロニシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	牛乳	鶏肉	牛乳 スライス スライス	人参 玉葱 キャベツ スイートコーン	マカロニ・マカロニ・小麦粉 スープの具・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター	428	18.6	19.5	299	1.1	1.7	366	0.22	0.5	23		
												523	21.6	22.3	344	1	1.9	324	0.26	0.52	19		
7	木	ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 おかき	牛乳	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し	人参 大根・ごぼう・白菜 玉葱	米・豆・砂糖・醤油	サラダ油	363	17.4	15.6	394	2.3	1.4	180	0.3	0.4	11		
												483	18.9	15.9	406	2	1.1	175	0.3	0.42	10		
8	金	ごはん	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 クラッカー	牛乳	鶏レバー	牛乳	人参 玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	米・じゃがいも・マカロニ ケチャップ・酒・スープの具 クラッカー	ピーナッツ サラダ油	372	18.1	17.9	228	4.3	1.6	5768	0.35	1.03	39		
												496	19.5	17.8	273	3.6	1.3	4645	0.32	0.95	32		
30	土	パン	パン	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれん草 バナナ	乾めん・砂糖・醤油	サラダ油	467	18.3	13.4	277	1.8	1.8	218	0.19	0.35	18		
												474	19.5	15.2	331	1.6	1.8	236	0.19	0.41	16		
26	火	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	ゼリー	牛乳	鶏肉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ブロッコリー チンゲン菜 人参	玉葱	米・片栗粉 上新粉・酢 醤油・砂糖	サラダ油	465	21.8	21.9	277	1.5	1.7	166	0.2	0.42	46	
												569	22.6	21	311	1.4	1.5	162	0.21	0.45	37		
27	火	パン	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト キャベツスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	鶏ひき肉 味噌	牛乳 おやついりこ	人参 玉葱・れんこん スイートコーン・キャベツ	マカロニ・パン粉・片栗粉 スープの具・あられ	サラダ油	360	20.2	15.4	249	1.8	1.6	159	0.2	0.37	28		
												468	22.6	18.9	307	1.7	1.6	157	0.22	0.42	23		
13	水	ごはん	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 かりんとう	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん キャベツ・玉葱	米・スープの具・砂糖・醤油	サラダ油 ごま油	367	13.2	17	227	1	1.8	205	0.36	0.35	38		
												488	15.6	17	270	0.9	1.5	195	0.34	0.41	32		
29	木	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳 おかき	牛乳	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し だし昆布	人参 生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒	サラダ油	370	19.5	15.6	260	1.5	2.1	218	0.22	0.42	14		
												490	20.5	15.8	297	1.5	1.7	205	0.23	0.45	12		
25	金	ごはん	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳	牛肉	牛乳 スライス プレーヨーグルト	人参 玉葱・グリーンピース ミカド・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・マカロニ スープの具・ビスケット	サラダ油	469	16.3	19.1	351	1.5	2	187	0.26	0.5	32		
												572	18.1	18.5	370	1.4	1.6	179	0.27	0.52	26		
20	水	ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	牛乳	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し スライス・鉄強化牛乳	人参 大根・ごぼう・白菜 葱	米・豆・砂糖・醤油	サラダ油	363	17.4	15.6	394	2.3	1.4	180	0.3	0.4	11		
												483	18.9	15.9	406	2	1.1	175	0.3	0.42	10		
28	木	ごはん	ごはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *ふかしもち	牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん キャベツ・玉葱	米・スープの具・砂糖・醤油	サラダ油 ごま油	367	13.2	17	227	1	1.8	205	0.36	0.35	38		
												488	15.6	17	270	0.9	1.5	195	0.34	0.41	32		
21	木	誕生		きのこごはん・魚のいそべ揚げ ブロッコリーのごまあえ 玉ねぎのすまし汁・みかん	固形ヨーグルト	牛乳	白身魚 鶏肉	牛乳・あおさ 干若布 固形ヨーグルト	人参 さやいんげん ブロッコリー	玉葱・葱 みかん スイートコーン	米・片栗粉・酢 砂糖・醤油	サラダ油 白ごま	482	25.1	16.2	174	1.3	2.8	165	0.29	0.26	58	
												438	22.8	15.7	224	0.9	2.3	160	0.24	0.33	47		
<p>寒くなってくるこの時期、元気な体を維持するには、血行をよくし、冷えを改善するのが一番です！ 手軽なおすすめ食材は人参です。人参に含まれる栄養素は、血液や血管を綺麗に保ち、また血液循環もよくします。 他にも、山芋やニラ、ゴボウやマイタケなど、体を温めつつ、免疫力も向上させてくれる野菜もおすすめです。 *献立を確認の際、家庭で食べたことのない食材は、給食で食べる前に、家庭で試食を2〜3回程度行ってください。 *ひかり・つき・ほし組は、土曜や種類の日などにも主食(パン・ごはん)が必要です。 *献立表についての不明な点や、気になる献立レシピについてご質問等ございましたら、お気軽にお尋ねください。</p>												以上	基準	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
												児	平均	411	18.4	17.6	303	1.9	1.7	448	0.33	0.48	24
												未	基準	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
												満	平均	505	19.9	18.2	337	1.7	1.6	393	0.32	0.5	

※平均栄養価は行事食を除く