

12

えんだより

今月の目標

冬の自然を感じながら
戸外で元気に遊び丈夫な身体を作しましょう

日	月	火	水	木	金	土
27	28 未満児発育測定 (♡・❖・♫) 所長会	29	30 郡主任保育士会 (宮島出張)	12/1 さんもくせい 発表会総練習	2	3 希望保育
24	5 冬休み特別保育 取りまとめ配布 12日退出締切	6	7 郡研究委員会 (笹本出張)	8	9 布団持ち帰り	10 なかよし発表会 未満児お休み
11	12 冬休み申し込み締め切	13 誕生会	14 おはなしくらぶ 年少発育測定	15 松本山雅サッカー教室 (年長) 内科検診 年中発育測定	16 歯科検診 年長発育測定 園便り/冬休み菜 生活発表行 えいごであそぼ! 年少	17 希望保育
18	19 避難訓練	20 未満児発育測定 (♡・♫)	21 クリスマス会	22 未満児発育測定 (♡・❖・♫)	23 終業式 布団持ち帰り	24 冬休み 特別保育
25	26 特別保育	27 特別保育	28 特別保育	29 休園	30 休園	31 休園

※ 寒くなってきました。ジャンパー・手袋・帽子など指定のものはなく自由です。動きやすく、お子様が自分のものが分かるように記名、目印を付け、自分で着脱できるものでお願いします。

※ 12月10日(土)は、以上児の「なかよし発表会」です。(劇・歌・合奏の発表になります。)コロナ対策によりクラスごと登園時間を区切り、発表を行います。詳しくは、後日お便りさせていただきますが、おおまかな時間をお知らせいたしますので予定に入れてください。

	登園時間	発表(参観時間)
年少	8:15~ 8:30	9:00~
年中	9:20~ 9:35	10:10~
年長	12:45~ 1:00	1:30~

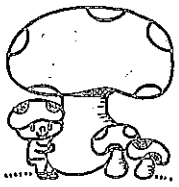
終了後は降園となります。年長は午後の参観となります。また、未満児につきましては、お休みとなります。(在園のきょうだい関係の参観中のお預かりは行う予定です。)

※ 高森ケーブルテレビの「みんなあつまれ! たかもちっ子」の番組で、ばどまの一日が放映されます。日時は下記のようになります。是非ご覧ください。

11月21日~27日

7:30~ 9:30~ 13:30~ 17:30~ 19:30~

おしらせ



11月給食だより

R4.11.18.



日中の日差しは、暖かいです。朝夕は、冷え込みが強まってきました。手洗い、うがいは、日頃から行っていますが、コロナウイルスの感染レベルが落ち着き、また、これからの季節、風邪やノロウイルスの予防にも大切となっていきますので、引き続き気を付けていきたいです。

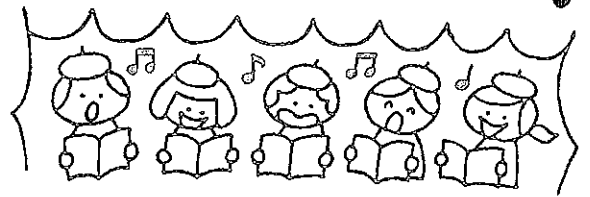
給食室の大きな窓からは、遊びのホールや遊戯室の様子が伺えます。最近、発表会の練習をする姿が見られ今から楽しみです。

そのような中でも、ふと気がつくと、窓の周りにお友達が沢山いて、給食を作っているところを興味津々に見てくれたり、手を振ってくれたり、給食室とも交流してくれ、調理をしている私達に元気をくれています。毎日お友達に楽しみに思ってもらえるよう努めます。

季節は、秋から冬へ向かっていき、体調の崩しやすい頃です。調子の悪い時は早めには息をとってバランスの良い食事や病気に対する抵抗力を養いましょう。

12がつのもくひょう

バランスの良い
食事に
心掛けましょう。



りんごの味



給食に食べているりんごは、納品して下さる業者さんが手間ひまかけているおいしいりんごです。今は、シナノスイートやシナノゴールドを納品して頂いています。種類が違くと甘さ、酸味なども異なり、違いをおいしさを味わっています。今年度は、年長年中のお友達には、皮つきでりんごを出しています。りんごには、様々なポリフェノールが含まれており、強い抗酸化作用があり、体内の活性酸素を除いて、血流の改善をうながします。果肉より皮に多く含まれているのでよく洗って皮ごと食べるのがおすすめです。(表面のバタつきは、リノール酸やオレイン酸が分泌した、りんご自体の新鮮さを保つ、自ら分泌したものです。)

お手伝い

～年長のお友達が頑張ってくれています～
毎日の給食に使うたまねぎの皮むきの他に、こども園の畑で収穫したさつま芋を給食で使用する時に毎日さつま芋を洗ってくれます。給食室でお料理しやすいように1本1本丁寧に洗ってくれており、とても助かっています。「早い者勝ちで洗ったんだよ!」、「先生今日大盛りにしてね!」と、かわいい言葉をかけていてくれます。お家でもこんなちょっとしたお手伝いをお友達にお願いしてみてください。きっと心良く引き受けてくれる事と思います。

(文責:岡部)



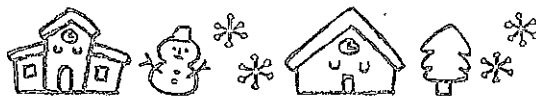
12月 こんだてひょう



認定こども園ばどま

日	曜日	行事	未満児おやつ	主食	おかず	使われている材料	おやつ	栄養価	
								エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	遊戯訓練	カップゼリー	ベーグル	シーチキンサラダ スーミータン バナナ	シーチキン、キャベツ、コーン、きゅうり、他 卵、鶏挽肉、豆腐、クリームコーン、玉葱、他	わかめおにぎり 麦茶	359 (435) 8.2 (7.3)	13.2 (13.9) 1.4 (1.3)
2	金		ビスケット 飲むヨーグルト	ご飯	豚肉の生姜焼き 付け合わせ野菜 味噌汁	豚肉、生姜、醤油、みりん、酒、玉葱、にんにく キャベツ、きゅうり、塩 煮干し、玉葱、人参、干わかめ、豆腐、他	ハムチーズパン (未満児: 蒸しパン) 牛乳	422 (466) 17.2 (10.3)	24.7 (18.7) 1.8 (1.4)
3	土			ご飯	すき焼き丼 カップゼリー	豚肉、しらたき、もやし、竹輪、グリーンピース、他 かんでんぼぼ		604 (415) 21.4 (17)	9.9 (7.7) 0.9 (0.7)
4	日								
5	月		ブルーチェ	ご飯	ドライカレー イカ君サラダ オレンジ	豚挽肉、玉葱、人参、スキムミルク、じゃが芋、他 キャベツ、きゅうり、もやし、いかくん、醤油、他	アップルゼリー	281 (422) 9.9 (10.4)	10.7 (13.2) 1.8 (1.3)
6	火		リゾット	ねじりパン	ハンバーグ レタス 春雨スープ	豚挽肉、卵、玉葱、人参、卵、パン粉、他 レタス、塩 春雨、ベーコン、ほうれん草、人参、胡麻、他	コアアプラス 棒ビスケット	278 (373) 12.3 (11.0)	13.9 (15.3) 0.8 (1.2)
7	水		マッシュポテト 麦茶	ご飯	ひじきの五目煮 (未満児: 大豆抜き) 中華サラダ りんご	豚肉、ひじき、大豆、じゃが芋、人参、こんにゃく、他 ハム、春雨、もやし、きゅうり、人参、コーン、他	フルーツホットケーキ 牛乳	537 (545) 26.6 (18.6)	20.5 (15.5) 1.5 (1.2)
8	木		クラッカー 牛乳	苺ジャム サンドパン	ソーセージグラタン 野菜スープ バナナ	ソーセージ、牛乳、スキムミルク、チーズ、他 もやし、人参、もやし、豆腐、小松菜、豆腐、他	プリン	281 (397) 9.5 (12.6)	12.9 (16.8) 1.3 (1.6)
9	金		うどん	ご飯	鯖の塩焼き 甘酢和え なめこ汁	鯖、塩、酒、生姜 キャベツ、きゅうり、春雨、醤油、酢、他 煮干し、玉葱、にんじん、なめこ、干わかめ、他	ヨーグルト和え	10.7 (8.4)	1.1 (1.1)
10	土	なかよし発表会							
11	日								
12	月		煎餅 麦茶	ご飯	味噌ラーメン フレンチサラダ ふりかけ バナナ	豚肉、玉葱、人参、もやし、ほうれん草、コーン、他 キャベツ、きゅうり、みかん缶、油、酢、塩、砂糖	野菜の蒸しパン 牛乳	406 (446) 15.1 (10.0)	16.6 (14.0) 1.5 (1.3)
13	火	誕生会	コーンフレーク 牛乳	バターロール型 コッペパン	おからのチキンナゲット レタス、 ABCスープ ミニゼリー	鶏挽肉、スキムミルク、卵、おから、片栗粉、他 キャベツ、きゅうり、もやし、いかくん、醤油、他 玉葱、人参、ベーコン、豆腐、小松菜、他	マカロン 麦茶	355 (463) 18.2 (19.5)	11.5 (15.6) 0.8 (1.3)
14	水	おはなしくらぶ	煎餅 麦茶	ご飯	マーボー豆腐 マカロニサラダ オレンジ	豆腐、豚挽肉、人参、にら、にんにく、生姜、他 マカロニ、ソーセージ、マヨネーズ、きゅうり、他	バナナロールパン 牛乳	530 (581) 26.2 (20.5)	21.1 (18.7) 2.2 (1.9)
15	木	内科検診	クラッカー 牛乳	ブルーベリージャム サンドパン	鮭のチーズ焼き ゆかり和え わかめスープ	鮭、チーズ、塩、胡椒 キャベツ、きゅうり、ゆかり 玉葱、人参、干わかめ、コーン、豆腐、他	煎餅 ショア	249 (338) 6.2 (8.8)	16.7 (161.0) 1.2 (1.5)
16	金	えいごであそぼ! 歯科検診・園入り、 冬休み・生活発表会	ピーチクリーム	ご飯	かぼちゃのそぼろ煮 春雨サラダ りんご	かぼちゃ、人参、じゃが芋、豚挽肉、玉葱、他 春雨、ハム、みかん缶、キャベツ、きゅうり、他	人参クッキー 牛乳	464 (542) 16.3 (12.0)	15.4 (14.9) 1 (0.9)
17	土			麵	にゅうめん オレンジ	鶏肉、人参、玉葱、なると、油あげ、しめじ、他		195 (155) 4.6 (4)	8.4 (6.8) 2.2 (1.8)
18	日								
19	月		ビスケット 牛乳	ご飯	けんちん汁 納豆和え みかん	豚肉、人参、大根、ごぼう、小松菜、里芋、他 納豆、チーズ、人参、ちりめんじゃこ、胡麻、他	クラッカーサンド 麦茶	281 (480) 10.8 (13.7)	14.9 (18.7) 1.4 (1.3)
20	火		ヨーグルト	レーズンパン	コーンシチュー コンビーフサラダ りんご	鶏肉、牛乳、スキムミルク、コーンクリーム、他 レタス、きゅうり、人参、干わかめ、醤油、胡麻油、他	カップゼリー 煎餅	278 (369) 8.2 (6.1)	9.2 (12.9) 1.4 (1.3)
21	水	クリスマス会	卵ボーロ 牛乳	ご飯	お子様ランチ チキンライス チュウリップ揚げ コーンキャベツ ブロッコリー ミニゼリー アシドミルク	鶏肉、エビ、玉葱、人参、バター、ケチャップ、他 鶏肉、生姜、みりん、醤油、片栗粉、油 キャベツ、コーン、人参、酢、油、塩、胡椒 ブロッコリー、マヨネーズ 飲むヨーグルト	手作りケーキ オレンジジュース	739 (758) 32 (22.8)	29.7 (25.8) 1.3 (0.9)
22	木	冬至	おじや	コッペパン	和風スナックパーティー かぼちゃサラダ 牛乳	豚挽肉、玉葱、人参、えのき、ケチャップ、他 かぼちゃ、ソーセージ、マヨネーズ、きゅうり、他	フルーツポンチ	457 (474) 17.5 (12.8)	16.6 (15.1) 1.3 (1.5)
23	金	終業式	バナナ 牛乳	ご飯	松風焼き おなます きんとん 年取り汁	鶏挽肉、卵、玉葱、人参、味噌、片栗粉、他 大根、人参、酢、砂糖、塩 さつま芋、砂糖 かつお節、里芋、昆布、大根、ごぼう、豆腐、他	ブルーヨーグルト 棒ビスケット	362 (539) 11 (13.4)	15.8 (18.9) 1.5 (1.4)
24	土	冬休み 特別保育							
25	日								
26	月	特別保育							
27	火								
28	水								
29	木								
30	金								
31	土								

冬休み



*都合により献立を変更する場合があります。

	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
以上児(基準値)	400	15~23	12~18	260	1.5
(摂取平均値)	387	15.4	15.1	232	1.5
未満児(基準値)	460	15~23	10~18	220	1.5
(摂取平均値)	470	16.3	12.7	232	1.4