

秋が深まり、朝夕は寒い程寒暖差感じられる季節になりました。ベベでは、11月から0歳児の小さい友だちが続々と入園しています。2歳児は小さい子に興味津々。そばに行くと頭をなでたり、泣いている子におもちゃを渡したりしてなんと微笑ましいです。入園して間もないので、にぎやかな泣き声が響いていますが、すぐ元気に遊ぶようになるでしょう。楽しみです。

さて、先日のハロウィンでは子どもたちみんなお気に入りの衣装を着てパレードをしました。最近2歳児はごっこ遊びが盛んです。消防士になって「火事だ急げー」とスカイツリーの絵に向かって放水をしたり、大好きなプリンセスになりきって「今日はパーティーよ」と踊っている姿を見て、いくつかの衣装を用意しました。消防士、ドレス、電車の運転手、ミッキー、ミニーの衣装の中から、「どれにする？」と聞くとこれも着たい、あれも着たいと迷っている子がいたり、私はこれと、意思が固い子がいたり。当日はみんな得意げに衣装を着ていました。例年0歳児は帽子が嫌いな子が多いのですが、今年はみんな運転手さんの帽子やティアラをしっかりとらぶって最後までパレードができてびっくりしました。お菓子もたくさんもらって大満足でした。

### 11月の予定

- 12日(木) 身体測定
- 16日(月) 0歳児健診
- 18日(水) 誕生会
- 25日(水) 避難訓練

### お知らせ

#### 新しい友だち

- ♡♡♡♡ ♡♡♡♡ さん (0歳児)
- ♡♡♡ ♡♡さん (0歳児)

### 予告

#### ☆ クリスマス会 ☆

12月23日(金)クリスマス会を開催いたします。子どもたちと一緒に大好きな歌を歌ったり、この一年を振り返り、頑張ったことなどみんなほめたいと思います。





たっぷり遊んで

# ほしぐみ



しっかりと食べて



ぐっすり眠る

誕生日会で歌をみんなに歌ってもらおうと手を叩いて、リズムを取ってくれました。

おめでとう 🎉

Happy Birthday



お散歩に行く途中  
気持ちがよくなって  
ウトウト zzz ふたりで  
寄り添う姿が可愛いです





お買い物



10月20日にドーナツ作りを行いました。まずは佐竹商店街に材料の買い出しです。店内に入ると緊張の面持ちの子どもたちですが、自分が買う商品を見つけ手になると途端に笑顔に変わりました。買い物が終わると、「ベベに帰ってドーナツ作る」と張り切っていました。

ドーナツづくり



ミックス粉・卵・牛乳・油を混ぜてみると、ホイッパーに材料がくっついて「重い」となかなか混ざりませんでした。保育者が仕上げに混ぜるとあっという間にトロトロの生地が変わってびっくり！生地をドーナツメーカーに入れて、待つこと数分蓋を開けて出来立てのドーナツを見てまたびっくりの子どもたちでした。



保育参観

見て、見て！ぶどうきれいにならべたよ



デコレーションができたらいってきます！  
クリームが顔にくっつきそう(^\_^)







10月から保育参観が始まりました。保育室でどのように生活しているのかを得意気に一人でやって見せたり、公園では保護者の方と一緒に遊べると分かると、笑顔で段々と距離を縮め遊びだし、思いがけない遊びに発展しとても楽しんでいました。参観にいらして下さった保護者様、ありがとうございました。これから参観したい方はどうぞお声掛けください！



いつもの公園まで歩く道のりも、大好きなお父さん、お母さんと一緒だと楽しさも倍増です♡



落ち葉の上にしゃぼん玉を吹きかけて、お父さんの手に泡ぶくがたくさんで面白い！！



みんなで落ち葉を拾ってプレゼントをしていたら、...

ベベに戻ったら、ランチタイム。たくさん遊んでお腹もすいたね😊







# ほけんだより 11月号



昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいものです。朝の登園や夕方帰宅の際には上着で調整してあげましょう。

## 風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

### 体を保温する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

### 室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

### 体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう！





現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は遊びが楽しめる良い季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。

## テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことで、子どもの発達に好ましくない影響を与えることがわかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

### 6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！**  
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！**
- 3 乳幼児に一人で見せない！**  
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！**
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。**  
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。**



### いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることで、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎていると、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！





# パクパクだより 11月号



昼夜の寒暖差がだんだんと大きくなり、冬の訪れを感じられようになりました。これからは、温かい食べ物や冬の野菜が美味しい季節になってきます。食事でもぼかぼか温まるメニューを取り入れていきます。寒い季節だからこそ、しっかり食べて、沢山睡眠をとり元気な体を作りましょう。



## 11月24日は、和食の日です



11月24日は「いい日本食」のごろ合わせで、「和食の日」と制定されています。

平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接にかかわっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう

### 《ユネスコ無形文化遺産とは…》

「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののこと。ユネスコの「無形文化遺産保護条約」では、この無形文化遺産を保護し、相互に尊重する機運を高めるため、登録制度を実施。

### 《伝統的な日本人の食文化とは～4つの特徴～》

#### 1. 新鮮で豊かな食材

日本各地で、米・野菜・魚などの新鮮な食材が豊富にとれます。和食ではそれらの素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達してきました。

#### 2. 栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。

#### 3. 季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しめます。

#### 4. 年中行事と食

年中行事と関わって生まれた食文化。自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を強めています。

先月人気だったおやつレシピ

### \*\*マカロニスナック\*\*

材料：(子ども1人分)


- マカロニ(乾) … 10g
  - 片栗粉 … 2g
  - 粉チーズ … 0.5g
  - あおさ … 0.2g
  - 食塩 … 0.1g
- ・揚げる用の油…適量





- マカロニを袋に書いてある時間数茹でます。茹でたら、ざるにあげて水気をよく切ります。
- 水を切ったら、片栗粉まぶします。
- 目安 180℃～200℃に温めた油にパラパラくっつかないように入れて、きつね色になるまで揚げます。
- 揚げたら、Aの調味料を入れて混ぜたら出来上がりです。

★子どもたちに大人気で、みんなおかわりしました★

### ～11月の旬の食材～

さば   
さばにはビタミンD、ビタミンB<sub>6</sub>、  
ビタミンB<sub>12</sub>を豊富に含み、たんぱく  
質や脂肪を多く含みます。

柿   
ビタミンCを多く含みます。1個で一  
日のビタミン必要量をまかなえるくら  
いに含まれています。疲労回復、風邪  
の予防にもいいです。

カリフラワー   
カリウム、葉酸、食物繊維を含み、噛  
む回数も増えるので、食べすぎ防止に  
なったり、顎を強くします。

2022年

11月

献立表

ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
1	ブロッコリーのクリームスパゲティ	スパゲティ、七分つき米、小麦粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、木綿豆腐、さば(水煮缶)、バター、油揚げ	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、にんにく、かき	洋風だしの素、酢、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	483 kcal	
15	パブリカのマリネ					麦茶	たんぱく質	19.2 g	
29	チキンスープ					とふめし	脂質	18.0 g	
(火)	くだもの						カルシウム	201 mg	
2	鶏肉のてりたま丼	七分つき米、さつまいも、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ゆで大豆、麦みそ、バター	はくさい、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳	エネルギー	452 kcal	
•	ひじきの煮物					牛乳	たんぱく質	17.8 g	
16	白菜のみそ汁					さつまいもドーナツ	脂質	16.7 g	
(水)	くだもの						カルシウム	244 mg	
	七分つきごはん	くだもの	七分つき米、食パン、パン粉	豆乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、卵、チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、りんご	クチャップ、ウスターソース、米酢、食塩、洋風だしの素	牛乳	エネルギー	462 kcal
17	ハンバーグ					豆乳	たんぱく質	20.1 g	
	グリーンサラダ					ピザトースト	脂質	17.8 g	
(木)	にんじんポタージュ						カルシウム	214 mg	
4	雑穀ごはん	くだもの	七分つき米、ながいも、片栗粉	牛乳、豆乳、かじき、麦みそ、きな粉、凍り豆腐、バター、かつお節	トマト、きゅうり、にんじん、ねぎ、にんにく、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	445 kcal
•	かじきのバター醤油焼き					牛乳	たんぱく質	20.5 g	
18	長芋とトマトのおかか和え					豆乳もち	脂質	14.1 g	
(金)	高野豆腐のみそ汁						カルシウム	235 mg	
5	もちきびごはん	くだもの	七分つき米、じゃがいも、きび(精白粒)、風味糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ツナ水煮缶、麦みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、しょうが、うめ干し、みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩	牛乳	エネルギー	472 kcal
•	豚ばら大根					牛乳	たんぱく質	17.7 g	
19	キャベツときゅうりの酢和え					ツナと梅のおにぎり	脂質	16.9 g	
(土)	じゃがいものみそ汁						カルシウム	226 mg	
7	麦ごはん	くだもの	さつまいも、七分つき米、押麦、すりごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉(肩)、麦みそ	だいこん、にんじん、コーン缶、えだまめ、ねぎ、ごぼう、みかん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	428 kcal
•	鮭のみぞれかけ					牛乳	たんぱく質	22.6 g	
21	枝豆の白和え					焼きいも	脂質	12.4 g	
(月)	豚汁						カルシウム	275 mg	
8	みそラーメン		生中華めん、七分つき米	牛乳、豚肉(肩ロース)、麦みそ、豚ひき肉、かつお節、チーズ	たまねぎ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、コーン缶、しょうが、かき	しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	454 kcal
•	豚肉のしょうが焼き					牛乳	たんぱく質	22.3 g	
22	花野菜のポイル					チーズおかかおにぎり	脂質	18.0 g	
(火)	くだもの						カルシウム	238 mg	
9	黒米ごはん	くだもの	七分つき米、小麦粉、さつまいも、黒米、片栗粉、ごま	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、油揚げ、麦みそ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、干しぶどう、バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳	エネルギー	461 kcal
•	ゆかりと胡麻の鶏天					牛乳	たんぱく質	21.0 g	
30	ほうれん草の煮浸し					キャロットケーキ	脂質	17.2 g	
(水)	さつまいものみそ汁						カルシウム	259 mg	
10	ロールパン	くだもの	ロールパン、七分つき米、板こんにゃく、片栗粉	さば、鶏もも肉、ベーコン	ホールトマト缶詰、たまねぎ、しめじ、にんじん、レタス、エリンギ、ごぼう、えのきたけ、干しいたけ、にんにく、りんご	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、洋風だしの素	牛乳	エネルギー	433 kcal
•	さばのトマト煮					麦茶	たんぱく質	19.2 g	
24	きのこソテー					五目ごはん	脂質	16.9 g	
(木)	レタススープ						カルシウム	128 mg	
11	ポークカレーライス		七分つき米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、焼肉	牛乳、豚肉(ロース)、バター、麦みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、トマトピューレ、にんにく、しょうが、バナナ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、食塩、カレー粉、洋風だしの素	牛乳	エネルギー	466 kcal
•	野菜のみそマヨディップ					牛乳	たんぱく質	15.8 g	
25	おふのすまし汁					マカロニケチャップ	脂質	17.7 g	
(金)	くだもの						カルシウム	214 mg	
12	雑穀ごはん	くだもの	七分つき米、さつまいも、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、麦みそ、バター	にんじん、だいこん、いちごジャム、干しいたけ、レモン果汁、みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳	エネルギー	430 kcal
•	鶏の塩レモン焼き					牛乳	たんぱく質	16.2 g	
26	さつま芋のきんぴら					クラッカーサンド	脂質	15.6 g	
(土)	だいこんのみそ汁						カルシウム	221 mg	
14	黒米ごはん	くだもの	七分つき米、ホットケーキ粉、はるさめ、黒米、片栗粉、はちみつ、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐	にんじん、もやし、にら、たまねぎ、しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、みかん	しょうゆ、本みりん、オイスターソース、米酢、中華だしの素、食塩	牛乳	エネルギー	457 kcal
•	チャプチェ					牛乳	たんぱく質	18.0 g	
28	もやしのナムル					ホットク風	脂質	15.7 g	
(月)	豆腐スープ						カルシウム	244 mg	

\*朝おやつに牛乳を飲みます。火曜日、木曜日は豆乳を飲みます。

\*仕入れにより献立を変更する場合があります。

\*雑穀には「もちきび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。

\*とふめし(1.15.29日)は、豆腐や根菜、鯖の水煮を炒め、炊き立てのご飯にまぜた兵庫県の郷土料理です。