

| 日 曜 | 11月の献立表   | おやつ             |                    |
|-----|---|-----------------|--------------------|
|     |   | 午前(未満児)         | 午後(全員)             |
| 2月  | はみだし餃子・小松菜のなめたけ和え・ゆで卵・わかめと豆腐の味噌汁                | りんごジュース<br>せんべい | 麦茶<br>チャーハン        |
| 4水  | きのこベーコンのキッシュ・切り干し大根の煮物・オレンジ<br>にらともやしの味噌汁       | カルピス<br>クラッカー   | ミルク<br>スティックパン     |
| 5木  | 鮭のフライタルタルソース・センキャベツ・トマト・豚汁                      | 麦茶<br>せんべい      | 牛乳<br>お菓子          |
| 6金  | 筑前煮・コーンの一口揚げ・白菜の塩昆布和え・玉ねぎのかき卵味噌汁                | 麦茶<br>チーズ       | 緑茶<br>栗ようかん        |
| 7土  | クリームシチュー・果物・カルピス・ふりかけ                           | 麦茶<br>クッキー      | りんごジュース<br>お菓子     |
| 9月  | 親子煮・キャベツとちくわの胡麻酢和え・チーズ・えのきと水菜のすまし汁              | りんごジュース<br>せんべい | ミルク<br>食べる煮干し      |
| 10火 | 麻婆豆腐・ほうれん草のナムル・卵焼き・大根とわかめの味噌汁                   | 牛乳<br>ビスケット     | ミルク<br>フライドお豆腐     |
| 11水 | ちくわの磯辺揚げ・たくあん和え・トマト・中華風コーンスープ                   | 麦茶<br>チーズ       | 牛乳<br>お菓子          |
| 12木 | 鶏の香草焼き・マセドアンサラダ・ブロッコリーキャベツと人参と油揚げの味噌汁           | カルピス<br>クラッカー   | ミルク<br>プリン         |
| 13金 | すき焼き風煮・切り干し大根のごまマヨサラダ・わかさぎの甘露煮・柿                | 麦茶<br>せんべい      | ミルク<br>ミニパン        |
| 14土 | ポークカレー・果物・福神漬け・牛乳                               | 麦茶<br>クッキー      | りんごジュース<br>お菓子     |
| 16月 | マカロニとほうれん草のコーンクリーム煮・高野豆腐のふわふわ煮<br>グレープフルーツ・ふりかけ | りんごジュース<br>せんべい | ミルク<br>ふらすく        |
| 17火 | 鮭の揚げ煮・さつまいものきんぴら・即席漬け・なめこ長葱の味噌汁                 | 牛乳<br>ビスケット     | ミルク<br>お菓子         |
| 18水 | ☆ 愛情弁当日 ☆ 乳酸飲料・みかん                              | 麦茶<br>せんべい      | りんごジュース<br>お菓子     |
| 19木 | デミグラスハンバーグ・粉ふき芋・トマト・わかめともやしのスープ                 | 麦茶<br>クラッカー     | 牛乳<br>ミニクロワッサン     |
| 20金 | サクサクチキン・人参しりしり・ブロッコリー・ほうれん草としめじの味噌汁             | カルピス<br>チーズ     | 麦茶<br>おなかおにぎり      |
| 21土 | ハマシシチュー・果物・ふりかけ・牛乳                              | 麦茶<br>クッキー      | りんごジュース<br>お菓子     |
| 24火 | 春雨と肉団子の中華スープ煮・切昆布の煮物・のりの佃煮・乳酸飲料                 | カルピス<br>クラッカー   | ミルク<br>チヂミ         |
| 25水 | ☆ 誕生会 ☆<br>五目ごはん・さつまいものサラダ・お花ウインナー・レタス・みかん・きのこ汁 | 麦茶<br>せんべい      | 牛乳<br>シュークリーム      |
| 26木 | カジキマグロの竜田揚げ・もやしのカレーサラダ・トマト・白菜と人参の味噌汁            | 牛乳<br>ビスケット     | りんごジュース<br>お菓子     |
| 27金 | プルコギ・マッシュポテト・ブロッコリー・豆腐とわかめの味噌汁                  | 麦茶<br>チーズ       | ミルク<br>フルーツゼリー     |
| 28土 | クリームシチュー・果物・カルピス・ふりかけ                           | 麦茶<br>クッキー      | りんごジュース<br>お菓子     |
| 30月 | 白菜とウインナーのスープ・スパゲティサラダ・昆布の佃煮・バナナ                 | りんごジュース<br>せんべい | ミルク・チーズポ<br>テトグレット |
| 30土 | チキンカレー・果物                                       | 麦茶<br>クッキー      | りんごジュース<br>お菓子     |

※今月の旬の食材は、里芋・チンゲン菜・ネギ・かしい・サバです。

★ 誕生会の日には 主食も出ますので 白ご飯はいりません。

おはし・口拭きタオル・ランチマットを持たせて下さい。

★ 献立..五目ごはん・さつまいものサラダ・お花ウインナー・レタス・みかん・きのこ汁



今後の  
行事予定

- 12月9日(水) もちつき大会
- 12月10日(木) 12月生まれ誕生会
- 12月25日(金) 終業式
- 1月23日(土) 保育発表会(第二)
- 2月6日(土) 保育発表会(玉保)

PTA  
関係予定



社会福祉法人 照桑福祉会  
幼保連携型認定こども園  
＜玉里保育園＞  
〒311-3434 小美玉市木田谷1068-1  
TEL. 0299-58-4968  
＜玉里第二保育園＞  
〒311-3436 小美玉市上玉里1126-1  
TEL. 0299-58-2643

保育園 だより Smilekids 令和2年度 11月号

玉里保育園 玉里第二保育園 と 保護者の皆さんをつなぐ情報紙



歩道の落ち葉が赤や黄、オレンジへと姿を変え、お散歩が一段と楽しい季節になりました。秋は木の实など自然からの贈り物がいっぱいです。今月も身体を動かす事を楽しんだり、散歩に出かけたりしているいろいろな自然に触れ、深まる秋を楽しみたいと思います。

また、朝夕ぐっと冷え込むことが多くなり、空気が乾燥しています。手洗いうがいをこまめに行い、元気にこの時期を乗り切りましょう。

● 今月の行事予定



|    |            |               |             |                     |               |            |
|----|------------|---------------|-------------|---------------------|---------------|------------|
| 1  | 2 わんぱく(玉保) | 3 文化の日        | 4           | 5 おもちゃまつり ABC day   | 6             | 7 マーチング発表会 |
| 8  | 9          | 10            | 11 防火キャンペーン | 12 ABC day          | 13 県民の日(バスなし) | 14         |
| 15 | 16         | 17 稚児の儀 愛情弁当日 | 18 ABC day  | 19                  | 20            | 21         |
| 22 | 23 勤労感謝の日  | 24            | 25 誕生会      | 26 わんぱく(第二) ABC day | 27            | 28         |
| 29 | 30         |               |             |                     |               |            |

# 保育園だより Smilekids



がんばったね運動会

お楽しみDay

おいもほったぞー!

## HAPPY BIRTHDAY

11月生まれのお友だち

11月25日(水)

- 心じ組 塩井りほちゃん
- たんぼほ組 海野えいとくん
- ひばり組 阿部あいとくん
- 高木かいちくん
- 本澤れおくん

- すみれ組 倉田いちかちゃん
- 小松ゆいとくん
- 永井しゅんじくん
- 藤原ののかちゃん
- ゆり組 大槻だいすけくん
- ひよこ組 櫻井みなとくん
- パンビ組 奥村みなとくん
- 狩谷けんしろうくん
- 沼田れいなちゃん
- コアラ組 真家おとちゃん

### 育児あるあるマンガ



漫画：齊藤 恵

### 今月の保育目標

**<精進努力> しょうじんどりよく 最後までやり遂げよう**  
正しい目標に向かって努力し続け、最後までやり遂げる事が精進ということです。何事にも粘り強く最後までやり遂げる習慣を養っていききたいと思います。

### しつけ保育目標

**<本読みは、頭の栄養、毎日持とう読書の時間>**  
秋の夜長に、毎日数分ずつ読書の時間を家族で持てたらいいですね。今年の秋は、何冊読めるかチャレンジしてみましょう。小さいお子さんには、お家の方が読んであげるとお子さんとの大切なひと時になりますね。

### マーチング発表会 11月7日(土)

年長組のお友だちがこれまで練習してきた成果をみんなの心をひとつに堂々と発表します。今年の曲は『スワニー河』『天国と地獄』の2曲です。詳しくは別紙のお手紙をご覧ください。

### 稚児の儀 11月18日(水)

年長組さんが、照光寺にて、正式な仏式の七つのお祝い、『稚児の儀』を行いお子さんの健やかな成長をお祝いします。一生の思い出に残りますので、保護者の方も正装で参加していただき、稚児の衣装に身を包んだお子さんと一緒に記念写真を撮ったり、行列をしたりします。

### 登園時の制服について

制服・制帽をきちんと着ての登園は、見ている気持ちのいいものです。寒くなってくると、制服の乱れが目立ってきます。正しい制服の着用をお願いします。またジャージでの登園はやめましょう。ジャージは園に着いてから着替えましょう。

- ★ジャンパーやコートは登園時だけで、お家の方がお持ち帰り下さい。寒い時は、制服の下で調整しましょう。
- ★ハンカチは、カバンの中に入れずに制服のポケットに入れて登園しましょう。園指定以外のハンカチはお家で使うよう、お願いします。
- ★名札、ネクタイを忘れずにつけてきて下さい。
- ★カバンに、キーホルダーを幾つもつけているお子さんがいます。振り回してお友だちにぶつかったり、トラブルの原因にもなります。大きな物や、何種類も沢山つけるのはやめ、ひとつだけにしましょう。

### 育児のストレス解消法

24時間育児に追われる毎日。みなさんは自分なりのストレス解消法を持っていますか？手軽なストレス解消法といえば、人に話を聞いてもらうことがありますね。誰かと話すだけで、悩みの半分くらいは解決してしまうこともあります。SNSで人と会話していると思われるかもしれませんが、中には偏った情報交換で悩みが深まる場合もあります。最近は色々なツールを使って、オンライン上でも直接、顔を見ながら話すことができます。何気ない雑談をしたり自分の気持ちを話したりして、発散することは大切です。

また、お子さまが寝てから自分の好きなこと、やりたいことをするのもストレス解消につながります。好きな音楽を聴く、テレビや動画を見る、ストレッチで体を動かす、ゆっくりお風呂に入るなど、あなた自身は何がしてみたいですか？面白い動画を見ておなか痛くなるほど笑ったり、感動的なストーリーに涙腺が壊れるくらい泣いたり、自分の気持ちに正直に向き合って、感情を解放するとスッキリします。

ストレスをため込んでしまうと、ママやパパ自身が疲れきってしまいます。何に対しても完璧にこなそうと思わず、肩の力を抜いて少し楽な気持ちで毎日を過ごしながら、自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

- エンゼル110番より -

### いい歯の日

11月8日は語呂合わせで「いい歯の日」です。毎日子どもたちと一緒に歯のケアをしっかりと行い、口の中を健康に保ち、食事を美味しく楽しみましょう。

### 《世界児童画展へ》

今年も年長・年中・年少組のお友だちの絵を、「世界児童画展」と「文部省全国教育美術展」に出品します。いろいろな題材で、個性豊かにのびのびと描かれたお子さんの絵がいっぱいです。