



10月 園だより

鳴子清涼保育園

夏の暑さも和らぎ運動や読書をするにも心地よく過ごせる季節になりました。保育園では運動会を控え、元気な子どもたちの声が溢れています。子どもたちがスタートの合図に合わせて、ゴールを目指して一生懸命に走る姿や、自分たちで声を掛け合い、真剣に競技に取り組む姿に、身体だけでなく心の成長も感じています。運動会では、子どもたち一人ひとりの心身の成長を皆さんと喜び合いながら、楽しく開催できればと思います。

1	火	
2	水	英語教室（堇・幼） 避難訓練
3	木	体育教室（堇・幼）
4	金	誕生会・安全生活指導 絵画教室（幼）
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	英語教室（堇・幼）
10	木	体育教室（幼）
11	金	絵画教室（幼）
12	土	
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	

16	水	
17	木	体育教室（堇・幼）
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	体育教室（幼） た んぽぽ組遠足ごっこ
25	金	
26	土	運動会
27	日	
28	月	運動会予備日
29	火	
30	水	英語教室（堇・幼）
31	木	桃組 遠足ごっこ

今月のねらい

たんぽぽ組

食具を使って食事をし、様々な食材を口にし、色々な味に慣れるようにする。
保育士と友だちとの関わりを持ち、やり取りの楽しさを感じる。

桃組

・生活の流れが分かり、身の回りの事に進んで取り組もうとする。
・保育士と一緒に秋の自然に触れたり、体を動かしたりしながら、遠足ごっこや戸外遊びを楽しむ。

堇組

・衣服の着脱等身の回りの事に進んで取り組み達成感を味わう。
色々な運動会遊びを行い、身体を動かす事を楽しむ。

桜組

・自分の思いを仕草や言葉で伝えながら、友だちと一緒に好きな遊びを繰り返して楽しむ。
・運動会に期待感を持ちながら活動に取り組み、やり遂げた充実感を味わう。

向日葵組

・目標に向かって友だちと協力して取り組み、達成感を味わう。
・友だちとイメージを膨らませて様々な素材を試し、作ることを楽しむ。

紫陽花組

・自分から気付いて身の周りを整頓して、清潔を保つ。
・友だちと協力し合い、共有の目的に向かって取り組む。

園からのお知らせ

10月26日（土）に運動会を予定しています。詳細に関しましては9月20日のきっずノートをご覧ください。予備日10月28日（月）

10月24日（木）にたんぽぽ組・10月31日に楽しい時間を過ごし桃組の遠足ごっこを行います。詳細につきましては8月28日のきっずノートをご覧ください。なお、幼児組は11月1日（金）堇組は11月7日（木）に行います。詳細につきましては改めてご連絡させていただきます。

園からのお願い

朝夕涼しくなってくる季節です。上着を着ていらっしゃる方は階段裏にあるコート掛けをお使いください。なお、必ず記名をお願い致します。





“食欲の秋”と言われる理由…

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。美味しい食べ物がたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。秋の美味しいごはんや旬の食材を食べ、実りの秋を満喫したいですね。

『石狩鍋』のレシピ

秋鮭は産卵前の為、脂が少なくさっぱりした味わいが特徴です。蒸し料理や鍋料理に使うと、パサつきやすい鮭の身がしっとりふっくらと仕上がります。

<材料> 子ども 2 人分・大人 2 人分

鮭	200g	昆布だし	350ml
大根	130g	酒	5g
人参	70g	塩	ひとつまみ
しめじ	20g	合わせ味噌	20g
葱	35g	みりん	10g
木綿豆腐	100g		
コーン缶	15g		

<作り方>

- ① 鍋に水と昆布を入れ、弱火でゆっくり沸騰させ、煮立ったら昆布を取り出しておく。
- ② 鮭は一口大に、大根・人参を 5 mm厚さの銀杏切り、しめじは 2 cm長さ、葱は小口切り、木綿豆腐は 1.5 cm大のさいの目切りにする。
- ③ 沸騰した鍋に酒と塩を入れ、鮭、野菜、豆腐の順番に入れ、蓋をして再び沸騰したら、味噌とみりんを入れて出来上がり！

今月の献立 pick up★

石狩鍋

北海道の三大郷土料理のひとつである石狩鍋は、鮭や野菜がたくさん入っていて、栄養たっぷりです。給食ではシンプルに合わせ味噌とみりん味付けしていますが、バターや牛乳、酒粕を入れたりしてアレンジするのもいいですね。

きのこ

10月15日は『きのこの日』って知っていますか？きのこの良さをアピールするために、きのこがたくさんでてくる10月に制定されたそうです。きのこは色や形、食感もさまざま、旨味もたっぷりです。複数種類組み合わせるとさらに旨味アップ！給食の『きのこほうれん草のカレー』は椎茸・しめじ・舞茸・エリンギの4種類を使い、旨味たっぷりのカレーになっています。

子どもにきのこを割くお手伝いをしてもらったり、一緒に栽培キットできのこを栽培してみるのもおもしろいかもしれませんね。



柿

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれ、食べると病気（風邪）になりにくいといわれています。

種類によっては実が硬いものもあるので、心配な場合はコンポートにしたり、スライスしたりして食べましょう。



今月の目標

季節の変化にあった
食べやすく食欲の
すすむ給食を





2024年度

10月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
1 ・ 22	火	1日:梅じゃこおにぎり (22日:ごはん) 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	お麩ラスク 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ まぐろ水煮缶詰 しらす干し・普通牛乳	精白米・三温糖・はるさめ 調合油・観世ふ 有塩バター・グラニュー糖	りょうとくもやし・にら・キャベツ にんじん・きゅうり・乾ひじき 梅干し
2 ・ 25	水 ・ 金	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	鶏むね・しらす干し・きな粉 普通牛乳	精白米・調合油 さといも・三温糖 マカロニ	れんこん・だいこん・にんじん ごぼう・乾しいたけ・こまつな りょうとくもやし
3	木	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	せんべい 柿 牛乳	鶏むね・豆みそ・調整豆乳 ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・さつまいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん こまつな・ぶなしめじ・かき
4	金	ごはん チキングラタン 蓮根サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏むね・パルメザンチーズ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・マカロニ・薄力粉 さつまいも・有塩バター パン粉・マヨネーズ いりごま・ロールケーキ	たまねぎ・ほうれんそう ぶなしめじ・れんこん にんじん・乾ひじき・りんご
5 ・ 19	土	塩ラーメン 小魚スナック バナナ	ソフトあられ 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん	にんじん・りょうとくもやし キャベツ・きくらげ・バナナ
7 ・ 23	月 ・ 水	食パン スラッピージョー ヨーグルト	ビスケット 柿 牛乳	ぶたひき肉・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマケチャップ・かき
8 ・ 29	火	ごはん 家常豆腐 切干大根と水菜のサラダ	焼きそば 牛乳	生揚げ・ぶたもも まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・中華めん 片栗粉・ごま油・すりごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン チンゲンサイ・きくらげ・キャベツ きょうな・切干だいこん
9 ・ 30	水	鶏の照り焼き丼 澄まし汁	揚げパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 いりごま・調合油 ロールパン・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・乾わかめ えのきたけ・あさつき・焼きのり
10 ・ 24	木	ごはん 麻婆豆腐 チャプチェ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたひき肉・ぶたもも 木綿豆腐・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖・はるさめ 片栗粉・いりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・りょうとくもやし 青ピーマン・パインアップル缶詰 黄桃缶・みかん缶・バナナ・りんご
11 ・ 21	金 ・ 月	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	ココアトースト 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・いりごま 食パン・有塩マーガリン 調合油	乾ひじき・にんじん・ごぼう さやいんげん・乾しいたけ
12	土	きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁	ソフトせんべい 牛乳	鶏むね・生揚げ・豆みそ 普通牛乳	精白米・さといも 甘辛せんべい	にんじん・ぶなしめじ えのきたけ・塩昆布・長ねぎ
15 ・ 31	火 ・ 木	きのこほうれん草のカレー ひじきのミルクィーサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・カレールウ マヨネーズ・調合油 薄力粉・三温糖・粉糖	ほうれんそう・たまねぎ・ぶなしめじ まいたけ・エリンギ・生しいたけ 乾ひじき・キャベツ・にんじん コーン缶詰粒・くりかぼちゃ・レーズン
16	水	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	黒糖わらび餅 牛乳	鶏むね・きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・黒砂糖	だいこん・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・りょうとくもやし 塩昆布
17	木	ごはん 石狩鍋 蓮根の金平	五平餅 牛乳	さけ・豆みそ・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳	精白米・ごま油・すりごま さといも・三温糖	だいこん・にんじん・ぶなしめじ 長ねぎ・コーン缶詰粒・れんこん
18	金	ホットドッグ フライドポテト ヨーグルト	メダルクッキー 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃが芋 薄力粉・無塩バター 三温糖	キャベツ・トマケチャップ
28	月	ぼんぼおにぎり ゆかりおにぎり 高野豆腐の味噌汁	黒糖わらび餅 牛乳	凍り豆腐・豆みそ きな粉・普通牛乳	精白米・いりごま・天かす	あおのり・塩昆布・梅びしお 切干だいこん・カットわかめ コーン缶詰粒





10月ほけんだより

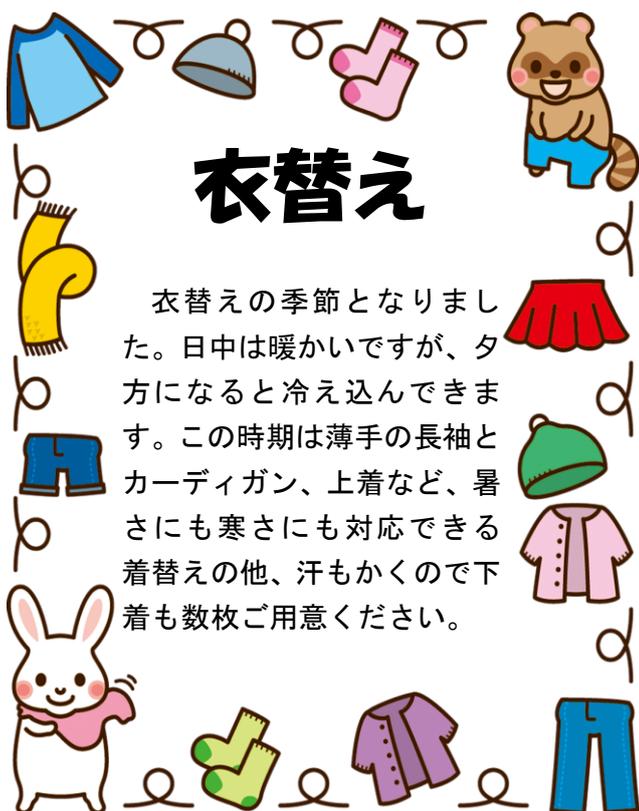


鳴子清涼保育園

暑さもようやくおさまり、秋らしくなってきました。さわやかな風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時季でもあるので、手洗い・衣服の調整などして風邪を予防しましょう。

▼マイコプラズマ肺炎▼

今年、流行しているマイコプラズマ肺炎。最初はかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらい続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。