



まだまだ暑さは続きますが、木陰に入ると少しばかり柔らかい風が感じられるようになりました。過ごしやすい時期までもう一息。運動会練習も本格的に始まるのでしっかりと休息、水分補給をして体調に気をつけて過ごしていきたいです。

1	火	入園願書配布・受け付け 作品展 ~10/5迄	17	木	避難訓練 紫陽花組 プラネタリウム
2	水	英語教室	18	金	体育教室
3	木		19	土	
4	金		20	日	
5	土		21	月	
6	日		22	火	誕生会
7	月	絵画教室	23	水	英語教室
8	火	安全生活指導 向日葵組デイサービス訪問	24	木	幼児クラス 遠足
9	水	英語教室	25	金	体育教室 薔薇組も
10	木	紫陽花組デイサービス訪問	26	土	
11	金	体育教室 薔薇組も	27	日	
12	土	紫陽花組 保育参観・試食会	28	月	絵画教室 薔薇組 遠足
13	日		29	火	運動会総合練習
14	月	スポーツの日	30	水	英語教室 李・桃組 遠足 向日葵組交通安全教室
15	火		31	木	運動会総合練習予備日
16	水	英語教室			

今月のねらい

李組

- 指差しや喃語で自分の気持ちを表現する喜びや満足感を味わう。
- 保育士と一緒に様々な遊びを楽しむ。

桃組

- 正しい手の洗い方を知り、清潔にする喜びを感じる。
- 戸外遊びや散歩を通して、保育士や友達と一緒に全身を動かすことを楽しむ。



薔薇組

- 身支度を自ら行い、自信を持って意欲的に過ごす。
- いろいろな運動遊びを行い、身体を動かすことを楽しむ。

桜組

- 自分の頑張ったことを認めてもらい、喜びや達成感を味わう。
- 秋の訪れを感じながら、戸外で仲の良い友達との関わりを楽しむ。

向日葵組

- 自分の使った物の始末や片付けをしようとする。
- 遊具や用具を使って、体を十分に動かして遊ぶことを楽しむ。



紫陽花組

- 自分なりの目標や目的をもって運動会の練習に取り組む。
- 秋の自然に触れ、遊びの中に取り入れたり試したりして遊ぶことを楽しむ。

園からのお願い

- 作品展は10/5(土)迄になります。2階遊戯室にて展示しています。ぜひご覧ください。
- 10/24(木)に幼児組は遠足に出掛けます。当日はお弁当(おにぎりのみ)が必要になります。乳児組の遠足はお弁当は必要ありません。

今月の歌

♪どんぐり
ころころ
♪とんぼのめがね

たくさん歌おうね!



スポーツの秋！実りの秋！食欲の秋！

秋は、新米、薩摩芋、茄子、秋刀魚、きのこ、梨や柿など美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。もうすぐ運動会の練習が始まります。たくさん体を動かして、秋の美味しい味覚をいっぱい味わいたいですね。旬の食材を知り、味わうことは、食材への興味を増し、味覚形成にもつながります。給食を通じてたくさんの食材と出会い、大好きなものが増えていってくれれば嬉しいです。今月の献立にもいろいろな旬の食材が登場するので、献立表を見ながらお子様と一緒に秋を見つけてみてください。



【きのこの炊き込みご飯】のレシピ

<材料>

- ・精白米 300g
- ・出汁 300ml
- ・醤油 8g
- ・みりん 8g
- ・鶏挽肉 50g
- ・にんじん 50g
- ・しめじ 20g
- ・えのき 30g
- ・塩昆布 3g

<作り方>

- ① にんじんは2cm長さの細切り、しめじ・えのき・塩昆布は2cm長さに切っておく。
- ② 鶏挽肉をフライパンで炒め、そばろ状にしておく。
- ③ 炊飯器に洗ったお米、出汁、調味料、①、②を順に入れ、通常のごはんと同じように炊く。

★塩昆布を入れることで、昆布から出汁をとらなくても美味しく作ることが出来ます。鶏肉、きのこ、昆布の旨味が合わさって薄味でも美味しく食べられますよ。

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で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。

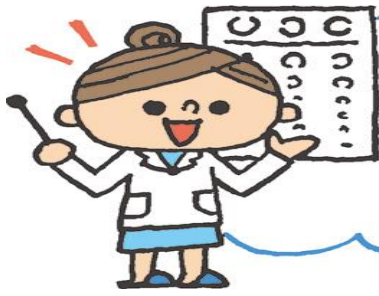




2024年度 10月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	火	ごはん 家常豆腐	精白米 厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 きくらげ 昆布出汁 にんにく 生姜 醤油 料理酒 三温糖 片栗粉 ごま油	1	火	焼きそば	蒸し中華めん 豚もも肉 キャベツ ピーマン 人参 ウスターソース 調合油
17	木	切干大根と水菜のサラダ	切干大根 人参 水菜 まぐろ水煮缶詰 酢 醤油 すりごま	17	木	牛乳	普通牛乳
2	水	ごはん 鶏の唐揚げ	精白米 鶏もも肉 醤油 にんにく 片栗粉 調合油	2	水	五平餅	もち米 精白米 赤味噌 三温糖 みりん いりごま
28	月	キャベツのソテー (バナナ)	キャベツ 人参 カレー粉 調合油 食塩 (バナナ)	28	月	牛乳	普通牛乳
3	木	ごはん 石狩鍋 蓮根の金平	精白米 鮭 料理酒 食塩 大根 人参 しめじ 葱 木綿豆腐 コーン缶詰 昆布出汁 合わせ味噌 みりん 蓮根 人参 ごま油 醤油 みりん すりごま 鞆隠元	3	木	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 もも缶詰 パインアップル缶詰 バナナ 林檎 普通牛乳
4	金	食パン スラッピージョー	食パン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ ウスターソース 青ピーマン じゃが芋 食塩	4	金	ビスケット 柿	ビスケット 柿
23	水	ヨーグルト	ヨーグルト	23	水	牛乳	普通牛乳
5	土	きのこのあんかけうどん 小魚スナック	干うどん 鶏むね肉 しめじ 人参 えのき 根深葱 ごま油 油揚げ かつお昆布出汁 醤油 片栗粉 ごまいり味付けいりこ	5	土	黄粉サンド 牛乳	食パン きな粉 三温糖 食塩 調整豆乳 普通牛乳
19	月	バナナ	バナナ	19	月	牛乳	普通牛乳
7	月	ごはん 鯖の南部焼き	精白米 鯖 醤油 みりん いりごま	7	月	薩摩芋スナックパン	薩摩芋スナックパン
24	木	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 大豆水煮 じゃが芋 人参 鞆隠元 しめじ かつお出汁 醤油 三温糖 みりん 調合油	24	木	牛乳	普通牛乳
8	火	きのこの炊き込みご飯	精白米 かつお出汁 醤油 みりん 鶏ひき肉 人参 しめじ えのき 塩昆布	8	火	黒糖わらび餅 牛乳	片栗粉 黒砂糖 きな粉 普通牛乳
26	土	豚汁	豚もも肉 里芋 大根 人参 白菜 しめじ 根深葱 かつお出汁 赤味噌	9	水	せんべい 柿	せんべい 柿
9	水	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ	ロールパン 鶏むね肉 薩摩芋 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ ブイヨン 合わせ味噌 調整豆乳	9	水	牛乳	普通牛乳
29	火	ヨーグルト	ヨーグルト	29	火	牛乳	普通牛乳
10	木	麻婆丼	精白米 豚挽き肉 生姜 玉ねぎ 人参 干椎茸 蕪 木綿豆腐 醤油 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉	10	木	揚げパン	ロールパン 調合油 グラニュー糖
21	月	もやしのナムル	もやし 人参 ピーマン 醤油 酢 いりごま ごま油	21	月	牛乳	普通牛乳
11	金	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	精白米 厚揚げ 豚もも肉 調合油 もやし 蕪 キャベツ 人参 赤味噌 料理酒 三温糖 春雨 人参 胡瓜 ひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 酢	11	金	ココアお麩ラスク 牛乳	焼き麩 有塩バター グラニュー糖 調合油 純ココア 普通牛乳
25	土	ごはん 鶏肉と大根の煮物	精白米 鶏むね肉 大根 人参 しめじ かつお出汁 醤油 みりん	12	土	ジャムサンド	食パン いちごジャム
18	金	キャベツの塩昆布和え	キャベツ もやし 塩昆布	26	土	牛乳	普通牛乳
15	火	きのこほうれん草のカレー	精白米 鶏むね肉 法蓮草 エリンギ 玉ねぎ 椎茸 しめじ まいたけ カレールウ	15	火	南瓜ケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 南瓜 レーズン 粉糖
31	木	ひじきのミルクシーサラダ	ひじき キャベツ まぐろ水煮缶詰 人参 醤油 マヨネーズ コーン缶詰	31	木	牛乳	普通牛乳



保健だより 10月



依佐美清凉保育園

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。気温差で体調を崩していませんか？夏の疲れが出やすい時期です。規則正しい生活を心がけましょう。



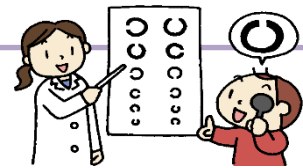
10月10日は目の愛護デーです



子どもは、大人と異なり目の異常を訴えることが少ないので、うっかりすると異常に気付かず重大な病気を見逃してしまうことがしばしばあります。現在、人の情報の85%以上は目から入ると言われています。生まれた時から目の健康に十分注意するよう心がけてください。ふだんから子どもの目をよく見て、次のような症状に気がいたら、眼科医の受診をおすすめします。

- ・目やにがたくさんでる
- ・白目が赤い
- ・普通にしているも涙が多く出る
- ・いつもまぶしそうにしている
- ・目がよっている。目付きがおかしい
- ・ひとみが白く濁ってみえる
- ・ひとみが黄色く光ってみえる
- ・動く物を目で追わない。まばたきしない
- ・目を細めたり、近づいて物を見る
- ・頭を傾けたり、横目で見たりする

- ・結膜炎
 - ・逆さまつ毛
 - ・鼻涙管閉塞症
 - ・斜視・弱視
- 等の病気が潜んでいることがあります。



3歳頃は視機能の発達を知る大切な時期です。目の異常を早期に発見するために、地域の3歳児眼科健診を受けましょう。実施していない場合は一度眼科を受診しましょう。お子さまの目の健康を保つためには、毎日の過ごし方が大切です。

・ めをたいせつにするための3つのやくそく ・



目をやすめよう



明るいところで読もう



遠くを見よう

目は「脳の出張所」といわれる大切な感覚器です。日頃から目の健康に関心を持ちましょう。