



園だより

東神の倉清涼保育園



| | | |
|----|---|----------------------|
| 1 | 火 | 体育教室(檸檬・幼児)・安全生活指導週間 |
| 2 | 水 | 英語教室 |
| 3 | 木 | 運動会総合練習① |
| 4 | 金 | 絵画教室 |
| 5 | 土 | |
| 6 | 日 | |
| 7 | 月 | 体育教室(幼児) |
| 8 | 火 | 体育教室(幼児) |
| 9 | 水 | |
| 10 | 木 | |
| 11 | 金 | 運動会総合練習② |
| 12 | 土 | 運動会(神の倉小学校) |
| 13 | 日 | |
| 14 | 月 | スポーツの日 |
| 15 | 火 | 体育教室(檸檬・幼児) |
| 16 | 水 | 英語教室 |
| 17 | 木 | 避難訓練 |
| 18 | 金 | 絵画教室 |
| 19 | 土 | |
| 20 | 日 | |
| 21 | 月 | |
| 22 | 火 | 体育教室(幼児) |
| 23 | 水 | 英語教室 |
| 24 | 木 | 誕生会 |
| 25 | 金 | 絵画教室 |
| 26 | 土 | |
| 27 | 日 | |
| 28 | 月 | |
| 29 | 火 | |
| 30 | 水 | 英語教室 |
| 31 | 木 | 芋掘り |

気持ちの良い秋空の下、元気に過ごす子ども達。暑かった夏もようやく終わり、戸外に出て遊んだり運動するにはぴったりの季節です。

もうすぐ運動会ですが、幼児クラスの子ども達はそれぞれ遊戯を見せ合いっこしたり、違うクラスの踊りを覚えて一緒に踊ったりと、運動会の練習も楽しむ姿が見られます。また、0・1・2歳児クラスの子たちがかけっこする様子を「がんばってー!」と応援もしてくれています。みんなで楽しめる運動会になりそうで、今からわくわくしています。

季節の変わり目、体調を崩さない様に元気に過ごしていきたいと思います。

今月の歌



来月の予定

- ・5日(月) 0・1・2歳児遠足
神の倉清涼保育園 園庭
- 7日(木) 3・4・5歳児遠足
晴天→岡崎東公園
雨天→セントレアフライトパーク
- ※詳細はきつずノートでお知らせします。
- ・5日(月)~15日(金) 3・4・5歳児個人懇談
- 18日(月)~29日(金) 0・1・2歳児個人懇談
- ・28日(木) 11月誕生会

運動会について

12日(土)に神の倉小学校にて運動会を予定しております。天候によっては体育館で行いますが、会場内の混雑が予想されます。譲り合ってくださいようお願いいたします。

先月は、十五夜でお月見イベントがあり、お月見団子を作って秋の食べ物が沢山収穫出来ますようにとお願いしながら、お供えしました。薩摩芋や里芋、梨など秋の味覚に触れ合うことが出来ました。



また、林檎組では9月から給食前に三色食品群の仲間分けを行っています。食べ物それぞれの役割を知り、さらに給食への関心を高めてくれました。



10月は、運動会、ハロウィンがあります。運動会に向けてみんな一生懸命に練習しています。運動会頑張れおやつやハロウィン給食を提供予定ですので、楽しみにしてください。



ひじきのミルクィーサラダ のレシピ

材料

| | |
|--------|--------------|
| ・乾燥ひじき | 6.5g |
| ・キャベツ | 180g (約2~3枚) |
| ・人参 | 65g (約1/4本) |
| ・ツナ缶 | 30g (1/2缶) |
| ・コーン | 15g |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ1/2 |

作り方

1. 乾燥ひじきは水で戻してさっと茹でる。
 2. キャベツは色紙切り、人参は銀杏切りにし、さっと茹でて水気をしぼっておく。
 3. コーン・ツナ・ひじき・キャベツ・人参と調味料を和えたらできあがり！
- ☆季節によって、アスパラ・ブロッコリー・薩摩芋・南瓜などいろいろな野菜で作ってみてください！

今月の献立 pick up★

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、きのこがたくさん入ってくる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。



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。



今月の目標

三色食品群を意識して食べてみよう！





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 ・ 15 | 火 | 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 | 若鶏むね・黄粉 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・りよくとうもやし・塩昆布 |
| 2 ・ 16 | 水 | 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・片栗粉 中華麺・ごま油・すりごま | たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・きくらげ 切干大根・きょうな・きゃべつ 青ピーマン |
| 3 ・ 22 | 木 ・ 火 | 麻婆丼 もやしのナムル | フルーツポンチ 牛乳 | 豚ひき肉・木綿豆腐 豆みそ 普通牛乳 | 精白米・三温糖・片栗粉 いりごま・ごま油 | たまねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・りよくとうもやし・青ピーマン パイナップル缶・バナナ・みかん缶 りんご・白桃缶 |
| 4 ・ 18 | 金 | 食パン スラッピースョー カルシウムヨーグルト | ビスケット 柿 牛乳 | 豚ひき肉・普通牛乳 カルシウムヨーグルト | 食パン・じゃが芋 ビスケット | たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・かき |
| 5 ・ 19 | 土 | 野菜ラーメン 小魚スナック バナナ | 黄粉サンド 牛乳 | ぶたもも・煮干し きな粉・調整豆乳 普通牛乳 | 中華めん・食パン 三温糖・ごま油 | にんじん・りよくとうもやし キャベツ・きくらげ バナナ |
| 7 ・ 21 | 月 | ごはん 鶏の照り焼き キャベツのソテー 澄まし汁 | 揚げパン 牛乳 | 若鶏もも・普通牛乳 | 精白米・片栗粉・三温糖 いりごま・調合油 ロールパン・グラニュー糖 | キャベツ・たまねぎ・乾わかめ にんじん・えのきたけ・あさつき |
| 8 ・ 29 | 火 | ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ | マカロニ黄粉 牛乳 | 若鶏むね・しらす干し 黄粉・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・大根・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・こまつな・りよくとうもやし |
| 9 ・ 23 | 水 | ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮 | さつまいもスナック パン 牛乳 | さば・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳 | 精白米・いりごま 三温糖・調合油 スナックパン | 干しひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・乾しいたけ |
| 10 ・ 30 | 木 ・ 水 | 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 普通牛乳 | 精白米・調合油・三温糖 春雨・窯焼きふ・有塩バ ター・グラニュー糖 | りよくとうもやし・にら・キャベツ 人参・きゅうり・乾ひじき |
| 11 ・ 25 | 金 | ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ カルシウムヨーグルト | せんべい 柿 牛乳 | 鶏むね・赤色辛みそ 調整豆乳・普通牛乳 カルシウムヨーグルト | 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 |
| 12 ・ 26 | 土 | きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁 | ジャムサンド 牛乳 | 若鶏むね・生揚げ 豆みそ・普通牛乳 | 精白米・さといも・食パン | 人参・ぶなしめじ・えのきたけ 塩昆布・長ネギ・いちごジャム |
| 17 ・ 31 | 木 | キノコと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 鶏卵・普通牛乳 | 精白米・カレールウ マヨネーズ・薄力粉 三温糖・調合油・粉糖 | ほうれん草・乾ひじき・たまねぎ くりかぼちゃ・ぶなしめじ・にんじん まいたけ・エリンギ・きゃべつ 生シイタケ・コーン缶顆粒粒 レーズン |
| 24 | 木 | ごはん チキングラタン 蓮根サラダ | 誕生会ケーキ 牛乳 | 若鶏むね・普通牛乳 バルメザンチーズ 豆乳ホイップクリーム | 精白米・マカロニ 有塩バター・薄力粉 パン粉・さつまいも マヨネーズ・いりごま ロールケーキ | たまねぎ・ほうれん草・ぶなしめじ れんこん・にんじん・乾ひじき りんご |
| 28 | 月 | ごはん 石狩鍋 蓮根の金平 | 五平餅 牛乳 | さけ・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳 | 精白米・ごま油 すりごま・いりごま 三温糖 | だいこん・にんじん・ぶなしめじ 長ねぎ・コーン缶詰・れんこん |





10月ほけんだより

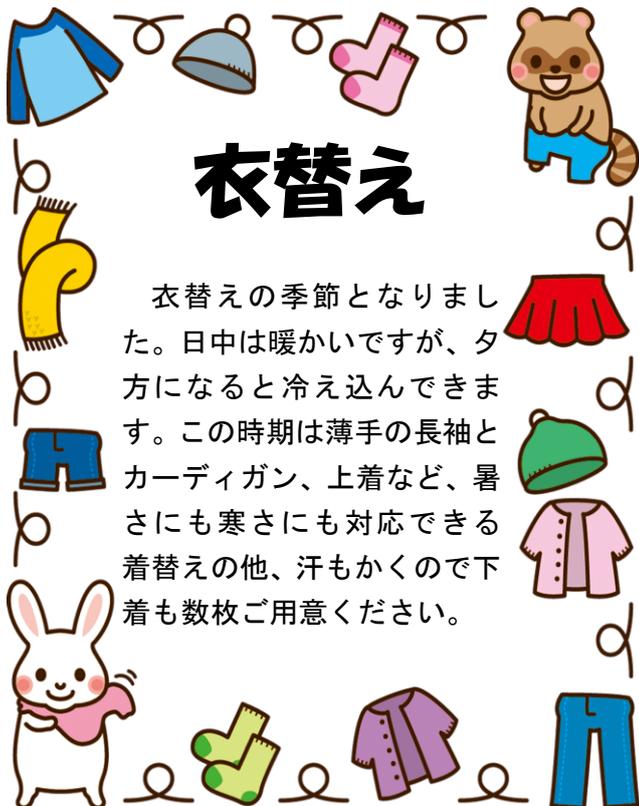


東神の倉清涼保育園

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。最初の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。