



植園清凉保育園

1	木	リズム遊び
2	金	英語教室
3	土	
4	日	
5	月	体操教室(幼児クラス)
6	火	安全生活指導 絵画教室
7	水	体操教室(董組、幼児クラス)
8	木	運動会予行練習
9	金	英語教室
10	土	
11	日	
12	月	体操教室(幼児クラス)
13	火	
14	水	体操教室(幼児クラス)
15	木	運動会総合練習
16	金	
17	土	運動会
18	日	
19	月	体操教室(董組、幼児クラス)
20	火	 絵画教室
21	水	体操教室(董組、幼児クラス)
22	木	リズム遊び
23	金	英語教室
24	土	運動会(予備日)
25	日	
26	月	たんぼぼ・桃組 個人懇談 体操教室(董組、幼児クラス)
27	火	絵画教室
28	水	誕生会
29	木	リズム遊び
30	金	英語教室

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。さまざまな秋という表現がありますね。園では公園で落ち葉や木の実拾い、園庭ではとんぼやショウリョウバッタ、トカゲも始め、子ども達の虫探しブームが再び始まりました。自然と触れ合う中で、それぞれの秋を感じながら楽しく過ごしています。

今月開催予定の運動会に向け、遊戯室では賑やかな練習の音が響き渡っています。友達を応援する姿や、お兄さん、お姉さんのかっこいい姿に目を輝かせながら見つめる乳児組さんの姿もありました。

今年度の運動会は例年とは違う形となりますが、子ども達はとても楽しみにしています。たくさんの応援をよろしくお願いいたします。



◎17日(土)の運動会当日は8:40~8:50に現地集合です。また、雨天の場合は24日(土)に順延になります。お仕事の調整など保護者の皆様にはお手数をお掛け致しますがご協力のほどよろしくお願いいたします。当日の中止の連絡はメールで行います。ご確認ください。



◎園置きの服の衣替えにつきましては、気候をみて後日、お知らせさせていただきます。
◎11月28日に予定していましたがたんぼぼ組の試食会は、新型コロナウイルス 感染防止の為中止させていただきます。



♪きくのはな ♪きのこ

来月の予定

個人懇談

2日(月)~6日(金) 董組

9日(月)~13日(金) 桜組

16日(月)~20日(金) 向日葵組

30日(月)~11月4日(金) 紫陽花組

6日(金) 秋の遠足(幼児クラス)

18日(水) 芋掘り(幼児クラス)

20日(金) 芋掘りごっこ(乳児クラス)

25日(水) 誕生会





10月

給食だより

令和2年度
植園清涼保育園

お米を食べよう！！

食欲の秋！この時期になると「新米」という文字を目にすることが多くなってきますね。新米は色が白くてツヤツヤ！軟らかく粘りがあり、甘い香りもするのが特徴です。新米を炊く時は、普段炊く時より水を少なめに炊くとよいとされています。

お米は体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含みます。また、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれており、栄養の宝庫と言われています。今、日本では米の消費量が減り「米離れ」が問題になっています。お米が美味しいこの季節に、家族皆で美味しいご飯をたくさん頂きましょう。

【ごはんのパワー！】

★自然によく噛む習慣がつく★

ごはんの最大の特徴は、お米をそのまま食べることです。粒なので十分に噛まないと消化されず、自然によく噛む習慣がつきます。

★ゆっくり消化され、腹持ちがよい★

ごはん(お米)は周りが硬い細胞壁で囲まれた粒なので、消化・吸収がとても緩やかです。腹持ちがよく、無駄な間食がなくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

★どんな料理にも合う★

ごはんはどんな料理にもよく合います。色々なおかずと組み合わせることができるので様々な食品をバランスよく食べることができ、日本の食卓を豊かにしています。

【好みのお米を探してみよう！】

価格が高いお米だから美味しい！と考えがちですが、今は品種改良が進み、安くて美味しいお米がたくさん出回っています。品種によって噛み応えや味も違います。ご家庭でも、是非この時期に好みのお米を探してみてください。ちなみに日本では、コシヒカリが収穫量、消費量共にNO. 1です。そのコシヒカリを親とした「あきたこまち」「ヒノヒカリ」「ひとめぼれ」も人気です。

～愛知のお米紹介～

大粒で、つやと粘りのバランスが最適

『あいちのかおり』



愛知県で最も多く作られており、大粒でしっかりとした食感が人気。

収穫時期：10月中旬頃

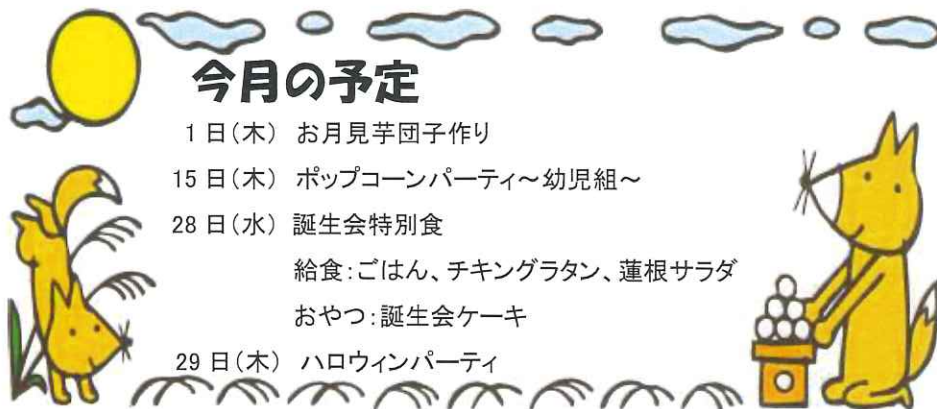
抜群のつやと爽やかなのどごし

『ミネアサヒ』



愛知の中山間地域で栽培されており、「山の幻」とも言われている。

収穫時期：9月中旬頃



今月の予定

1日(木) お月見芋団子作り

15日(木) ポップコーンパーティー～幼児組～

28日(水) 誕生会特別食

給食：ごはん、チキングラタン、蓮根サラダ

おやつ：誕生会ケーキ

29日(木) ハロウィンパーティ

今月のレシピ

『茸汁』



【材料】

大人2人子ども2人分

舞茸 30g

えのき茸 30g

干し椎茸 3g

大根 85g

人参 70g

葱 25g

だし汁 500cc

醤油 小さじ1と1/2

塩 1g

【作り方】

1. 干し椎茸はお湯で戻して薄切り、舞茸・えのき茸は1cm長さ、大根・人参は銀杏切り、葱は小口切りにしておく。
2. 鍋に大根・人参・干し椎茸・だし汁を入れて煮る。
3. 大根・人参が柔らかくなったら、舞茸・えのき茸を加える。
4. 途中で葱・調味料を加え、軽く煮たら出来上がり！

☆ 園では干し椎茸を使用していますが、生の椎茸でも大丈夫です。



2020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	木	里芋ごはん 鯖の塩焼き 茸汁	お月見芋団子 牛乳	鶏むね・さば 普通牛乳・調整豆乳	精白米・さといも 三温糖・有塩バター さつまいも	ぶなしめじ・まいたけ えのきたけ・干しいたけ 長ねぎ・だいこん・にんじん
2	金	麻婆丼 春雨サラダ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・はるさめ	たまねぎ・にんじん・にら 干しいたけ・きゅうり・ひじき みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
3 ・ 24	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	鶏むね・生揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも 食パン	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん 根深ねぎ・いちごジャム
5 ・ 19	月	ごはん 鯖の味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	さわら・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
6 ・ 20	火	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え	薩摩芋ケーキ 牛乳	生揚げ・鶏むね 鶏卵・普通牛乳	精白米・さといも 薄力粉・調合油 三温糖・さつまいも	にんじん・干しいたけ キャベツ・りよくとうもやし 塩昆布
7 ・ 21	水	豚丼 法蓮草のツナ和え	黒糖わらび餅 牛乳	ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 きな粉・普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖・片栗粉 黒砂糖	たまねぎ・にんじん えのきたけ・ほうれんそう りよくとうもやし
8 ・ 22	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしのナムル	五平餅 牛乳	鶏むね・豆みそ 普通牛乳	精白米・いりごま ごま油・もち米・三温糖	だいこん・にんじん ぶなしめじ りよくとうもやし・青ピーマン
9 ・ 23	金	バターロール 薩摩芋ポトフ ヨーグルト	かりんとう 柿 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・さつまいも かりんとう(黒)	たまねぎ・キャベツ にんじん・ぶなしめじ かき
10 ・ 31	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	にんじん・りよくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ バナナ
12 ・ 26	月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 切干大根と水菜のサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 すりごま・マカロニ	りよくとうもやし・にら キャベツ・にんじん・きょうな 切干だいこん
13 ・ 27	火	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	せんべい 柿 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・じゃがいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・かき
14	水	ごはん 鯖の塩焼き 茸と大根の煮物	じゃこごはんピザ 牛乳	さば・しらす干し プロセスチーズ 普通牛乳	精白米	だいこん・にんじん えのきたけ・干しいたけ 焼きのり
15	木	麻婆丼 春雨サラダ	以上児:ポップコーン 未満児:フルーツポンチ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・はるさめ とうもろこし・有塩バター マシュマロ	たまねぎ・にんじん・にら 干しいたけ・きゅうり・ひじき みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
16 ・ 30	金	ごはん 蒸し鶏と秋野菜の胡麻味噌かけ 小松菜のじゃこ和え	焼うどん 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ しらす干し・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米・さつまいも 三温糖・すりごま 片栗粉・うどん	キャベツ・ぶなしめじ にんじん・こまつな りよくとうもやし
28	水	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・普通牛乳 バルメザンチーズ ホイップクリーム	精白米・マカロニ・パン粉 有塩バター・さつまいも マヨネーズ・いりごま カステラ・コーンスターチ	たまねぎ・ほうれんそう ぶなしめじ・にんじん れんこん・ひじき・りんご
29	木	ごはん 鯖の塩焼き 茸と大根の煮物	パンプキンケーキ 牛乳	さば・しらす干し 普通牛乳 ホイップクリーム	精白米・薄力粉 調合油・三温糖 タブレット	だいこん・にんじん えのきたけ・干しいたけ くりかぼちゃ



保健だより

10月

植園清涼保育園



すっかり涼しくなり、運動やレジャーに良い季節になりました。運動会の練習も本格化し、子ども達は一生懸命練習に励んでいます。当日、晴天に恵まれ子ども達が頑張っている姿がみられることを職員一同楽しみにしています。

10月10日は目の愛護デー



乳幼児期は子どもの目をもっとも育つ時期です。この時期に子どもの「目」の健康について改めて見直してみましょう。

生まれたばかりの頃は0.01くらいだった視力は、生後6週頃からぐんぐん発達し、5歳で1.0以上になります。その後、発達は緩やかになり8~10歳くらいで完全に止まります。そのため、乳幼児期に何らかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後の視力を伸ばすのはとても難しいのです。日頃から子どもの目の状態に注意し、おかしいと思ったら早めに受診するようにしましょう。

こんな時は要注意！！

- ・ テレビや絵本に極端に近づいてみる
- ・ 明るい戸外で眩しがる
- ・ 目を細めて見る
- ・ 上目遣いに物を見る
- ・ 見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりしている



10月15日は世界手洗いの日！



世界で5歳の誕生日を迎えずに命を落としてしまう子どもは年間に590万人います。その原因の多くは、予防可能な感染症によるものです。日本では当たり前にある水やトイレ、食事。それらが不足しているために不衛生な環境や生活を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を落としてしまう子どもが年間150万人います。もし、石鹸を使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもたちの命が守られます。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが石鹸を使った手洗いです。正しい手洗いを広めるために、国際衛生年であった2008年にWHOが10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

これから冬になっていくと、インフルエンザはもちろんですがその他の感染症も流行する季節になっていきます。この機会に、大人も子どもももう一度正しい手洗いの方法を身につけ、感染症の予防に努めましょう。



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。