



# 園だより

東神の倉清涼保育園



1	木	
2	金	絵画教室
3	土	
4	日	
5	月	運動会予行練習①
6	火	体育教室(幼児)
7	水	英語教室
8	木	運動会予行練習②
9	金	絵画教室
10	土	運動会
11	日	
12	月	
13	火	体育教室(檸檬・幼児)
14	水	英語教室
15	木	父母会イベント(園児のみ参加)
16	金	絵画教室
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	体育教室(幼児)
21	水	英語教室
22	木	芋ほり
23	金	絵画教室
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	体育教室(檸檬・幼児)
28	水	英語教室
29	木	誕生会
30	金	(芋ほり予備日) 絵画教室
31	土	

## 運動会について

10日(土)に神の倉小学校にて運動会を行います。  
当日は検温や手指のアルコール消毒・蜜にならない行動など、感染防止の対策にご協力いただきますようお願いいたします。

季節はすっかり秋…と言いたいところですが、まだ夏の気配も残っているようで、運動会の遊戯練習やかけっこをしていると、子ども達はうっすら汗をかいています。

それぞれのクラスから楽しそうな遊戯曲が聴こえてくると、自然と音のなっている方へ引き寄せられる子ども達。他のクラスの遊戯も見よう見真似で踊れるようになりました。

衣装を着けての練習では「かわいい！」「僕たちもそれがつけてみたい！」と、とても盛り上がっていましたよ。

子ども達の元気な姿をどうぞお楽しみに。

## お知らせ

◎15日(木)父母の会主催のイベントがあります。※新型コロナウイルス対策に配慮した上で行います。

◎26日(月)の芋ほり予備日は都合により30日(金)に変更になりました。



## 今月の歌

♪どんぐりころころ  
♪山の音楽家

## 来月の予定

12日(木)秋の遠足

<幼児>牧野が池緑地

<乳児>神の倉清涼保育園 園庭

26日(木)誕生会

※給食試食会及び参観は中止させていただきます。

## 【個人懇談】

9日(月)~20日(金) 蜜柑・葡萄・林檎組

24日(火)~12月4日(金) さくらんぼ・苺・檸檬





令和2年度  
東神の倉  
清涼保育園

給食だより

## 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言われています。

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かます。

★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。

## 9月の食育活動 ～芋掘りに向けて～



10月22日(木)に芋掘りがあります。園庭で育てた薩摩芋は、乳児クラスのお友達と一緒に収穫します。既に、園庭にはたくさんの薩摩芋の葉っぱが広がっています。葉っぱの下にはたくさんのツルも走っています。どんな薩摩芋が出てくるかな？収穫の日が楽しみですね。

### 今月の予定

1日(木) お月見団子作り

10日(土) 運動会

22日(木) 芋掘り

29日(木) 誕生会特別メニュー

10/1(木)に林檎組のお友達とお供え用のお月見団子作りを行います。当日、エプロン&三角巾を使用しますので準備をお願い致します。(スモック&バンダナでも構いません。)



## 今月のレシピ 「切干大根と水菜のサラダ」

〈材料(4人分)〉

- ・切干大根 20g
- ・人参 40g
- ・水菜 45g
- ・まぐろ缶詰 16g
- ・濃口醤油 6g
- ・穀物酢 6g

〈作り方〉

- ① 切干大根は水で戻し、2~3cmの長さに切る。
- ② 人参は千切り、水菜は2cmの長さに切る。
- ③ 切干大根、人参、水菜をさっと茹でて冷やし、水気を搾る。
- ④ まぐろ缶詰、調味料、③を和えて完成。

☆お好みですりごまを入れても美味しいです！





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	お月見団子 牛乳	鶏むね・さば・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	精白米・さといも 三温糖・もち米	ぶなしめじ・まいたけ えのきたけ・干しいたけ 根深ねぎ・だいこん・にんじん
2 ・ 16	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 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
6 ・ 23	火 ・ 金	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
7 ・ 20	水 ・ 火	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
8 ・ 21	木 ・ 水	バターロール 薩摩芋ポトフ ヨーグルト	せんべい 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 甘辛せんべい	たまねぎ・キャベツ にんじん・ぶなしめじ かき
9 ・ 22	金 ・ 木	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
12 ・ 28	月 ・ 水	ごはん 鯖の塩焼き 茸と大根の煮物	さつまいもスナックパン 牛乳	さば・油揚げ・普通牛乳	精白米・ロールパン	だいこん・にんじん・えのきたけ 干しいたけ・焼きのり
13 ・ 26	火 ・ 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 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
14 ・ 27	水 ・ 火	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	クッキー 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 ビスケット	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・かき
15 ・ 30	木 ・ 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	焼きそば 牛乳	若鶏むね・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・中華めん	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 ピーマン
17 ・ 31	土	野菜ラーメン 小魚スナック 柿	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 かき
29	木	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 豆乳ホイップクリーム	精白米・マカロニ・パン粉 有塩バター・薄力粉 さつまいも・マヨドレ カステラ	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







## 10月 保健だより

東神の倉清涼保育園

日中は暖かくても、朝や夕方には冷え込んだりと気温差が激しく、何を着て良いのか戸惑う季節になりました。子ども達は手足が冷たくて体は暖かいことも多く、着こんでしまうと汗ばんで風邪をひきやすくなります。大人の感覚で寒いからとすぐに着こませるのではなく、衣服の調整をしながら丈夫な身体づくりをしましょう。



秋から冬にかけて流行りやすい感染症

### マイコプラズマ感染症

症状は風邪とほぼ同じですが、痰がほとんどでない、熱が引いた後も咳が長引くという特徴があります。多くは軽症ですみませんが、重症化して気管支炎から肺炎になることがあります。他の肺炎に用いられる抗生剤が効かないため、咳が長引くようならすぐに受診をしましょう。

### RSウイルス

2歳までにほとんどの人が1度はかかる風邪のウイルスの1つです。生涯を通じて何度でもかかります。ただ、乳児や心臓・肺の弱い人は重症化することがあります。



### 手足が冷たい？！

子ども、特に赤ちゃんは皮下脂肪が少なく、皮膚も薄いため身体の表面から熱が逃げやすいという特徴があります。そこで末端の毛細血管を収縮させて体内に熱を集めます。そうすると体幹は暖かく、手足は冷たくなります。これが赤ちゃんなりの体温調節です。体温調節機能は2歳くらいで段々と整っていくので手足が冷えていても元気があるようなら正常なのです。



### 10月10日は目の愛護デー

斜視について知っておきましょう！

人間の目は生後3~4ヶ月ごろから両目で物を立体的にとらえる機能が发育してきます。これに伴い、斜視（左右の視線が一致しないこと）があればそれが明らかになってきます。斜視は片方の目でものを見てしまうため、使っていない方の目の視力が育たなくなり、弱視になりやすい状態です。また、物を立体的に見る力が育ちにくくなります。目が寄り目になったり、視線が合わなくなっていないか時々確認し、気になる時は眼科を受診しましょう。



### SIDS（乳幼児突然死症候群）



SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。SIDSを起こさないためのポイントは以下の通りです。

- ★仰向けに寝かせる。うつ伏せに寝かせた時の方がSIDSの発症率が高いことが分かっています。
  - ★できるだけ母乳で育てる。
  - ★タバコはやめましょう。タバコはSIDSの大きな危険因子です。子どもの側での喫煙はやめましょう。
- できることからトライしていけるといいですね。

