



1	木		体育教室
2	金		絵画教室
3	土	運動会	
4	日		
5	月		薔薇組体育教室
6	火		
7	水		英語教室
8	木		体育教室
9	金		絵画教室
10	土		
11	日		
12	月		薔薇組体育教室
13	火		
14	水		英語教室
15	木		体育教室
16	金		絵画教室
17	土		
18	日		
19	月		薔薇組体育教室
20	火	避難訓練	
21	水		英語教室
22	木		体育教室
23	金		絵画教室
24	土		
25	日		
26	月	芋掘り	
27	火	誕生会	
28	水	芋掘り予備日	英語教室
29	木	秋の遠足(桃・薔薇組)	体育教室
30	金	秋の遠足(李組)	絵画教室
31	土		



秋空の園庭にトンボが遊びに来るようになりました。子ども達はトンボを追い掛けながら楽しそうに走り回っています。

さて、今月は運動会があります。子ども達は毎日遊戯やかけっこに取り組んでいます。みんな本番を楽しみに頑張っていますので、温かい応援をお願い致します。

気温差が激しく風邪をひきやすい時期になりますので、体調管理に注意しながら過ごしていきたいと思えます。



お願い

- ◎運動会でクラス帽子を使用します。運動会の前に帽子のゴムが伸びていないかご確認をお願い致します。
- ◎1日(木)より衣替えとなっておりますが、幼児クラスは気温に合わせて半袖ポロシャツ、長袖ポロシャツ、トレーナーを組み合わせながら着用して頂いて構いません。乳児クラスの園置きの着替えにつきましては、後日お知らせ致します。
- ◎髪の毛を結ぶゴムに付いている飾りで怪我に繋がる場合がありますので、飾りの無いヘアゴムをお願い致します。乳児クラスは小さいと誤飲の可能性もあるので、大きく大きいゴムのご使用をお願い致します。



お知らせ

- ◎今月の保育料・諸費・8月分延長保育代は5日に引き落とされます。
- ◎トレーナー、長袖ポロシャツの購入申し込みは随時受け付けております。



来月の予定

- 2(月)~14(土) 個人懇談(幼児組)
- 6(金) 秋の遠足(幼児組)
- 16(月)~28(土) 個人懇談(乳児組)
- 17(火) 避難訓練
- 24(火) 誕生会





10月

給食だより

令和2年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

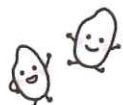
お米を食べよう！！

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

10月1日は中秋の名月のため、幼児クラスのお友達はお月見団子を作る予定です。

それに向けて、お月見について説明を聞いたり、お月見の絵本を読んだりしています。



お月見は、「お月様きれいだなあ。神様、秋の美味しい野菜や果物をありがとう」と、豊作祈願や収穫への感謝を込めて月を眺める日本の伝統行事です。

旧暦の8月15日、「中秋の名月」「十五夜」と呼ばれる日に行きます。この日が満月とは限らず、今年は10月2日が満月です。天気に恵まれ綺麗な月が見られると良いですね

今月の予定

1日 お月見団子作り 26日 芋掘り
27日 誕生会特別食



今月のレシピ「里芋ごはん」

【材料】

米	2合
だし汁	適宜
醤油	大さじ1
里芋	65g
しめじ	35g
鶏肉	35g

【作り方】

1. 鰹だしをとり、冷ましておく。
2. お米は研いで水気を切っておく。
3. 里芋・しめじ・鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
4. 炊飯ジャーにお米を入れ、2合の目盛りまでだしを入れる。
5. 3の具と醤油を入れてかるく混ぜ、普通に炊いたらできあがり！

10月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	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	若鶏むね・さば・絹ごし豆腐 ・普通牛乳	精白米・さといも・白玉粉・上 新粉・三温糖・片栗粉	ぶなしめじ・まいたけ・えのきたけ ・乾しいたけ・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・乾しいたけ ・にら・きゅうり・乾ひじき・み かん缶詰・白桃缶・パインアップ ル缶詰・バナナ
5	月	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え	南瓜ケーキ 牛乳	生揚げ・若鶏むね・鶏卵・普 通牛乳	精白米・さといも・薄力粉・調 合油・三温糖	にんじん・乾しいたけ・キャベツ ・りよくとうもやし・塩昆布・く りかぼちゃ・ブルーベリージャム
6	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしのナムル	五平餅 牛乳	若鶏むね・豆みそ・普通牛乳	精白米・いりごま・ごま油・精 白米・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
7	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	若鶏むね・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
8	木	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	乾ひじき・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・乾しいたけ
9	金	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(白)・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・にんじん
10	土	鶏牛蒡ごはん 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	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん・ 長ねぎ・いちごジャム
12	月	ごはん 鯖の塩焼き 茸と大根の煮物	薩摩芋スナックパン 牛乳	さば・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 ・乾しいたけ
13	火	ごはん 蒸し鶏と秋野菜の胡麻味噌かけ 小松菜のじやこ和え	焼きうどん 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・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
14	水	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・切干しだいこん・ きょうな
15	木	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	かりんとう 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・かり んとう(黒)	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・かき
17	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・乾しいたけ・かき
27	火	ごはん チキンラタン 蓮根サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	若鶏むね・普通牛乳・パルメ ザンチーズ・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・カス テラ	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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
503 Kcal	19.6 g	13.2 g	228 mg	1.8 mg	187 μg	0.28 mg	0.35 mg	24 mg



10月 保健だより

認定こども園 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。斜視は片方の目で見えてしまうため、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。

