



朝夕の涼しさと園庭に赤とんぼの姿。日中の暑さの中にも深まる秋を感じます。10月、今年度の保育もいよいよ後半に向かいます。子ども達は、運動会に向けた活動を中心に期待とやる気が見られ、いろいろな経験は成長の糧になり心も体も大きくしてくれると思います。子どもたちが元気に活動できるように、体調管理も留意していきたいと思います。

1	金	避難訓練 体操教室（幼）	16	土	
2	土		17	日	
3	日		18	月	
4	月	安全生活指導週 運動会総合練習	19	火	航空写真
5	火	諸費引き落とし	20	水	英語教室（董・幼） 体操教室（幼） 音楽教室（幼）
6	水	英語教室（董・幼）	21	木	芋掘り
7	木	体操教室（幼）	22	金	
8	金	絵画教室（幼）	23	土	
9	土	運動会	24	日	
10	日		25	月	
11	月	運動会予備日	26	火	誕生日会
12	火		27	水	英語教室（董・幼） 体操教室（董・幼） 音楽教室（幼）
13	水	英語教室（董・幼）	28	木	芋掘り予備日 絵画教室（幼）
14	木	体操教室（董・幼） 音楽教室（幼）	29	金	
15	金	体操教室（幼）	30	土	
			31	日	

今月のねらい

たんぼぼ組

- ・手づかみやスプーンを使って意欲的に食べようとする。
- ・友だちや保育士の真似をして触れ合いを楽しむ。



桃組

- ・生活の流れが分かり、快適に生活する。
- ・戸外遊びを通して、保育士や友だちと一緒に全身を動かす。

董組

- ・のり付けや折り紙など制作遊びを楽しむ。
- ・簡単なルールのある集団遊びを楽しむ。

桜組

- ・友だちとイメージを共有しながらごっこ遊びを楽しむ。
- ・秋の自然に興味を持ったり、感じたりしながらのびのびと遊ぶ。

向日葵組

- ・協力してひとつのことを達成する喜びを味わう。
- ・季節の移り替わりを感じながら、秋の自然や気候を楽しむ。

紫陽花組

- ・協力してひとつのことを達成する喜びを味わう。
- ・季節の移り替わりを感じながら、秋の自然や気候を楽しむ。



園からのお願い

- ・10月30日（土）に予定していました向日葵組の試食会は中止とさせていただきます。
- ・11月2日に予定しておりました幼児の秋の遠足は11月16日（予備日22日）、11月5日（金）予定しておりました乳児の遠足ごっこは4日（木）にたんぼぼ・桃組、5日（金）に董組と変更となります。詳細については後日お手紙にてお知らせ致します。

クラスからのお願い

たんぼぼ組 桃組 董組

25日は園庭で芋掘りごっこを行います。

桜組 向日葵組 紫陽花組

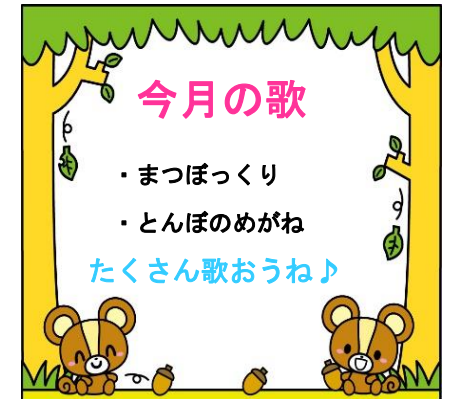
22日は相生山オアシスに芋掘りに出掛けます
軍手、長靴もしくは大人（男性）用の靴下をレジ袋に入れてお持ちください。レジ袋含めて全ての持ち物には名前をご記入ください。

詳細に関しましては、先日前配りしましたお手紙をご覧ください。

今月の歌

- ・まつぼっくり
- ・とんぼのめがね

たくさん歌おうね♪





令和3年度 鳴子清涼保育園



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



味覚ってどうやって形成されていくの？



味覚は3か月頃から10歳頃に発達し、特に3歳までに味覚の基礎ができると言われています。

0～1歳頃は離乳食を通して様々な味を触感、舌触り、温度、匂い、色彩などの五感で感じながら食べ物の美味しさを知っていきます。味覚を発達させる為には、よく噛み、動かして、食べ物を口の中に溜めて、舌で感じたりすることが重要です。

2～3歳頃に自我が発達するとともに食べ物の好みを主張するようになります。味だけで美味しさを判断するのではなく、食事の環境や身体の状態、五感で感じる体験などが積み重なって好き嫌いを判断するようになっていきます。

子どもにはもともと苦手な味がある！？

子どもには生まれたときから本能的に苦手な味わいがあります。苦味(毒を含んでいる危険な食べ物)、酸味(腐敗した危険な食べ物)と認識する本能があるため幼い頃はこの2つの味わいが苦手な子どもがほとんどです。何度も経験することで徐々に慣れていく味です。食経験を重ね、様々な味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。

子どもの味覚を育てよう！

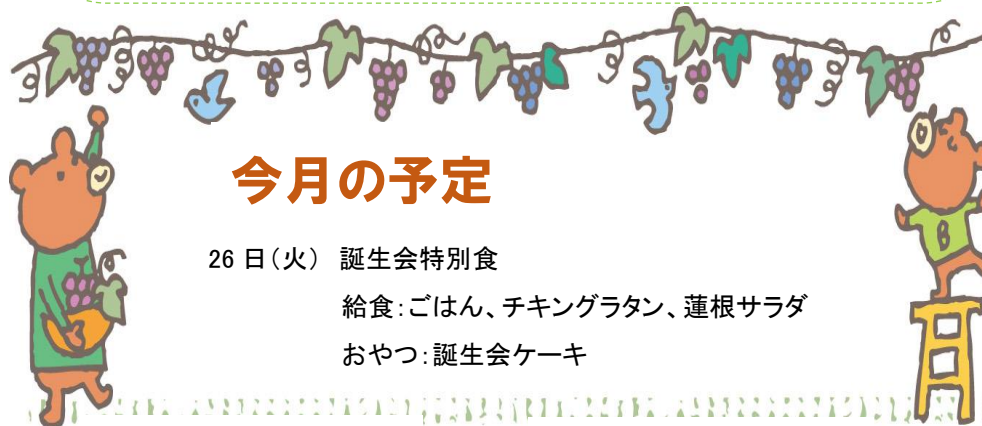
- ★薄味にして旬のものを取り入れる
- ★様々な食材を食べさせる
- ★楽しい食事で苦手なものに慣れる
- ★触感や形状、硬さにもバリエーションをもたせる
- ★よく噛んで食べる
- ★五感を使った食体験をする
(食材に触れたり、一緒に料理を作るなど)



9月の食育活動



9月21日に菫・桜・向日葵・紫陽花クラスがお月見芋団子作りに挑戦！「見て上手に丸めたよ！」「ぷにぷにしてる」「お月様食べてくれるといいな」と、コロコロ、コロコロ、楽しそうにお団子を丸めていました。おやつには「美味しい！」「もっとおかわり食べたい！」と、どのクラスもあっという間に完食していました。



今月の予定

- 26日(火) 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

今月のレシピ

『お麩ラスク』

【材料】子ども2人分

- 焼き麩 12g
- 有塩バター 12g
- グラニュー糖 6g

【作り方】

1. 耐熱皿にバターを入れ、レンジ 500Wで20秒ほど加熱して溶かす。
2. 1にお麩を入れ、バターと絡ませる。
3. 鉄板にクッキングシートを敷き、2を並べてグラニュー糖をまぶす。
4. オーブン 170℃で8～10分ほど焼いたら出来上がり！

☆園ではおつゆ麩のような、丸くて一口サイズのものを使用しています。



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 ・ 15	金	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 切干大根と水菜のサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	生揚げ・鶏むね まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・さといも・すりごま 薄力粉・調合油・三温糖 粉糖	にんじん・干しいたけ 切干大根・きょうな・くりかぼちゃ レーズン
2 ・ 23	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	ソフトせんべい 牛乳	鶏むね・生揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん 根深ねぎ
4 ・ 18	月	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き 法蓮草のツナ煮	お麩ラスク 牛乳	さけ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・観世ふ 有塩バター・グラニュー糖	コーンクリーム缶詰 ほうれんそう・りよくとうもやし たまねぎ・にんじん
5 ・ 19	火	麻婆丼 もやしのナムル	フルーツポンチ 牛乳	ぶたひき肉・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・青ピーマン 干しいたけ・りよくとうもやし にら・みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
6 ・ 20	水	ロールパン 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 せんべい	たまねぎ・キャベツ にんじん・ぶなしめじ かき
7 ・ 21	木	ごはん 蒸し鶏と秋野菜の胡麻味噌かけ キャベツの塩昆布和え	焼うどん 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ 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・れんこん りよくとうもやし・塩昆布
8	金	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	運動会応援クッキー 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・三温糖 はるさめ・薄力粉 無塩バター	りよくとうもやし・にら キャベツ・にんじん・きょうな ひじき
11 ・ 25	月	ごはん 鱈の南部焼き 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 さつまいも・普通牛乳	精白米・三温糖 スナックパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
12	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 小松菜のじゃこ和え	五平餅 牛乳	鶏むね・豆みそ・しらす干し 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 こまつな
13 ・ 27	水	ロールパン 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
14 ・ 28	木	豚丼 根菜の胡麻和え	黒糖わらび餅 牛乳	ぶたもも・きな粉・普通牛 乳	精白米・しらたき・すりごま 三温糖・片栗粉 黒砂糖	たまねぎ・にんじん えのきたけ・だいこん・れんこん にんじん・こまつな
16 ・ 30	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	おこめリング 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん	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
22	金	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	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 黄粉・普通牛乳	精白米・三温糖 はるさめ・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 ひじき
26	火	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 パルメザンチーズ 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	金	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 切干大根と水菜のサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	生揚げ・鶏むね まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・さといも・すりごま 薄力粉・調合油・三温糖 粉糖	にんじん・干しいたけ 切干大根・きょうな・くりかぼちゃ レーズン

10月保健だより

鳴子清涼保育園

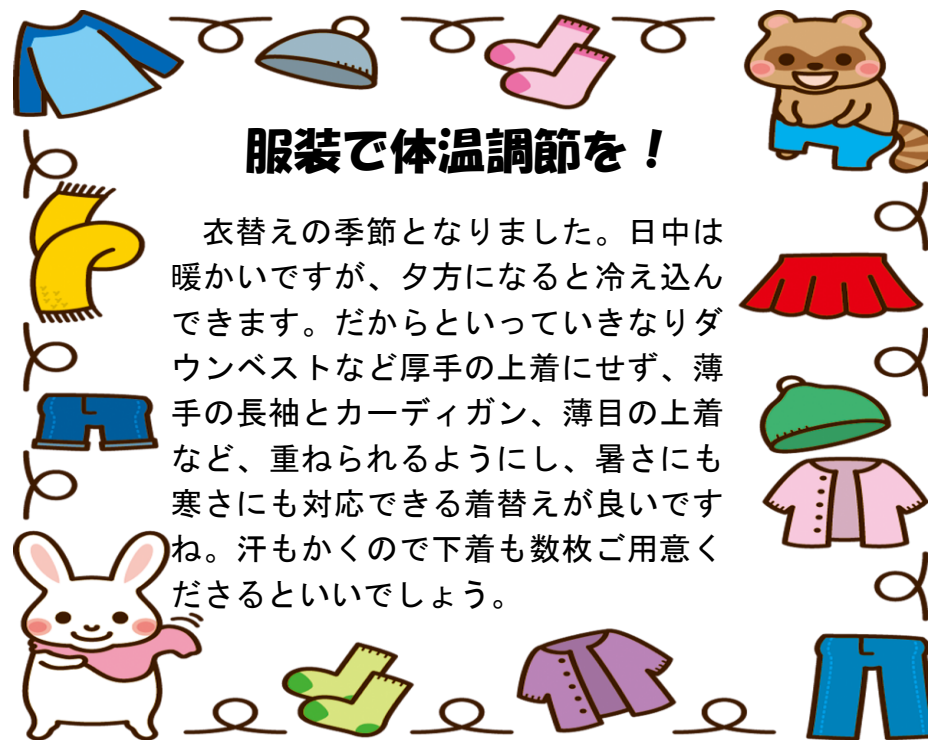
夕方の風の涼しさや虫の音に秋の深まりを感じる季節になりました。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷えみます。お布団も洋服も衣替えの頃合いですね。この朝夕と日中の寒暖差で風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- ・ テレビや絵本に近付いて見る
- ・ 明るい戸外でまぶしがる
- ・ 目を細めて見たり、目が寄っている
- ・ 上目遣いに物を見る
- ・ 目つきが悪い、目が寄っている
- ・ 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



服装で体温調節を！

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。夕方になると冷え込めます。だからといっていきなりダウンベストなど厚手の上着にせず、薄手の長袖とカーディガン、薄目の上着など、重ねられるようにし、暑さにも寒さにも対応できる着替えが良いですね。汗もかくので下着も数枚ご用意くださるといいでしょう。

秋の風邪に注意

秋は気温差が激しいため、風邪を引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

