

10月園だより

認定こども園 清涼保育園

涼しい秋風に 高く澄んだ空 大きく深呼吸したくなるような 気持ちの良い季節ですね

10月の予定

9日 運動会(桜組 もみじ組)

雨天(16日)

11日 生活安全指導

15日 身体測定

19日 保育参観(桃組)

27日 避難訓練

28、29日 ハロウィンパーティ



10月に入り 朝夕は寒さを感じるようになりました。

日中はまだ 暑いと感じる日もあります。

その日の天候や子どもの体調に合わせて 衣服を調節しましょう

ご家庭で衣服の入れ替えの際

記名やサイズ確認もお願いします。



11月の予定

2日 遠足(園児のみ)



駐車場所にお気を付けください。

デイサービスの入り口前

送迎車を塞ぐように止められますと

デイサービスの送迎に支障をきたします

ご注意ください。



運動会当日は自分の持っている力を

出し切る子ども達の姿を見て下さい

ちょっと照れた表情も生き生きと張り切る

姿もご覧下さい

沢山の拍手を送って頂きたいと思います



子どものカバンのチェック

曜日を決めてお子さんの

カバンの中をチェックしてみましょう

保育園に必要なもの

保育園で製作したもの

失くしたと思っていた靴下の片方など

出てくるかも…



お迎えカードの着用ご協力ありがとうございます。
着用時裏向きの方が見えます
保育士が確認できるように向きにお気を付け下さい



令和3年度
認定こども園
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
- ★楽しい食事で苦手なものに慣れる
- ★よく噛んで食べる
- ★様々な食材を食べさせる
- ★触感や形状、硬さにもバリエーションをもたせる
- ★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)



魚を食べよう

皆様のご家庭では、魚をどれくらい食べていますか？魚は古来より日本人の食生活に欠かせず、栄養豊富な食品と知られています。あらためて魚について考えてみましょう。

魚の栄養いろいろ

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスがよい、良質なたんぱく質を豊富に含みます。
- ★DHC・EPA・・・魚の脂質に含まれる成分で生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化する効果があると言われています。
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムを豊富に含みます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれます。

白身魚・赤身魚・青魚の違いは？

赤身魚は、かつおやまぐろなどの回遊魚に多く、たんぱく質や鉄分、ビタミンAが豊富です。

白身魚は、かれいなどの低生魚で、赤身魚より水分が多いため、すり身製品の加工などに向いています。青魚は、背の部分が青いさばやいわしなどで、DHCなどの脂質が多く含みます。

最近では、切り身の魚が多く出回っていることから、普段食べているのがどんな魚なのか知らない子どもも多いかもしれません。一緒に買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみるのもよいですね。

秋に美味しい魚は・・・

旬を迎える代表的なもの・さけ・さんま・さば・塩焼き・味噌煮などにもよく合います。



10月の献立表



赤：血や肉になる

豚肉・鶏肉・ウインナー・豆腐・味噌・豆乳・牛乳・ヨーグルト・チーズ・煮干し・鯖・鮭・しらす干し・ツナ・大豆・さつま揚げ・きな粉・厚揚げ・鶏卵・花かつお

黄：熱や力となる

精白米・三温糖・片栗粉・薄力粉・調合油・胡麻・中華麺・食パン・ロールパン・マーガリン・薩摩芋・お煎餅・里芋・しらたき・黒砂糖・グラニュー糖・お麩・バター

春雨・マカロニ・じゃが芋・かりんとう・パン粉・マヨネーズ・カステラ

緑：調子を整える

玉葱・大根・小松菜・人参・椎茸・ニラ・もやし・ピーマン・蜜柑缶・桃缶・パイン缶・バナナ・キャベツ・しめじ・柿・ひじき・牛蒡・いんげん・切干大根・水菜・南瓜・レーズン・えのき・蓮根・ジャム・法蓮草・林檎・塩昆布

	献立	おやつ		献立	おやつ
1 (金)	麻婆丼 (豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、豆腐) もやしのナムル (もやし、人参、ピーマン)	フルーツポンチ	16 (土)	野菜ラーメン (豚肉、人参、もやし、キャベツ、しめじ) 小魚スナック 柿	きな粉サンド
2 (土)	野菜ラーメン (豚肉、人参、もやし、キャベツ、しめじ) 小魚スナック 柿	きな粉サンド	18 (月)	御飯 鮭のコーンクリーム焼き 法蓮草のツナ煮 (法蓮草、もやし、玉葱、人参、ツナ)	お麩ラスク
4 (月)	御飯 鮭のコーンクリーム焼き 法蓮草のツナ煮 (法蓮草、もやし、玉葱、人参、ツナ)	お麩ラスク	19 (火)	ロールパン 薩摩芋ポトフ (鶏肉、薩摩芋、玉葱、キャベツ、人参、しめじ) ヨーグルト	お煎餅 柿
5 (火)	御飯 鶏肉と大根の煮物 (鶏肉、大根、人参、しめじ) 小松菜のじゃこ和え (小松菜、もやし、しらす干し)	五平餅	20 (水)	御飯 鶏肉と大根の煮物 (鶏肉、大根、人参、しめじ) 小松菜のじゃこ和え (小松菜、もやし、しらす干し)	五平餅
6 (水)	ロールパン 薩摩芋ポトフ (鶏肉、薩摩芋、玉葱、キャベツ、人参、しめじ) ヨーグルト	お煎餅 柿	21 (木)	豚丼 (豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) 根菜の胡麻和え (大根、蓮根、人参、小松菜)	黒糖わらび餅
7 (木)	豚丼 (豚肉、玉葱、人参、えのき、しらたき) 根菜の胡麻和え (大根、蓮根、人参、小松菜)	黒糖わらび餅	22 (金)	御飯 厚揚げと里芋の煮物 (厚揚げ、鶏肉、里芋、人参、干し椎茸) 切干大根と水菜のサラダ (切干大根、人参、水菜、ツナ)	南瓜ケーキ
8 (金)	御飯 厚揚げと里芋の煮物 (厚揚げ、鶏肉、里芋、人参、干し椎茸) 切干大根と水菜のサラダ (切干大根、人参、水菜、ツナ)	南瓜ケーキ	23 (土)	鶏ごぼう御飯 (鶏肉、牛蒡、しめじ) 里芋の味噌汁 (里芋、人参、厚揚げ、葱)	ブルーベリー ジャムサンド
9 (土)	運 動 会		25 (月)	御飯 鮭の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつま揚げ、牛蒡、人参、いんげん)	スナックパン
11 (月)	御飯 厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、ニラ、キャベツ、人参) 春雨サラダ (春雨、人参、水菜、ひじき、ツナ)	マカロニの きな粉まぶし	26 (火)	御飯 チキングラタン (鶏肉、マカロニ、玉葱、法蓮草、しめじ) 蓮根サラダ (蓮根、薩摩芋、人参、ひじき)	カステラケーキ 林檎添え
12 (火)	御飯 鮭の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮 (ひじき、大豆、さつま揚げ、牛蒡、人参、いんげん)	スナックパン	27 (水)	御飯 厚揚げの味噌炒め (厚揚げ、豚肉、もやし、ニラ、キャベツ、人参) 春雨サラダ (春雨、人参、水菜、ひじき、ツナ)	マカロニの きな粉まぶし
13 (水)	御飯 蒸し鶏と秋野菜の胡麻和え (鶏肉、薩摩芋、蓮根、しめじ、人参) キャベツの塩昆布和え (キャベツ、もやし、塩昆布)	焼きうどん	28 (木)	ロールパン ジャーマンポテト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン) ヨーグルト	かりんとう 柿
14 (木)	ロールパン ジャーマンポテト (ウインナー、じゃが芋、玉葱、人参、ピーマン) ヨーグルト	かりんとう 柿	29 (金)	麻婆丼 (豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、豆腐) もやしのナムル (もやし、人参、ピーマン)	フルーツポンチ
15 (金)	麻婆丼 (豚肉、玉葱、人参、干し椎茸、ニラ、豆腐) もやしのナムル (もやし、人参、ピーマン)	フルーツポンチ	30 (土)	野菜ラーメン (豚肉、人参、もやし、キャベツ、しめじ) 小魚スナック 柿	きな粉サンド

★園で初めて口にするという事が多いようなるべく献立実施まで、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております ★おやつに牛乳が付きま