



10月 園だより



植園清涼保育園

1	金	英語教室
2	土	
3	日	
4	月	体操教室(幼児クラス)
5	火	安全生活週間
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	運動会
10	日	
11	月	体操教室(董・幼児クラス)
12	火	絵画教室
13	水	
14	木	
15	金	英語教室
16	土	運動会予備日
17	日	
18	月	体操教室(董・幼児クラス)
19	火	絵画教室
20	水	防犯訓練 絵画教室
21	木	芋掘り(幼児組)
22	金	芋掘りごっこ(乳児) 英語教室
23	土	
24	日	
25	月	個人懇談(たんぽぽ・桃組)
26	火	芋掘り予備日(幼児組) 絵画教室
27	水	誕生会/内科検診
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	



朝夕と涼しい風が吹き、秋の訪れをようやく感じる季節となってきました。

保育園では運動会に向けて遊戯やかっこなど一生懸命頑張る子ども達の熱気で溢れています！本番が近づくとつれ、応援にも力が入る子ども達です！「今年こそは晴れるといいな」と職員一同で願いながら本番を楽しみたいと思います。

ご確認をお願いします！

園からのお知らせ手紙等、お便りファイルにはさんでありますので必ずご確認をお願い致します。新型コロナウイルスの影響により行事等、一部変更になる場合があります。その際は、手紙又はメール等でお知らせしておりますのでご確認をお願い致します。

お知らせ

◎20日(水)防犯訓練は名東警察署の方の立会いの下行う予定です。

◎今月より「クラスだより」の内容を一部変更しました。今までクラスだよりで子ども達の園での様子をお伝えしてきましたが、各クラスの入口にてお子様の様子を引き続き掲示していきたいと思っております。なお、「ねらい」「今月の活動」は掲載してありますので清涼会トピックス又は各クラス入り口にてご確認ください。



今月の歌

♪ きくのはな ♪ どんぐりころころ ♪

来月の予定

- 1日(月)～5日(金) 董組個人懇談
- 5日(金) 秋の遠足(幼児)
- 8日(月)～12日(金) 桜組個人懇談
- 15日(月)～19日(金) 向日葵組個人懇談
- 24日(水) 誕生会
- 27日(土) たんぽぽ組試食会
- 29日(月)～12月3日(金) 紫陽花組個人懇談





給食だより

令和3年度 植園清涼保育園



味覚の秋!

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)



今月の予定

- 6日(水) お菓子パーティ
- 27日(水) 誕生会特別食
- 29日(金) ハロウィンパーティ
- 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



秋に美味しい魚

魚は良質なたんぱく質を豊富に含み、生活習慣病を予防したり、脳の働きを活性化させる効果があると言われているDHA・EPAも豊富に含まれています。また、ワカサギやシシャモなど、骨ごと食べられる魚はカルシウムを豊富に含んでおり、栄養豊富な食品です。

それぞれの季節に美味しい魚がありますが、秋に旬を迎え美味しくなる魚の代表的なものに、鮭・秋刀魚・鯖があります。他にもシシャモやカジキ、ホッケなどが美味しくなり、塩焼きや味噌煮、ちゃんちゃん焼きやソテーなどにしても美味しいですよ。

園では今月、鮭をコーンクリーム焼き、鯖を南部焼きにして提供します。簡単に作れますので、レシピを参考に、ご家庭でもお試しください!



今月のレシピ

『鯖の南部焼き』

【材料】大人2人子ども2人分

- 鯖 50g×4切
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 炒り胡麻 小さじ2

【作り方】

1. 醤油とみりんを合わせて鯖に塗り、上から胡麻をかける。
 2. グリルなどで鯖に火が通るまで焼いたら、出来上がり!
- ☆胡麻が焦げないように気を付けてください。

『鮭のコーンクリーム焼き』

【材料】大人2人子ども2人分

- 鮭 50g×4切
- コーンクリーム缶 40g

【作り方】

1. フライパンで、鮭の両面に焼き目がつくまで焼く。
 2. アルミホイルに鮭をのせ、コーンクリームを塗る。
 3. トースターで焼き色がつかうまで焼いたら出来上がり!
- ☆フライパンで焼く前に、塩と小麦粉をまぶしてから焼いてもOK!



2021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 蒸し鶏と秋野菜の胡麻味噌かけ キャベツの塩昆布和え	1日水羊羹 15日焼きうどん 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ ぶたもも・削り節 こしあん・普通牛乳	精白米・さつまいも 三温糖・すりごま うどん	れんこん・ぶなしめじ にんじん・キャベツ りょくとうもやし・塩昆布 粉寒天
2 ・ 23	土	肉じゃがうどん 小魚スナック バナナ	アンパンマンせんべい 牛乳	牛肉・煮干し 普通牛乳	うどん・じゃがいも 三温糖・小麦 ソフトせんべい	にんじん・たまねぎ・大豆 こんにやく・バナナ
4 ・ 19	月 ・ 火	五目ごはん 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・しらす干し 油揚げ・卵白 豆みそ・普通牛乳	精白米・いりごま・小麦 もち米・三温糖	だいこん・にんじん ぶなしめじ・ごぼう・しいたけ りょくとうもやし・小松菜
5 ・ 20	火 ・ 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 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
6	水	麻婆丼 もやしのナムル	お菓子 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・上新粉・せんべい お米のマカロニ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ りょくとうもやし・青ピーマン
7 ・ 18	木 ・ 月	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	薩摩芋スナックパン 牛乳	さわら・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・いりごま 三温糖・ロールパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
8 ・ 22	金	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 切干大根と水菜のサラダ	お麩ラスク 牛乳	生揚げ・鶏むね まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・さといも・すりごま 観世ふ・有塩バター グラニュー糖	にんじん・乾しいたけ 切干しいんげん・きょうな
11 ・ 28	月 ・ 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 三温糖・すりごま 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・こまつな
12	火	ごはん 鯖のコーンクリーム焼き じゃが芋のツナ煮	スナックパン 牛乳	さけ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・じゃがいも ロールパン	コーン缶詰クリーム・にんじん たまねぎ
13 ・ 25	水 ・ 月	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・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 はるさめ・マカロニ	りょくとうもやし・にら キャベツ・にんじん・きょうな 乾ひじき
14 ・ 26	木 ・ 火	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
16 ・ 30	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	おこめリング 牛乳	鶏むね・生揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも 甘辛せんべい	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん 根深ねぎ
21	木	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・乾しいたけ りょくとうもやし・青ピーマン みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
27	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 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 鯖のコーンクリーム焼き じゃが芋のツナ煮	ハロウィンケーキ 牛乳	さけ・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・ホイップクリーム 豆乳ホイップ・普通牛乳	精白米・薄力粉 粉糖・せんべい トッピングシュガー	コーン缶詰クリーム・にんじん たまねぎ・くりかぼちゃ



保健だより

10月

植園清凉保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。季節の変わり目、特に寒くなってくるこの時期には風邪をひきやすくなります。きちんと肌着を着て、寒いときには上着で調節するようにしましょう。

10月10日は



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力は6歳頃にはほぼ完成すると言われています。その後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んで、外の景色をたくさん見せることで目の健康を育てましょう。

☆次のような見方は危険信号☆

- ・テレビや絵本にどんどん近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりしている



上記のような症状がみられると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気につけ、気になることがあれば早めに眼科を受診しましょう。

足に合った靴で元気に遊びましょう！

過ごしやすくなるこの季節、外で遊ぶ機会が多くなりますね。すぐに成長するからと、つい足に合っていない靴を履かせていませんか？靴が合っていないと不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長が著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。靴を買う際にはサイズを測ってもらい、必ず試着をしてから買うようにしましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるもの。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大切です。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。

柔らかくクッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。



内科検診について

9月15日に予定していました内科検診を10月27日(水)に行います。気になることがありましたら事前に担任までお知らせください。

