



# 園だより

東神の倉清涼保育園



1	金	絵画教室
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	体育教室(幼児)
6	水	英語教室
7	木	
8	金	絵画教室
9	土	
10	日	
11	月	安全生活指導週間
12	火	体育教室(檸檬・幼児)
13	水	英語教室
14	木	
15	金	避難訓練 絵画教室
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	体育教室(幼児)
20	水	英語教室
21	木	運動会総合練習
22	金	絵画教室
23	土	運動会(神の倉小学校)
24	日	
25	月	
26	火	体育教室(檸檬・幼児)
27	水	英語教室
28	木	誕生会
29	金	絵画教室
30	土	
31	日	

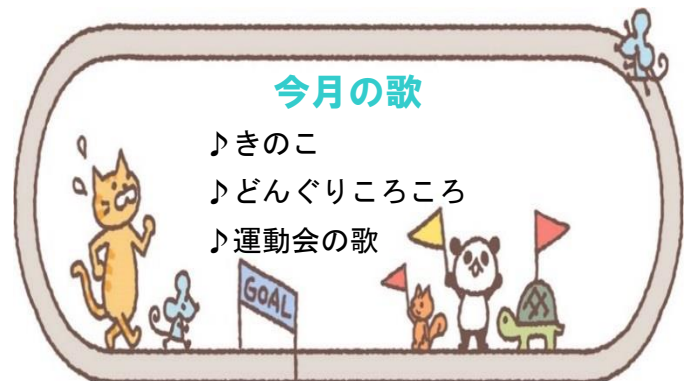
10月になり季節は一段と秋めいてきました。風に舞う落ち葉を集めて、「ごはんですよ。」「お布団です。」とみたて遊びをして子どもたちと楽しめる季節です。

いよいよ運動会も近づいてきました。おうちでも踊ったり体を動かしていることと思います。子どもたちが音楽に合わせてかわいく遊戯をしたり、かっこよく動きを合わせる姿に学年それぞれの成長を感じます。

運動会の練習に取り組みながらも、公園に行った際には遊具で遊んだり、どんぐりを探してみたりのびのびと過ごせる時間も大切にしていきたいと思います。



◎クラスだよりにて写真でお伝えしてきた子どもたちの様子ですが、園内掲示(インスタ風)に変更させていただきます。



## 今月の歌

- ♪きのこ
- ♪どんぐりころころ
- ♪運動会の歌

## 来月の予定

- 11日(木) 秋の遠足  
  - <幼児>愛知健康の森公園
  - <乳児>神の倉清涼保育園園庭
- 17日(水) 芋掘り ※雨天の場合は25日(木)
- 26日(金) 誕生会

### 【個人懇談】

- 8日(月)~19日(金) さくらんぼ・苺・檸檬組
- 24日(水)~12月3日(金) 蜜柑・葡萄・林檎組

### 運動会について

23日(土)に神の倉小学校にて運動会を予定しております。

今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては場所やプログラム内容の急な変更の可能性がありますので、ご理解をお願いいたします。



# 給食だよ!

令和3年度  
東神の倉  
清涼保育園



## 味覚の秋!

実りの秋、食欲の秋です。一年で一番食べ物が美味しい季節です。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

## ~お月見団子作り~

9月21日(火)、“中秋の名月”の日に、林檎組の子ども達と“お月見団子作り”を行いました。生地を捏ねて形成し、茹でて、お供え用に団子を積み上げました。みんな慣れた手つきで行っており、あっという間に出来上がりました。「おうちで作ったことあるよ!」という子や、「お団子美味しそう!今すぐ食べたい!」と言っている子がいました。みんなとても楽しそうでした。



## 今月の予定

- 23日(土) 運動会
- 28日(木) 誕生会特別メニュー

## 今月のレシピ 「根菜の胡麻和え」

〈材料(4人分)〉

- ・大根 90g
- ・蓮根 50g
- ・人参 50g
- ・小松菜 40g
- ・醤油 5g
- ・三温糖 1g
- ・すり胡麻 4g

〈作り方〉

- ① 大根、蓮根、人参を銀杏切り、小松菜は2cm長さに切る。
- ② 野菜はさっと茹で、水気を切る。
- ③ 粗熱がとれたら、全ての調味料で和えて、出来上がり!

★根菜はさっと茹で、噛み応えを残すのがポイントです!

しっかり噛んで、丈夫な顎と歯を作りましょう!

★お好きな根菜で作ってみてください!



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 12 26	金 火 火	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	焼きうどん 牛乳	若鶏むね・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	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
2 ・ 16	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・りょくとうもやし キャベツ・ぶなしめじ かき
4 ・ 20	月 ・ 水	ごはん 鱈の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	さつまいもスナックパン 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	干しひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
5 ・ 21	火 ・ 木	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・かぼちゃ レーズン
6 ・ 18	水 ・ 月	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・にら 干しいたけ・りょくとうもやし 青ピーマン・みかん缶詰・もも缶詰 パイナップル缶詰・バナナ
7 ・ 19	木 ・ 火	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
8 ・ 22	金	ごはん 鶏肉と大根の煮物 小松菜のじゃこ和え	鮭雑炊 牛乳	鶏むね・しらす干し さけ・豆みそ 普通牛乳	精白米・いりごま 三温糖	だいこん・にんじん ぶなしめじ・こまつな りょくとうもやし・はくさい
9 ・ 30	土	五目御飯 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	生揚げ・油揚げ・豆みそ 鶏卵・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
11 ・ 25	月	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
13	水	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 干しひじき
14 ・ 27	木 ・ 水	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	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・かき
15 ・ 29	金	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き 法蓮草のツナ煮	15日:お麩ラスク 29日:クラッカー 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 スナッククラッカー	コーン缶詰クリーム・ほうれんそう りょくとうもやし・たまねぎ にんじん
28	木	ごはん ミートグラタン 蓮根サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉 プロセスチーズ 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・マカロニ さつまいも・マヨドレ いりごま・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・干しひじき・りんご





# 10月保健だより

## 東神の倉 清涼保育園

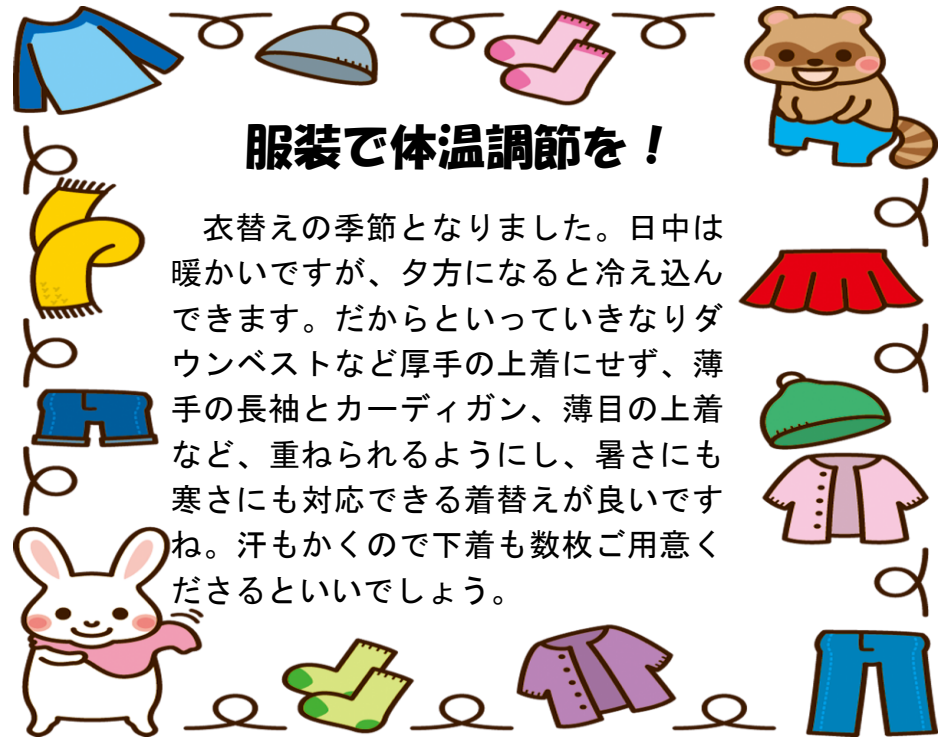
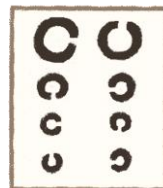
夕方の風の涼しさや虫の音に秋の深まりを感じる季節になりました。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷えみます。お布団も洋服も衣替えの頃合いですね。この朝夕と日中の寒暖差で風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## 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。

