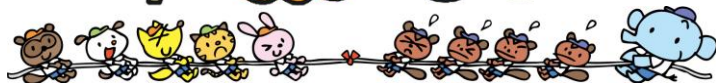




10月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	金	
2	土	運動会
3	日	
4	月	安全生活指導 薔薇組体育教室
5	火	
6	水	英語教室
7	木	体育教室
8	金	絵画教室
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	英語教室
14	木	体育教室
15	金	絵画教室
16	土	
17	日	
18	月	薔薇組体育教室
19	火	しゃぼん玉おじさん (父母の会主催)
20	水	避難訓練 英語教室
21	木	体育教室
22	金	絵画教室
23	土	
24	日	
25	月	薔薇組体育教室
26	火	誕生会
27	水	英語教室
28	木	体育教室
29	金	秋の遠足 (乳児クラス) 絵画教室
30	土	
31	日	



爽やかな秋晴れの日が続き、赤や黄色に染まった景色を見る楽しみが増えました。子ども達は様々な色の落ち葉やドングリを拾って自然に触れあいながら遊んでいます。

さて、今月は運動会があります。子ども達は楽しそうに遊戯やかけっこに取り組んでいます。本番では練習の成果を発揮しようとする姿が見られます。子ども達の頑張りに応援と大きな拍手をお願い致します。



お願い

◎1日(金)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。

◎朝の登園は9時30分までをお願いします。

欠席・遅刻をする場合は必ず本園まで連絡をお願い致します。



お知らせ

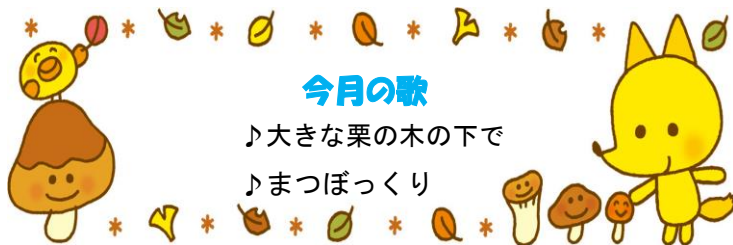
◎今月の保育料・諸費・8月分延長保育代は5日に引き落とされます。

◎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。



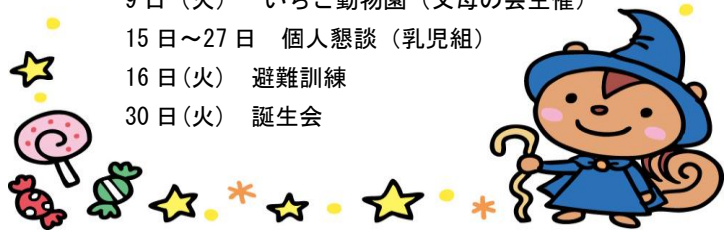
来月の予定

- 1日~13日 個人懇談 (幼児組)
- 2日(火) 秋の遠足 (幼児組)
- 8日(月) 芋掘り
- 9日(火) いちご動物園 (父母の会主催)
- 15日~27日 個人懇談 (乳児組)
- 16日(火) 避難訓練
- 30日(火) 誕生会



今月の歌

♪大きな栗の木の下で
♪まつぼっくり





令和3年度 神の倉清涼保育園



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月の食育活動について

お月見団子作り

9月21日、中秋の名月の日にお月見団子を作りました。

1人1個、お月見のようなまん丸なお団子になるように、手の上で上手に転がしてとてもきれいに作っていました！

出来上がったお団子はすすきと一緒に子供へお供えしました。しっかりお供えが届いたようで、翌朝、お月様から届いたお礼の手紙を見つけた子ども達は嬉しそうに見入っていましたよ。



今月の予定

26日(火)
誕生会



蓮根サラダ

子ども2人・大人2人分

<材料>

蓮根	65g
薩摩芋	200g
人参	60g
乾燥ひじき	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
醤油	小さじ1/2

<作り方>

1. ひじきはさっと湯通ししてもどす。
2. 蓮根・人参はいちょう切り、薩摩芋はさいの目切りにする。
3. 蓮根・人参・薩摩芋を茹でる。
4. 荒熱が取れたら、調味料で和えてできあがり。



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	金	麻婆丼 もやしのみナムル	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・にら・りよくとうもやし・青ピーマン・みかん缶詰・白桃缶・パイナップル缶詰・バナナ
2	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・キャベツ・ぶなしめじ・かき
4	月	ごはん 鱈の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	ココアトースト 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・食パン・ソフトマーガリン	乾ひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ
5	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	若鶏むね・しらす干し・豆みそ・普通牛乳	精白米・精白米・三温糖・いりごま	だいこん・にんじん・ぶなしめじ・こまつな・りよくとうもやし
6	水	ロールパン 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
7	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・若鶏むね・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・乾しいたけ・切干しいんげん・だいこん・きょうな・くりかぼちゃ・レーズン
8	金	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・にんじん・こまつな
9	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
11	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・親世ふ・有塩バター・グラニュー糖	コーン缶詰クリーム・ほうれんそう・りよくとうもやし・たまねぎ・にんじん
12	火	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	りよくとうもやし・にら・キャベツ・にんじん・きょうな・乾ひじき
13	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	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・りよくとうもやし・塩昆布
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	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
485 Kcal	19.0 g	12.3 g	226 mg	1.7 mg	184 μg	0.27 mg	0.34 mg	26 mg

10月保健だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

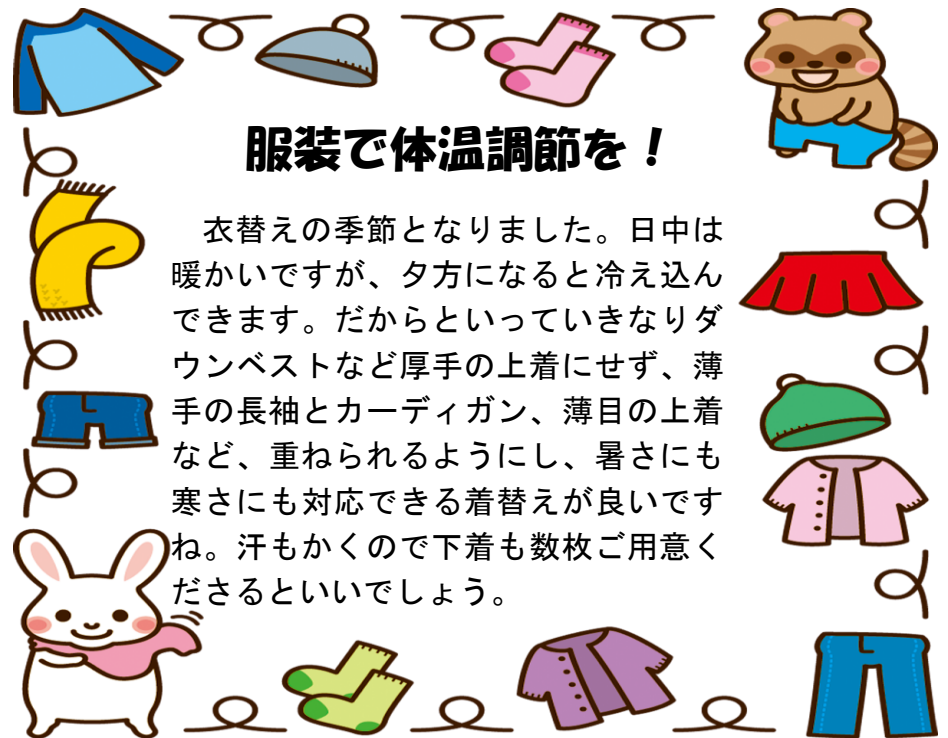
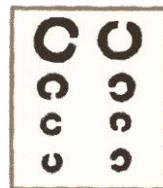
夕方の風の涼しさや虫の音に秋の深まりを感じる季節になりました。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷えみます。お布団も洋服も衣替えの頃合いですね。この朝夕と日中の寒暖差で風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

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いと良いでしょう。

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。

