１０月　園だより

依佐美清涼保育園

気持ちいい秋晴れの下、伸び伸びと体を動かすことを楽しんでいる子ども達。運動会の練習がスタートし、かけっこやお遊戯などの練習を頑張っています。保護者の方に見てもらうことを楽しみにしていますので、温かく見守ってあげて下さい！

1	金	体操教室
2	土	
3	日	
4	月	絵画教室
5	火	安全生活指導
6	水	英語教室
7	木	運動会総合練習
8	金	体操教室（薔薇組も）
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	運動会
13	水	運動会予備日
14	木	
15	金	体操教室

16	土	
17	日	
18	月	保育参観（向日葵組） 絵画教室
19	火	避難訓練
20	水	保育参観（桜組） 英語教室
21	木	誕生会
22	金	保育参観（紫陽花組） 体操教室（薔薇組も）
23	土	
24	日	
25	月	絵画教室
26	火	秋の遠足（幼児）
27	水	英語教室
28	木	秋の遠足（乳児）
29	金	体操教室
30	土	
31	日	

今月のねらい

李組

・保育士と簡単な言葉のやりとりを楽しみ、発語や真似することを喜ぶ。
・戸外で心地良い風を浴びながらたくさん歩いて散歩に行くことを楽しむ。

桃組

・自分の気持ちを言葉や動作で伝えていく。
・簡単なルールを守りながら友達や保育士と一緒に遊ぶことを喜ぶ。

薔薇組

・自分で衣服を着脱したり畳んだりしようとする。
・秋の自然に触れ興味を持って遊ぶ。

桜組

・運動会に期待を持ち、練習や本番でやる気を持って楽しんで参加する。
・戸外で十分に体を動かしたり、運動することの楽しさを知る。

向日葵組

・友達と関わる中で、自分の思いを言葉にして伝える。
・友達と体を伸び伸びと動かして遊ぶ心地良さと楽しさを味わう。

紫陽花組

・気温の変化に気付き、自分で衣服の調整をする。
・秋の自然に触れ、興味・関心を持ち、楽しむ。

お願い

・緊急事態宣言解除に伴い、８月２７日より休講しておりました「体操教室」「絵画教室」「音楽教室」を再開したいと思います。
・秋の遠足の乳児と幼児の日程が年間行事予定から変更しております。ご了承ください。
・緊急事態宣言発令により、延期していました紫陽花組と向日葵組の試食会ですが、紫陽花組は、１１月６日（土）、向日葵組は、１１月２７日（土）に行いたいと思います。また、紫陽花組は、その日に甲冑作りも行います。宜しくお願い致します。
・桜組より・・・10 月 22 日（金）から図書活動を始めます。
毎週金曜日に１冊借りて、翌月曜日に借りた本を返却します。
手提げを忘れてしまうと貸し出しができなくなってしまいますので、忘れず持ってきてください。

今月の歌

♪山の音楽家　♪まつぼっくり

10月 給食だより

令和3年度
依佐美清涼保育園

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）

9月の食育活動 おはぎ作り（幼児クラス）

秋分の日にご先祖様に感謝と家族の健康を願う気持ちを込めて、みんなでおはぎを作りました。ラップからごはんがはみ出しそうになりながらも上手に俵型に握っていました。とっても美味しそうに出来上がり、ペロリと完食していました。

おすすめレシピ
南瓜ケーキ

〈材料〉子ども４人分

・小麦粉	75g
・ベーキングパウダー	3g
・卵	30g
・牛乳	40cc
・サラダ油	20g
・砂糖	30g
・南瓜	55g

今月の予定

10 月 19 日（火） 秋刀魚を味わう会（紫陽花組）
10 月 21 日（木） 誕生会特別食
10 月 29 日（金） ハロウィンお楽しみメニュー（向日葵組・紫陽花組）

＜作り方＞

1. 南瓜は種を取り、皮をむいて小さく切る。耐熱皿に入れて、やわらかくなるまで加熱し、マッシャーなどでつぶしておく。（蒸したり茹でても良いです。）
2. オーブンは、180℃に予熱しておく。
3. ボウルに卵と牛乳、サラダ油、砂糖を入れ、混ぜ合わせた中に、小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
4. 3 に 1 の南瓜を加え、全体に行きわたるように混ぜる。
5. 型にオーブンシートを敷き、生地を流し入れ、オーブンで15～20分焼く。

※お好みでレーズン等をトッピングしても美味しくできます。
※卵なしで作る場合は、牛乳を160ccに変えてください。
※耐熱の紙カップなどで一人分ずつ作ってください。
また、生地の量を増やすことでパウンド型や鉄板などお好きな型で作ることも出来ます。

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	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・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
2 16 30	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	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 根深ねぎ・いちごジャム
4 ・ 18	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 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・こまつな
5 ・ 20	火 ・ 水	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 豆みそ・普通牛乳	精白米・もち米・三温糖 いりごま	だいこん・にんじん ぶなしめじ・こまつな りょくとうもやし
6 ・ 19	水 ・ 火	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・焼き麩 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・りょくとうもやし たまねぎ・にんじん
7 ・ 22	木 ・ 金	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
8	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	にんじん・干ししいたけ 切干だいこん・きょうな くりかぼちゃ
9 ・ 23	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
11 ・ 25	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
13 ・ 28	水 ・ 木	ごはん 鰆の南部焼き 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・干ししいたけ
14 ・ 27	木 ・ 水	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	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
15 ・ 26	金 ・ 火	ロールパン ジャーマンポテト ヨーグルト	かりんとう バナナ 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・バナナ
21	木	ごはん ミートグラタン 蓮根サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ミートソース プロセスチーズ ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・マカロニ じゃがいも・さつまいも マヨネーズ・いりごま カステラ	たまねぎ・ぶなしめじ ほうれんそう・れんこん にんじん・乾ひじき・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 南瓜のソフトクッキー （向日葵組・紫陽花組） 牛乳	生揚げ・鶏むね まぐろ水煮缶詰・調整豆乳 普通牛乳	精白米・さといも すりごま・調合油・三温糖 ホットケーキミックス	にんじん・干ししいたけ 切干だいこん・きょうな くりかぼちゃ

※運動会当日(12日)が雨天の場合は、13日の献立を提供します。13日も雨天の場合は下記の献立になります。

		スパゲティミートソース 切干大根とひじきのサラダ	クラッカーサンド 牛乳	ミートソース まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	スパゲティ・すりごま スナッククラッカー	コーン缶詰粒・切干だいこん 乾ひじき・いちごジャム

保健だより　10 月号

朝夕は肌寒く感じるようになり、きれいな虫の鳴き声もきこえるようになりました。秋が日に日に近づいているのを感じます。子ども達は園庭遊び・運動会の練習と毎日元気に身体を動かして楽しんでいます。10 月は運動会・遠足と活動が多くなります。ケガや事故のないよう努めていきたいと思います。まだ夏の疲れが残っていることもあるので、体調管理にも努めていきたいと思います。

10 月 10 日は「眼の愛護デー」

子どもの視力の目安

・生まれた時…0.01　色は分かるが形は不明瞭
・１歳頃…0.1 前後　全体がぼやけて見える
・４～５歳頃…1.0 前後
・１０歳頃…完成

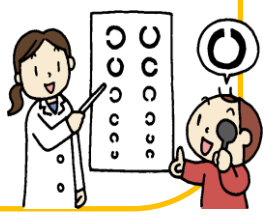
気になる見方をしていませんか？

・片目だけで見る
・近づいて見る
・頭を傾けて見る

このような見方をしている場合は早めの受診をおすすめします。幼少期の段階で弱視や斜視を早期に発見することが、今後の視力に影響します。

子どもの視力を育てるには？

・全身運動をする
　全身運動は眼球視神経の発達を促します。
・いろいろな物を見る体験をする
　飛んでいる小鳥や飛行機など、身近なもので構いません。
・テレビやゲームは時間を決める
　１日に映像を見る時間は赤ちゃんなら 1～２時間程度、幼児でも３０分見たら休憩して見る時間を決めましょう。



季節の変わり目です

涼しくなり、さわやかな秋ですが、だるい・食欲不振など体調を崩すことが多い季節でもあります。起こりやすい主な原因には次のようなものがあります。

・温度差による自律神経の乱れ
・夏の体の冷えが残っている
・秋の気候（低気圧の日が多く不調をきたしやすい）

秋に起こる体調不良は放っておくと免疫力低下を招き、様々な病気の原因につながります。長引くようであれば受診をおすすめします。

発熱時の対応について

〔発熱した本人〕
解熱し登園許可が医師から出るまでは休園です。
〔兄弟姉妹〕
その発熱がコロナではないと診断されていれば登園可です。
※保育中に発熱した場合は、本人・兄弟姉妹とも降園となります。

9月の欠席状況

熱…32 人
体調不良…32 人