



# 10月園だより

認定こども園 清涼 保育園

4月の入園 進級から半年過ぎました。子どもたちは園の生活にも慣れ お互いに打ち解け毎日笑顔で過ごしています。残り半年みんなで充実した毎日をご過ごしたいと思います

今月のねらい

10月の予定

8日 運動会  
 11日 生活安全指導  
 13日 健康診断  
 14日 身体測定  
 27日 避難訓練

もみじ組

- 運動会に期待して自分の力を発揮し自信を持つ
- 秋の自然に触れ遊びの中に取り入れたり試したりして遊ぶことを楽しむ
- 友達との関わりを深め共通の目的を持って活動する

桜組

- 運動と休息のバランスを取り健康に過ごす
- 運動会に期待し思い切り体を動かす事を楽しむ
- 身近な秋の自然に触れて楽しむ

11月の予定

2日 遠足 18日 秋刀魚会

桃組

- 園庭に落ちている木の実や葉っぱなど秋の自然に親しむ
- 苦手なものを少しでも意欲的に食べようとする
- 戸外遊びやリズム遊びを通して十分に体を動かす事を楽しむ

運動会に向けて各クラスで出し物や競技の練習をしています。完成度もだいぶ上がってきました 当日をお楽しみに!



## 非常食のローリングストック法

1. 非常食を通常 備蓄が必要な倍の量を購入
  2. 月1回1食非常食を食べる
  3. 購入した非常食が半分くらいになったら減った分を買い足します
- 2と3を繰り返していくことで手元には常に新しい非常食が残り続けていくので賞味期限切れを防ぐことができます



ご参考までに

名前の再確認を

去年の長袖や上着の名前は消えたり取れたりしていませんか？ご確認お願い致します。また 新しくご用意頂く洋服や小物、靴などにもハッキリとわかりやすく名前を書きお子さんにも「ここに書いたよ」と見せてあげてください 自分の持ち物に対する意識が高まります。

# 10月 給食だより

令和4年度  
認定こども園  
清涼保育園

## おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもたちにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんエネルギーが必要で、しかし胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養を摂取できません。おやつにはそれを補う役割があります。

## おやつの量と時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10%~15%(100kcal~200kcal)です。

★一日1~2回

★時間は昼食と夕食の間(3時)

★食事の前には食べない

## 菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やチョコレートなどの菓子類は食べ過ぎると「エネルギー過剰摂取による肥満」、「塩分の過剰摂取」、「うま味調味料による味覚、嗜好の発達の影響」につながります。食べる量を決め、袋から直接食べるのではなくお皿に入れて食べましょう！

## おやつの選び方

おやつはお菓子やジュースだけではなく、おはろけやパン、麺類、芋類、果物、野菜、牛乳など組み合わせましょう。子どもと一緒に作れるおにぎりやジャムサンドなどがおすすめです。手作りが大変な場合は、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルト等市販のお菓子をプラスして他の食品を組み合わせると良いです。

## お弁当の注意点

過ごしやすい気候になってきました。「行楽の秋」ということで、お弁当を持って出かける機会も増えてきそうです。今月は、安全で簡単に栄養バランスのとれるお弁当づくりのポイントを紹介いたします。

### お弁当づくりのポイント ~何をどれくらい入れようか？

① 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ

年齢	1食あたり必要な摂取エネルギー	弁当箱の容量
1~2才	約 350 kcal	350ml
3~5才	約 400 kcal	400ml
6~7才	約 500 kcal	500ml

② 主食・主菜・副菜の割合は、約3:1:2にする

主食…ごはん・パン・麺など、エネルギー源になるもの

主菜…肉・魚・卵・大豆など、主にかからだをつくるもの

副菜…野菜・果物・海藻など、主にかからの調子を整えるもの

③ 同じ調理方を使わない

焼く・揚げる・煮る・炒める・茹でるなど調理方法を変えることより、塩分や油分の摂り過ぎを予防します。

④ 彩りをよく



色とりどりの食材を使うことにより、自然と栄養のバランスも整ってきます。

(赤: トマト、人参 黄: 卵、南瓜 緑: 野菜 白: ごはん 黒: のり、黒ごま)など

### 衛生管理にも注意 ~お弁当の食中毒予防ポイント~

お弁当は作ってから食べるまでの時間が長い場合もあるので食中毒には注意しましょう。

★しっかりと加熱し、しっかりと冷ます。

★直接素手で触らず、箸を使って弁当箱に詰める。

★保冷剤などを入れる。

★弁当箱のパッキングなど細かい部分も外して洗い、乾燥させる。



# 2022 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：調子を整える
1 15 29	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	苺ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉 生揚げ 豆味噌 普通牛乳	精白米 里芋 食パン	牛蒡 ぶなしめじ・人参 長葱 苺ジャム
3 ・ 31	月	苺とほうれん草のカレー 切干大根のツナサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	若鶏むね マグロ水煮缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米・カレールウ すりごま・マヨネーズ 薄力粉・調合油 三温糖・粉糖	ほうれん草・人参・玉葱 くり南瓜・ぶなしめじ 舞茸・切干大根 青梗菜・レーズン
4 ・ 21	火 ・ 金	食パン 洋風ツナじゃが ヨーグルト	お煎餅 柿 牛乳	マグロ水煮缶詰 ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃが芋 お煎餅	玉葱 キャベツ 人参 青ピーマン・柿
5 ・ 19	水	ごはん 鯖の南部焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	5日 セサミトースト・牛乳 19日 牛乳 クッキー・パイン缶	鯖 大豆水煮 普通牛乳	精白米・いりごま・三温糖 じゃが芋・調合油 食パン・マーガリン すりごま・クッキー	乾ひじき 人参 ぶなしめじ さやいんげん・パイン缶
6 ・ 18	木 ・ 火	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのソテー 豆腐のすまし汁	お麩ラスク 牛乳	若鶏むね 木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・お麩 片栗粉・いりごま 調合油・グラニュー糖 有塩バター	キャベツ 玉葱 乾若布 あさつき
7 ・ 20	金 ・ 木	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	五平餅 牛乳	生揚げ・豚もも マグロ水煮缶詰 豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・ごま油 春雨 いりごま	玉葱 人参 青梗菜・きくらげ 胡瓜・乾ひじき
11 ・ 24	火 ・ 月	苺の炊き込みご飯 味噌煮込みうどん バナナ	豆乳葛餅 牛乳	若鶏むね・豚もも 豆味噌 調整豆乳・きな粉 普通牛乳	精白米 うどん くず粉 三温糖	人参・ぶなしめじ えのきたけ・塩昆布 大根・牛蒡・長葱 バナナ
12 ・ 26	水	ごはん 石狩鍋 キャベツの塩昆布和え	マカロニココア 牛乳	鮭 赤色辛味噌 きな粉 普通牛乳	精白米 じゃが芋 マカロニ 三温糖	大根・人参・ぶなしめじ 長葱・コーン缶詰粒 キャベツ・塩昆布 緑豆もやし
13 ・ 28	木 ・ 金	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	焼きそば 牛乳	豚挽肉・豚もも 木綿豆腐 豆味噌 普通牛乳	精白米 三温糖・片栗粉 いりごま・ごま油 中華麺	玉葱・人参 乾椎茸・ニラ 緑豆もやし 青ピーマン・キャベツ
14 ・ 25	金 ・ 火	バターロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	お煎餅 柿 牛乳	若鶏むね 赤色辛味噌 調整豆乳・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン 薩摩芋 お煎餅	玉葱・人参 小松菜 ぶなしめじ 柿
17 月	月	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	若鶏むね しらす干し 普通牛乳	精白米 調合油 里芋 三温糖	蓮根・大根・人参・牛蒡 乾椎茸・小松菜・緑豆もやし 蜜柑缶詰・白桃缶詰・パイン缶 バナナ・林檎
22 土	土	野菜ラーメン 小魚スナック 柿	きな粉サンド 牛乳	豚もも・煮干し きな粉 調合油 普通牛乳	中華麺 ごま油 食パン 三温糖	人参 緑豆もやし キャベツ・きくらげ 柿
27 木	木	食パン スラッピージョー コールスローサラダ	カステラケーキ 林檎添え 牛乳	豚挽肉 普通牛乳	食パン じゃが芋 マヨネーズ・三温糖 カステラ	玉葱・人参 トマトケチャップ コーン缶詰粒・キャベツ 林檎

★園で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★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。

7日(金)20日(木) → 家常豆腐「かじょうどうふ」「ジャーチャンドウフ」と読みます。中国の家庭料理として、普段から親しまれているため、この名前がついたとされます。

27日(木) → スラッピージョーはパンにはさんで食べる料理で、アメリカの子どもに人気のメニューだそうです。