



# 10月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子ども達。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…様々な事を楽しんでいきたいですね！

さて今月は運動会があります。本番に向けて期待をもって楽しみながら取り組む姿が見られます。子ども達が頑張る姿を楽しみにしていきましょう！

1	土	
2	日	
3	月	薔薇組体育教室 体育教室
4	火	
5	水	英語教室
6	木	体育教室
7	金	
8	土	運動会
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	しゃぼん玉おじさん (父母の会主催)
12	水	英語教室
13	木	体育教室
14	金	絵画教室
15	土	



16	日	
17	月	
18	火	避難訓練
19	水	英語教室
20	木	体育教室
21	金	絵画教室
22	土	紫陽花組試食会
23	日	
24	月	薔薇組体育教室
25	火	誕生会
26	水	英語教室
27	木	体育教室
28	金	秋の遠足(乳児) 絵画教室
29	土	
30	日	
31	月	



## 今月のねらい

### 李組

- ・気温や活動に応じて衣服の調整をし、快適に過ごす。
- ・保育教諭との楽しいやり取りを通して、発語への意欲をもつ。

### 桃組

- ・自分のタイミングで尿意を伝え、トイレでの排泄に少しずつ慣れる。
- ・自分の思いや欲求を、しぐさや簡単な言葉で伝える。



### 薔薇組

- ・気温の変化や体調に留意し、健康的に過ごす。
- ・秋の自然に触れながら、身体を動かして遊ぶ事を楽しむ。

### 桜組

- ・手洗い、うがいを徹底して健康に過ごせるように心掛ける。
- ・季節の自然に触れながら遊びを楽しむ。

### 紫陽花組

- ・活動にメリハリをもって行動しようとする。
- ・秋の自然に触れ、見たり遊びに使ったりして楽しむ。



### もみじ組

- ・当番活動や保育教諭の手伝いを積極的に行う。
- ・運動会を通して協力して目標達成する喜びを感じると共に競争心を育む。

## 園からのお願い

- ・3日(月)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、後日お知らせいたします。



## 来月の予定

- 1日～12日 個人懇談(幼児)
- 2日 秋の遠足(幼児)
- 7日 芋掘り
- 12日 もみじ組試食会
- 14日～26日 個人懇談(乳児)
- 15日 避難訓練
- 30日 誕生会



## 今月の歌

きのこ  
どんぐりころころ





# 10月 給食だより

令和4年度  
認定こども園  
神の倉清涼保育園



## 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。園では「今日のおやつなあに？」。さっきおやつを食べ終わったばかりなのに、「明日のおやつはなあに？」と、毎日のおやつをみんなとても楽しみにしてくれています。おやつは子どもたちにとっても「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のエネルギーが必要です。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素を摂取できません。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素は一日の食事量10%~15% (100kcal~200kcal) です。

★一日1~2回

★時間は昼食と夕食の間 (3時)

★食事の直前には食べない

食事とおやつの間は 2 時間以上空けましょう！



## 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「おしまい」の量がわかるようにするのもいいですね！

## おやつの選び方



おやつはお菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、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にプラスして他の食品を組み合わせると良いです。園では「五平餅」「焼きそば」「セサミトースト」などの軽食が登場します。



## 9月の食育活動

～お月見団子作り～

もみじ組、紫陽花組、桜組でお月見団子作りをしました。

お月様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！できあがったお団子はすすきと一緒にお供えしました。次の日にお月様からお礼のお手紙を頂きました。



～今月食育活動～

- 22日(土) 紫陽花試食会
- 24日(月) 鮭のちゃんちゃん焼き
- 25日(火) 誕生会特別食



## きのこの炊き込みご飯



「材料」大人2人・子ども2人

米	2合	かつおだし	300ml
醤油	8g	みりん	8g
鶏肉	50g	人参	50g(1/3)
ぶなしめじ	30g	えのきたけ	30g
塩昆布	3g		

「作り方」

- ① 人参は千切り、ぶなしめじは2cm、えのきたけは2cm、塩昆布は1cmに切る
- ② 炊飯器に全ての材料を入れて炊く
- ③ 炊き上がったら全体をよく混ぜる



# 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	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・ごま油・食パン・三 温糖	にんじん・りよくとうもやし・キ ャベツ・きくらげ・かき
3	月	ごはん 鯖の南部焼き 法蓮草のツナ煮	スナックパン 牛乳	さば・まぐろ水煮缶詰・普通 牛乳	精白米・いりごま・ロールパン	ほうれんそう・りよくとうもやし ・たまねぎ・にんじん
4	火	ごはん 鶏の照り焼き 具沢山味噌汁	お麩ラスク 牛乳	若鶏むね・生揚げ・豆みそ・ 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・いり ごま・じゃがいも・観世ふ・有 塩バター・グラニュー糖	キャベツ・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ
5	水	食パン 洋風ツナじゃが ヨーグルト	豆乳クッキー 柿 牛乳	まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト ・普通牛乳	食パン・じゃがいも・ビスケッ ト	たまねぎ・キャベツ・にんじん・ 青ピーマン・かき
6	木	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	五平餅 牛乳	生揚げ・ぶたもも・まぐろ水 煮缶詰・豆みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ごま 油・はるさめ・精白米・いりご ま	たまねぎ・にんじん・チンゲンサ イ・きくらげ・きゅうり・乾ひじ き
7	金	きのこ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・まぐろ水煮缶詰・ 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	ほうれんそう・にんじん・たまね ぎ・くりかぼちゃ・ぶなしめじ・ まいたけ・切干しいんげん・チン ゲンサイ・レーズン・ブルーベリ ージャム
11	火	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き ひじきと大豆の炒め煮	セサミトースト 牛乳	さけ・大豆水煮缶詰・さつま 揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン・ソフ トマーガリン・すりごま	コーン缶詰クリーム・乾ひじき・ ごぼう・にんじん・さいいんげん ・乾しいたけ
12	水	きのこの炊き込みご飯 味噌煮込みうどん バナナ	マカロニココア 牛乳	若鶏むね・ぶたもも・豆みそ ・きな粉・普通牛乳	精白米・うどん・マカロニ・三 温糖	にんじん・ぶなしめじ・えのきた け・塩昆布・だいこん・ごぼう・ 長ねぎ・バナナ
13	木	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	野菜スナックパン 牛乳 焼きそば(28日)	ぶたひき肉・木綿豆腐・豆み そ・普通牛乳・ぶたもも	精白米・三温糖・片栗粉・いり ごま・ごま油・ロールパン・中 華めん	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・キャベツ
14	金	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	せんべい 柿 牛乳	若鶏むね・赤色辛みそ・調整 豆乳・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・にんじん・こまつな・ ぶなしめじ・かき
15	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉・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
18	火	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・さといも・三 温糖	れんこん・だいこん・にんじん・ ごぼう・乾しいたけ・こまつな・ りよくとうもやし・みかん缶詰・ 白桃缶・パイナップル缶詰・パ ナナ・りんご
25	火	食パン スラッピージョー コールスローサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉・ホイップクリー ム・普通牛乳	食パン・じゃがいも・マヨネー ズ・三温糖・カステラ	たまねぎ・にんじん・トマトケチ ャップ・キャベツ・コーン缶詰粒・ 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
531 Kcal	20.9 g	15.0 g	245 mg	1.8 mg	199 μg	0.29 mg	0.38 mg	24 mg

# 10月ほけんだより

## 認定こども園 神の倉清涼保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。秋は過ごしやすい気候のため様々なことにチャレンジできますね。そして栄養豊富で美味しい食べ物もたくさんあります。ミカン狩りやハイキングなど出かける機会も多いと思いますが、手洗いうがいを心掛けて感染症予防に努めましょう。

### 風疹



空気中の風疹ウイルスが鼻や口から入り、2～3週間の潜伏期間を経て、赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ腺が腫れることもあります。「三日ばしか」とも呼ばれるように、3日程で熱も下がり発疹もきれいに消えます。1歳になったら、早めの予防接種をお勧めします。

### 止血法

出血をした場合は、まず水で汚れを流し、患部に清潔なガーゼやハンカチを当て、心臓よりも高い位置にした状態で圧迫をします。その時にガーゼをはがして血が止まったかを確認したり、ガーゼを取り替えたりしないでください。再び出血する可能性があります。また、止血の時にけがをした人の血液に触れることによって何らかの感染症にかかる危険性があるため、止血を行う人はビニール袋やビニール手袋を着けるのが望ましいでしょう。



### 手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方

<p>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。</p>	<p>石けんをしっかりと泡立てます。</p>	<p>手の平を合わせて洗います。</p>	<p>手の甲を洗います。</p>
<p>指と指の間を洗います。</p>	<p>指先、爪の中を洗います。</p>	<p>手首を洗います。</p>	<p>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p>