





# 園だより



植園清凉保育園

1	土	
2	日	
3	月	体操教室(幼児クラス)
4	火	安全生活指導 絵画教室
5	水	
6	木	
7	金	
8	土	運動会 
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	絵画教室
12	水	
13	木	
14	金	英語教室
15	土	運動会予備日
16	日	
17	月	体操教室(董・幼児クラス)
18	火	絵画教室
19	水	
20	木	避難訓練
21	金	英語教室
22	土	
23	日	
24	月	個人懇談(たんぽぽ・桃組) 体操教室(幼児クラス)
25	火	絵画教室
26	水	誕生会
27	木	
28	金	英語教室 
29	土	
30	日	
31	月	個人懇談(董組) 体操教室(董・幼児クラス)

朝や夕方、時折吹く風が、心地よく秋の訪れを感じる季節となりました。

保育園では運動会に向けて遊戯やかっこなど一生懸命練習に取り組んでいます。「先生、今日もお遊戯やる?」と遊戯の練習を楽しみにしている子ども達です。職員も子ども達と当日を楽しみに準備を進めています。

当日は子ども達にたくさんの応援をよろしくお願い致します。

## 園児の飛び出し防止にご協力ください

◎園児の飛び出し防止のため、扉と自動ドアのボタンは必ず保護者様の手で開閉をしてください。(子どもが開閉すると、飛び出しにつながりやすく大変危険です。)また、門扉には必ず鍵をおかけください。

◎検温カードを子どもに持たせるのはおやめください。保護者の方が、必ず保育士に手渡しをしてください。ご協力の程よろしくお願い致します。

## 今月の歌

♪ まつぼっくり ♪ どんぐりころころ ♪

※先月間違えて今月の歌を記載してしまいました。申し訳ありませんでした。

## 来月の予定

- 31日(月)～4日(金) 董組個人懇談
- 4日(金) 秋の遠足(幼児)
- 7日(月)～11日(金) 桜組個人懇談
- 14日(月)～18日(金) 向日葵組個人懇談
- 17日(木) 芋掘り(幼児)
- 18日(金) 芋掘りごっこ(乳児)
- 24日(木) 芋掘り予備日(幼児)
- 26日(土) たんぽぽ組試食会
- 28日(月) 公開体操教室(幼児)
- 28日(月)～12月2日(金) 紫陽花組個人懇談
- 30日(水) 誕生会



10月

# 給食だより

令和4年度  
植園清涼保育園



## 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)
- ★食事の直前には食べない



## 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자에プラスして他の食品を組み合わせると良いです。

## 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、嗜好の発達への影響」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！

## 9月の食育活動

## 「お月見団子作り」



桜・向日葵・紫陽花組さんがお供え用のお月見団子作りをしました。丸めたお団子を自分達で飾りつけもしましたよ！おやつに満月に見立てた薩摩芋の甘煮とうさぎの形の米粉クッキーを食べ「お団子作り楽しかった！」「お月様お団子食べてくれるかな？」「お月様にはなんでもうさぎがいるの？」とお話していました。

## 今月の予定

26日(水) 誕生会特別食 給食:食パン  
スラッピージョー  
コールスローサラダ  
おやつ:誕生会ケーキ



## 今月のレシピ 『石狩鍋』

【材料】大人2人子ども2人分

・鮭	150g	・酒	小さじ1	・大根	140g	・人参	70g
・しめじ	20g	・長葱	35g	・じゃが芋	110g	・コーン缶	15g
・昆布だし	300cc	・合わせ味噌	大さじ1	・みりん	小さじ1		

【作り方】

- 鍋に水と昆布を入れて弱火でゆっくり沸騰させ、煮立ったら昆布を取り出しておく。
- 合わせ味噌とみりんを混ぜ合わせておく。
- 鮭は食べやすい大きさに切り、酒をふっておく。
- 大根・人参は銀杏切り、じゃが芋はさいの目切り、しめじは2cm長さ、長葱は小口切りにしておく。
- 昆布だしを沸騰させ、鮭、大根・人参、じゃが芋・しめじ、長葱・コーンの順に入れる。
- 具材に火が通ったら、2を入れて出来上がり！





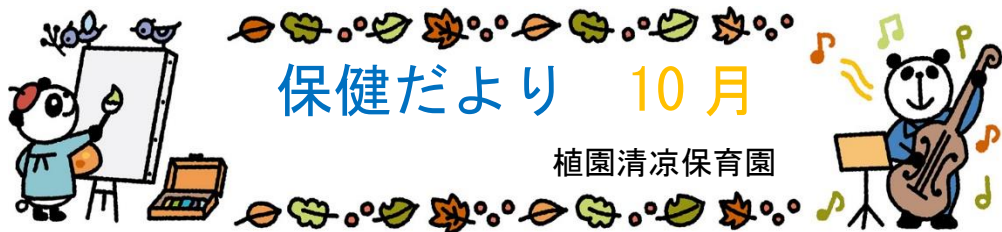


2022年度

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:調子をととのえる
1 ・ 22	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	1日おこめリング 22日あられ 牛乳	鶏ひき肉・生揚げ・豆みそ 普通牛乳	精白米・さといも 甘辛せんべい・あられ	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん 長ねぎ
3 ・ 20	月 ・ 木	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	3日スナックパン 20日五平餅 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 スナックパン もち米・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
4 ・ 21	火 ・ 金	食パン 洋風ツナじゃが ヨーグルト	4日クッキー/21日ビスケット 柿 牛乳	まぐろ水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも 豆乳クッキー・ビスケット	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・かき
5 ・ 19	水	ごはん 鯖の南部焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	セサミトースト 牛乳	さば・大豆・普通牛乳	精白米・いりごま じゃがいも・調合油 食パン・ソフトマーガリン すりごま・三温糖	乾ひじき・にんじん ぶなしめじ・さやいんげん
6	木	きのこほうれん草のカレー 切干大根のツナサラダ	運動会応援特別おやつ 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・カレールウ すりごま・マヨネーズ じゃがいも	ほうれん草・にんじん・たまねぎ くりかぼちゃ・ぶなしめじ まいたけ・切干しだいこん チンゲンサイ・青のり
7 ・ 17	金 ・ 月	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのソテー 豆腐の澄まし汁	お麩ラスク 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 いりごま・調合油・栄養ふ 有塩バター・グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・乾わかめ あさつき
11 ・ 24	火 ・ 月	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	さけ・赤色辛みそ きな粉・普通牛乳	精白米・じゃがいも マカロニ・三温糖	だいこん・にんじん・ぶなしめじ 長ねぎ・コーン缶詰・キャベツ りよくとうもやし・塩昆布
12 ・ 25	水 ・ 火	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	焼きそば 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・ぶたもも 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 いりごま・ごま油 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
13 ・ 27	木	きのこの炊き込みご飯 味噌煮込みうどん バナナ	豆乳葛餅 牛乳	鶏むね・ぶたもも・豆みそ 調整豆乳・きな粉 普通牛乳	精白米・うどん・くず粉 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
14 ・ 28	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	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 ・ 29	土	野菜ラーメン 小魚スナック 柿	アンパンマンせんべい 牛乳	ぶたもも ごま入り味付けいりこ 普通牛乳	中華めん・ごま油 ソフトせんべい	にんじん・りよくとうもやし キャベツ・きくらげ・かき
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	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・りんご 黄桃缶詰・パインアップル缶詰
26	水	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・りんご
31	月	きのこほうれん草のカレー 切干大根のツナサラダ	ハロウィンおやつ 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳 ホイップクリーム	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・にんじん・たまねぎ くりかぼちゃ・ぶなしめじ まいたけ・切干しだいこん チンゲンサイ・レーズン





## 保健だより 10月

植園清涼保育園

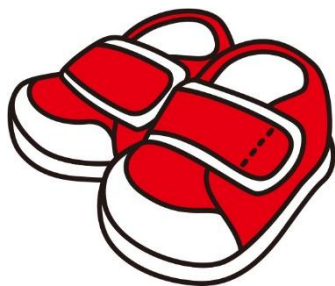
朝晩はずいぶん過ごしやすくなり、日が暮れるのも早くなりましたね。日差しも和らいできて、外で遊ぶのに最適な季節です。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋。楽しい経験を通して、健康な体を育んでいきましょう。

### 足に合った靴で元気に遊ぼう！

すぐに大きくなるからと、ついつい大きめの靴を履かせていませんか？靴のサイズが合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が大きくなってしまいます。成長が著しいこの時期こそ、靴選びは重要です。今一度、見直してみましょう。

#### つま先にゆとりがある

理想は5mm程度のゆとりがあるもの。靴の中で指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大切。



#### 柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

#### 調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させることが大切。

## 10日10日は目の日

生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、1歳までの時期に急速に「見る力」が発達します。3歳までには多くの子どもが大人とほぼ同じ程度まで見えるようになります。

生まれてすぐ

視力 0.01



1歳

視力 0.2



3歳

視力 0.8~1.0



### 「見る力を育てるポイント」

☆明るさ、暗さのメリハリある生活を☆

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう

☆いろいろなものを見る体験を☆

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くのもの近くのものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。

☆テレビやゲームは時間を決めて☆

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると視力に左右差がでることがあります。また、スマホやゲームなどは目の負担になるので乳幼児は避けるようにする。