



園だより

東神の倉清涼保育園



1	土	
2	日	
3	月	
4	火	体育教室(幼児)
5	水	英語教室
6	木	
7	金	絵画教室
8	土	
9	日	
10	月	体育の日
11	火	安全生活指導週間 体育教室(檸檬・幼児)
12	水	英語教室
13	木	運動会総合練習①
14	金	絵画教室
15	土	避難訓練
16	日	
17	月	
18	火	体育教室(幼児)
19	水	
20	木	
21	金	運動会総合練習②
22	土	運動会(神の倉小学校)
23	日	
24	月	誕生会
25	火	体育教室(檸檬・幼児)
26	水	英語教室
27	木	芋掘り
28	金	絵画教室
29	土	
30	日	
31	月	(芋掘り予備日)

10月に入り、少しずつ秋らしい気候になってきました。子どもたちも運動会の練習に元気いっぱい取り組んでいます。

秋になるとおいしい食べ物がたくさん出回りますが、子ども達に聞いてみると「お芋!」「葡萄が好き」と好みも様々です。10月の後半には幼児クラスの子も達が広い畑まで芋掘りに出かけ、乳児クラスの子もたちは園庭の畑で育てている薩摩芋をみんなで掘ります。掘ったお芋はおうちに持って帰ったり、保育園で薩摩芋を使ったクッキングも行います。子ども達の楽しそうな声が聞こえてきそうです。

今月の歌



♪きくのはな
♪虫の声
♪運動会の歌

来月の予定

10日(木) 秋の遠足

<幼児>豊橋市のんほいパーク

<乳児>神の倉清涼保育園園庭

24日(木) 誕生会

【個人懇談】

7日(月)~18日(金) さくらんぼ・苺・檸檬組

21日(月)~12月2日(金) 蜜柑・葡萄・林檎組

【作品展】

28日(金)~30日(水) さくらんぼ・苺・檸檬組

12月1日(木)~3日(土) 蜜柑・葡萄・林檎組

運動会について

22日(土)に神の倉小学校にて運動会を予定しております。今後の新型コロナウイルスの感染状況や天候によっては場所やプログラム内容の急な変更の可能性がございますので、ご理解をお願いいたします。



給食だより

令和4年度
東神の倉
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。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

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。

9月の食育活動

~お月見団子作り~

林檎組の子ども達と、「お月見団子作り」を行いました。粉から生地を作り、子ども達がくるくると団子状に丸めました。その後、茹でる作業を観察しました。お湯の中にお団子を入れると、最初は沈みましたが、火が通ることでぷくぷくと浮いてきました。「すごい！お団子が踊っているみたい！」と子ども達も大興奮です。

最後に三方にお団子を飾りつけました。飾るのはお団子だけではなく、一緒に野菜や果物、ススキを飾ることも勉強しました。



今月の予定

- 22日(土) 運動会
- 24日(月) 誕生会特別メニュー
- 27日(木) 芋掘り



今月のレシピ 「黄粉サンド」

<材料>

- ・8枚切り食パン 1斤
- ・黄粉 35g
- ・砂糖 20g
- ・塩 少々
- ・調整豆乳 40g

<作り方>

- ① 全ての材料を混ぜ合わせる。
- ② 出来上がったクリームを食パンに塗り、サンドしたらできあがり！

(豆乳は、固さを見て、入れる量を調整してください。)

★ぜひ、子どもと一緒に作ってみてください！





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 ・ 15	土	鶏牛蒡ご飯 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 根深ねぎ・いちごジャム
3 ・ 31	月	きのこほうれん草のカレー 切干大根のツナサラダ	3日: 抹茶蒸しパン 31日: ハロウィンおやつ 牛乳	鶏むね まぐろ水煮缶詰 鶏卵・有塩バター 普通牛乳	精白米・カレールウ すりごま・マヨドレ 薄力粉・調合油・三温糖 粉糖・スナッククラッカー	ほうれん草・にんじん・たまねぎ かぼちゃ・ぶなしめじ・まいたけ 切干しいたけ・コン・チンゲンサイ レーズン
4 ・ 20	火 ・ 木	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	さつまいもスナックパン 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 さつまいも・普通牛乳	精白米・いりごま・三温糖 ロールパン	干しひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
5 ・ 21	水 ・ 金	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 観世ふ・有塩バター グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ 干しわかめ・あさつき
6 ・ 19	木 ・ 水	食パン 洋風ツナじゃが ヨーグルト	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 ビスケット	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・かき
7 ・ 18	金 ・ 火	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	五平餅 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・はるさめ 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 干しひじき
8 ・ 29	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・りょうとうもやし キャベツ・きくらげ かき
11	火	ごはん 鮭の味噌焼き 切干大根の煮物	クラッカー 牛乳	さけ・油揚げ・普通牛乳	精白米 スナッククラッカー	切干しいたけ・にんじん さやいんげん・干しいたけ
12 ・ 26	水	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(2歳児以上) 豆乳寒天(0・1歳児) 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 粉寒天・長ねぎ・バナナ
13 ・ 27	木	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・にら 干しいたけ・りょうとうもやし 青ピーマン・キャベツ
14 ・ 28	金	バターロール 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
17	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	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・干しいたけ・こまつな りょうとうもやし・みかん缶詰 もも缶詰・パインアップル缶詰 バナナ・りんご
24	月	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 マヨドレ・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
25	火	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・コーン缶詰粒・キャベツ りょうとうもやし・塩昆布



10月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

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>