



10月 園だより

鳴子清凉保育園

暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じることができます。今からは行事が目白押し、みんなで楽しみたいものですね！これからしばらくは、生活をするうえで快適な季節。自然との出会いを大切に受け止めながら、五感を大いに働かせ、子ども達と同じ目線で一緒に楽しみたいと思います。

1	日	
2	月	安全生活指導週
3	火	避難訓練
4	水	英語教室（堇・幼）
5	木	体育教室（堇・幼）
6	金	絵画教室（幼）
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日 
10	火	誕生日会
11	水	
12	木	体育教室（幼）
13	金	絵画教室（幼）
14	土	
15	日	

16	月	遠足ごっこ（堇）
17	火	秋の遠足（幼）
18	水	遠足ごっこ（たんぼぼ・桃） 英語教室（堇・幼）
19	木	体育教室（堇・幼）
20	金	絵画教室（幼）
21	土	
22	日	
23	月	防犯訓練 
24	火	
25	水	英語教室（堇・幼）
26	木	体育教室（幼）
27	金	絵画教室（幼）
28	土	紫陽花組保育参観 給食試食会
29	日	
30	月	芋掘り（幼） 
31	火	

今月のねらい

たんぼぼ組

- ・食具を使って食事をしたり、様々な食材を口にし、色々な味に慣れたりする
- ・保育士や友だちとの関わりを持ちやり取りの楽しさを知る。

桃組

- ・簡単な身の回りの事を少しずつ自分でやってみようとする。
- ・経験したことを、簡単な見立て遊びで楽しむ。

桜組

- ・スプーンやはしの持ち方を意識し、正しい持ち方で食事が出来るようにする。
- ・じゃんけんを取り入れた歌や遊びに親しむ。

堇組

- ・身の回りの支度を自分から進んでやろうとする。
- ・保育士や友だちと一緒に、音楽に合わせて体を動かす。

向日葵組

- ・生活に必要なことに気づいて、取り組んでみようとする。
- ・友だちとの関わりながら体を動かすことの楽しさや心地よさを感じる。

紫陽花組

- ・遠足を通し、他学年と関わりを持つことを楽しむ。
- ・海の生き物に興味を持ち、図鑑で見たり、調べることに関心を持つ。

園からのお知らせ

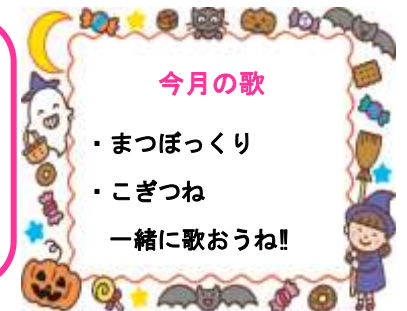
- ・10月16日（月）～18日（水）に遠足ごっこ及び遠足を行います。詳細につきましては先日お送り致しましたきつずノートのお知らせをご覧ください。
- ・10月23日（月）に愛知県警OB・OGによる防犯訓練を行います。
- ・10月28日（土）に紫陽花組保育参観・給食試食会を行います。詳細につきましては先日お送り致しましたきつずノートのお知らせをご覧ください。

園からのお願い

11月18日（土）に鳴子長根公園にて運動会を行います。詳細につきましては後日きつずノートのお知らせに載せさせていただきます。また、雨天の場合は20日（月）に行います。

今月の歌

- ・まつぼっくり
- ・こぎつね
- 一緒に歌おうね!



10月

給食だより

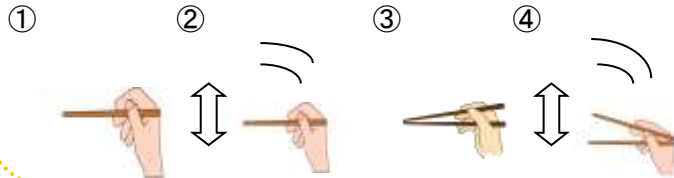
令和5年度 鳴子清涼保育園

箸を上手に持ちましょう！

保育園では、給食の時間にスプーンや箸の持ち方のお話をしたり、一緒に箸を持ってみたりしながら上手に箸が持てるよう声掛けを行っています。
ぜひ、ご家庭でも参考にしてみてください。

★箸の上手な持ち方★

- ① 1本を鉛筆を持つときと同じ握り方で握る：親指と人差し指と中指の間で支える
- ② 箸を上下に動かす練習：数字の『1』を書くイメージで
- ③ 慣れてきたらもう1本を差し込む：1本目の真下にくるように2本目を置く
- ④ 2本の箸を動かす練習：1本目は人差し指と中指で 2本目は薬指に置いて動かす練習をする



箸の長さは親指と人差し指を広げた1.5倍が目安です。

旬の食材 『南瓜』

南瓜の種類と特徴を紹介します

『西洋かぼちゃ』・栗かぼちゃ、坊ちゃんかぼちゃなど

スーパーなどで見かけるほとんどの南瓜が西洋かぼちゃになります。
でんぷん質が多く、ホクホクとした食感が特徴です。

『日本かぼちゃ』・黒皮かぼちゃ、バターナッツかぼちゃなど

西洋かぼちゃより水分が多く、でんぷん質が少なく甘さが控えめな味わいが特徴です。また、煮崩れしにくい為煮物に向いています。

料理に合わせて、いろんな南瓜を食べてみるのもいいですね

収穫のピークは夏ですが、秋に出回るカボチャは甘くホクホクしています。

9月の食育活動

～色々な種取り・観察しよう～

紫陽花組のみんなで南瓜・冬瓜・苦瓜の種取りをしました。

種の大きさ、手触り、匂いなど色々な発見をしました。

「苦瓜(ゴーヤ)の種は周りがデコボコしていたよ～」
「南瓜はパンケーキみたいになってたよ」と教えてくれた子ども達。次の日給食に出ると苦手だった苦瓜はきれいに完食でした！



今月の予定

10日：誕生会特別食
食パン

スラッピージョー

コールスローサラダ

28日：紫陽花組試食会



小松菜のじゃこサラダ (大人2人・子ども2人分)

〈材料〉

- ・小松菜
- ・もやし
- ・醤油
- ・しらす干し

〈作り方〉

1. 小松菜は2cm長さ、もやしは2~3cmも長さに切り、さっと茹でて水気を絞る
2. 小松菜ともやしを醤油としらすで和えて、できあがり！

★季節に合わせて、旬の野菜に変えて作ってみてください！





2023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
2 ・ 18	月 ・ 水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	お麩ラスク 18日:桃組せんべい 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・はるさめ 調合油・親世ふ 有塩バター・グラニュー糖	りょうとくもやし・にら・キャベツ にんじん・カットわかめ・乾ひじき
3 ・ 17	火	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・豆みそ・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
4 20 28	水 金 土	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	豆乳葛餅 28日:せんべい 牛乳	鶏むね・調整豆乳・きな粉 普通牛乳	精白米・くず餅・三温糖	だいこん・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・りょうとくもやし・塩昆布
5 ・ 27	木	ごはん 石狩鍋 蓮根の金平	里芋餅 牛乳	さけ・豆みそ・木綿豆腐 赤色辛みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも・ごま油 すりごま・さといも・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・れんこん あさつき
6 ・ 25	金 ・ 水	麻婆丼 もやしのナムル	フルーツヨーグルト 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・ヨーグルト・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 干しいたけ・りょうとくもやし 青ピーマン・パインアップル缶詰 バナナ
7 ・ 21	土	野菜ラーメン 小魚スナック 柿	おこめリング 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・ごま油	にんじん・りょうとくもやし キャベツ・きくらげ・柿
10	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・普通牛乳 ホイップクリーム	食パン・じゃがいも マヨネーズ・三温糖 ロールケーキ	たまねぎ・ほうれんそう トマトケチャップ・にんじん キャベツ・コーン缶詰粒・りんご
11 ・ 23	水 ・ 月	ごはん 家常豆腐 切干大根と水菜のサラダ	焼きそば 牛乳	生揚げ・ぶたもも・まぐろ水 煮缶詰・普通牛乳	精白米・三温糖・中華めん 片栗粉・ごま油・すりごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン チンゲンサイ・きくらげ・キャベツ きょうな・切干だいこん
12 ・ 31	木 ・ 火	きのこほうれん草のカレー ひじきのミルクィーサラダ	パンプキンドーナツ 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・カレールウ ホットケーキミックス・マヨネーズ・調合油・三温糖	ほうれんそう・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ まいたけ・乾ひじき・キャベツ コーン缶詰粒
13 ・ 24	金 ・ 火	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	ビスケット 柿 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも ハードビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン かき
14	土	きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁	ソフトせんべい 牛乳	鶏むね・生揚げ・豆みそ 普通牛乳	精白米・さといも	にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ 塩昆布・長ねぎ
16 ・ 26	月 ・ 金	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	マカロニココア 牛乳	鶏むね・しらす干し・きな粉 普通牛乳	精白米・調合油 さといも・三温糖・マカロニ	れんこん・だいこん・にんじん ごぼう・乾しいたけ・こまつな・りょうとくもやし
19 ・ 30	木 ・ 月	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	ココアトースト 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・いりごま 食パン・有塩マーガリン	ひじき・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・ごぼう・乾しいたけ



10月ほけんだより

鳴子清涼保育園

もうすぐ待ちに待った運動会がありますね。園庭ではこどもたちが運動会に向けた遊びを楽しむ姿が見られます。たくさん体を動かして汗をかくのでハンカチや水筒を忘れずに持たせてあげてください

10月10日は目の愛護デー

目は人間にとって、とても重要な器官です。今回は目によい栄養と涙にどんな役割があるか載せました。目について理解を深め、目を大切にしましょう。

●目によい栄養ABC●



ビタミンA→目の粘膜を強くする（人参・ホウレン草・かぼちゃなどの緑黄色野菜）

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける（B₁ 豚肉・サバ・蓮根 /B₂ 納豆・卵・のり）

ビタミンC→目の健康を保つ（柿・小松菜・ブロッコリー・じゃが芋・薩摩芋・大根）

涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎目の表面（角膜）の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



●○インフルエンザ○●

インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しない等の意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

