



園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園



体を動かして遊ぶことが心地よい季節になってきました。運動会に向けて、音楽に合わせて踊ったり、マットや跳び箱をしたり、こども達の期待もどんどん高まっています。怪我や熱中症に十分注意しながら楽しんでいきたいと思えます。

1	日	
2	月	安全生活指導週 体育教室
3	火	運動会予行練習
4	水	英語教室
5	木	体育教室
6	金	
7	土	運動会
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	絵画教室
11	水	英語教室
12	木	体育教室
13	金	絵画教室
14	土	紫陽花組試食会
15	日	

16	月	
17	火	消防署見学 (もみじ組) 避難訓練
18	水	英語教室
19	木	体育教室
20	金	絵画教室
21	土	
22	日	
23	月	薔薇組体育教室
24	火	誕生会
25	水	英語教室
26	木	体育教室 秋の遠足 (李組)
27	金	絵画教室 秋の遠足 (桃組・薔薇組)
28	土	
29	日	
30	月	薔薇組体育教室 個人懇談 (幼児クラス11/11まで)
31	火	

今月のねらい

李組

- ・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。
- ・戸外活動を通して落ち葉などの自然物に触れて遊ぶ。

桃組

- ・食事の準備や片付け、手洗いなど生活習慣を身に付ける。
- ・戸外遊びや散歩を通して秋の自然に親しみをもつ。

薔薇組

- ・一日の基本的な生活習慣がしっかり身につくことで自信をもつ。
- ・秋の自然に触れて五感を育む。

桜組

- ・秋の生活の仕方が分かり、自分で出来ることは進んでやろうとする。
- ・保育教諭や友達と一緒に体を動かして遊ぶことを楽しむ。

紫陽花

- ・天候に合わせて衣服の調整を行おうとする。
- ・友達と一緒に遊ぶ中で自分のイメージを表現し、それを共有して遊ぶことを楽しむ。

もみじ

- ・興味をもったものを積極的に調べていく中で新しい発見や気づきをする。
- ・運動会に向けて互いに励まし合いながら取り組み、成果を発揮する。



2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て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、後日お知らせ致します。

来月の予定

- 6日 芋掘り
- 13日 秋の遠足 (幼児クラス)
個人懇談 (乳児クラス) 11/24まで
- 14日 避難訓練
いちご動物園
- 25日 もみじ組試食会
- 28日 誕生会



今月の歌

- ・とんぼのめがね
- ・まっかな秋

10月

給食だより

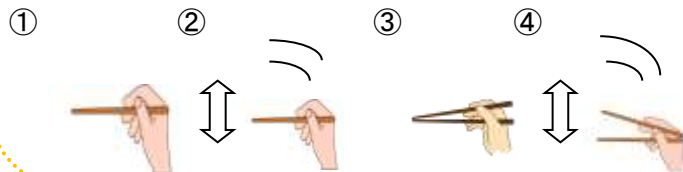
令和5年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

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話をしたり、一緒に箸を持ってみながら上手に箸が使えるよう声掛けを行ったりしています。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本の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



もみじ組が春から作っていた梅干しが完成したので、おにぎりにしました！

せっかくなので、「ご飯ってどうやって作るの？」というこども達の疑問も解決しよう！ということで、お米ができるまでの過程の話を聞いて、学んでから自分たちでご飯を炊いてみました。

透明の鍋でご飯を炊き、炊飯器の中を覗いてみると、「ブクブクしてる！」「お水が無くなった！」と興味津々な様子でした。

梅干しと一緒に漬けていた赤紫蘇もすってゆかりにし、おにぎりに混ぜて食べました。

1から自分たちで作ったおにぎりはとても美味しかったようで、あっという間に完食していました！



今月のレシピ ~筑前煮~

〈材料〉 約大人2人・こども2人分

- 鶏肉 125g
- 里芋 100g (中2個)
- 蓮根 75g (1/2節)
- 人参 65g (1/3本)
- 牛蒡 65g (1/3本)
- 椎茸(乾物) 2g
- かつおだし 適宜
- 砂糖 小さじ1と1/2
- 醤油 小さじ1強
- みりん 小さじ1/2



〈作り方〉

1. 鶏肉・里芋は一口大、蓮根は银杏切り、人参・牛蒡は乱切り、椎茸は薄切りにしておく。
2. 鍋に油を敷き、具材を炒め、だしを加えて煮る。
3. 里芋・人参が柔らかくなり煮汁がなくなったら、出来上がり！

今月の予定

- 14日(土) 紫陽花組試食会
- 24日(火) 誕生会特別食

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
2 ・ 月 23	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・いりごま・調合油・三温糖・食パン・有塩マーガリン	乾ひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ
3 ・ 火 17	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 牛乳	若鶏むね・調整豆乳・きな粉・普通牛乳	精白米・くず粉・三温糖	だいこん・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・りょくとうもやし・塩昆布
4 ・ 水 18	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・片栗粉・ごま油・すりごま・中華めん	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・きくらげ・切干しだいこん・きょうな・キャベツ・青ピーマン
5 ・ 木 19	食パン シャーマンポテト 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・調合油・じゃがいも・ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・かき
6 ・ 金 20	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・乾しいたけ・にら・りょくとうもやし・青ピーマン・パインアップル缶詰・バナナ
10 火	きのこほうれん草のカレー ひじきのミルキーサラダ	パンプキンドーナツ 牛乳	若鶏むね・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・カレールウ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・三温糖・調合油	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・乾ひじき・キャベツ・コーン缶詰粒
11 ・ 水 25	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	お麩ラスク 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・調合油・三温糖・はるさめ・釜焼きふ・有塩バター・グラニュー糖	りょくとうもやし・にら・キャベツ・にんじん・カットわかめ・乾ひじき
12 ・ 木 26	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
13 ・ 金 27	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	若鶏むね・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・りょくとうもやし
14 ・ 土 28	きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁	ジャムサンド(28日) せんべい(14日) 牛乳	若鶏むね・生揚げ・豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも・食パン	にんじん・ぶなしめじ・えのきたけ・塩昆布・長ねぎ・いちごジャム
16 ・ 月 30	ごはん 石狩鍋 蓮根の金平	里芋餅 牛乳	さけ・木綿豆腐・赤色辛みそ・豆みそ・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
21 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・りょくとうもやし・キャベツ・きくらげ・かき
24 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・ロールケーキ	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
31 火	秋野菜カレー ひじきのミルキーサラダ	パンプキンドーナツ 牛乳	ぶたもも(脂身)・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・カレールウ・マヨネーズ・ホットケーキミックス・三温糖・調合油	たまねぎ・れんこん・なす・ぶなしめじ・まいたけ・乾ひじき・キャベツ・にんじん・コーン缶詰粒・くりかぼちゃ

☆ 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
492 Kcal	19.1 g	15.2 g	247 mg	1.9 mg	214 μg	0.28 mg	0.36 mg	26 mg

10月ほけんだより

認定こども園 神の倉清涼保育園

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。

