



# 10月園だより

認定こども園 清涼保育園

吹く風の中に少しずつ秋が感じられるようになりました。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋...  
秋は活動的な季節です。実りの多いこの時期、一日一日を大切に過ごしていきたいと思います。

## 今月の予定

7日運動会 10日生活安全指導  
16日保育参観(桃 桜組)  
16日身体測定 25日避難訓練  
27日 遠足

11月の予定  
10日 秋刀魚会

## 保育参観(桃組 桜組)

6月に行いました保育参観ですが、桃組 桜組は病欠欠席が多く見られたため、16日(月)に再度行いたいと思います。

ご都合のつく保護者の方の参加をお待ちいたしております。



## 9月の様子

運動会に向けて、練習に励んでいます。  
まだまだ、気温の高い日々が続いています。  
熱中症アラートを活用し 気温、時間、水分補給、に留意し行っています。  
運動会で使用する小道具類も、保育士のアドバイスを受けながら作っています。  
運動会観覧の際には素敵な小道具もご覧ください。



## 今月のねらい

### もみじ組

- ① 運動会など共通の目的や活動を通して達成感、充実感を味わう。
- ② 秋の自然に興味を持ち観察したり遊びに取り入れて楽しむ。
- ③ 夏から秋への温度、湿度の変化を感じながら健康に過ごす。

### 桜組

- ① 運動と休息のバランスを取り健康に過ごせるようにする。
- ② 秋の自然を感じながら戸外遊びを楽しむ
- ③ 運動会 ハロウィンなどの行事に練習や製作を通して期待を持ち楽しむ。

### 桃組

- ① 園庭やお寺に落ちている木の実や葉っぱなどの秋の自然に親しむ。
- ② 衣類の着脱を一人でやってみようとする。
- ③ 戸外遊びやリズム遊びを通して十分に体を動かすことを楽しむ。

11月2日に予定しておりましたが、遠足ですが、10月27日(金)に変更致しました。  
秋の自然の中で、たくさんの経験をしたいと思います。





令和5年度  
認定こども園  
清涼保育園



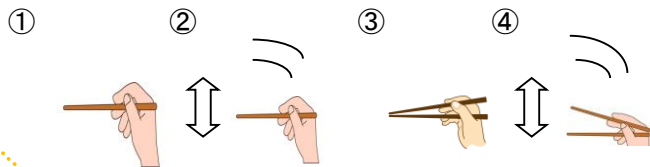
## 箸を上手に持ちましょう！



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 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
- 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。

## 乳幼児のおやつ



子どもが大好きなおやつですが、子どもにとっておやつは単に楽しみというだけでなく、健やかな成長を支えるために大切な意味があります。

### ★おやつの必要性★

子どもたちは、成長のためにたくさん栄養が必要ですが、胃の容量が小さく、消化器官が未発達であるために、一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、3回の食事では補いきれない栄養を、おやつで補う必要があります。おやつが次の食事に影響しないように、できれば食事の2時間前までに、適量を食べるように心がけましょう。

### ★おやつの目安★

おやつには3回の食事では不足しがちな食品を選ぶことをおすすめします。おかずが好きで主食が進まない子ならおにぎりやパンなどを、乳製品をとる機会が少ない家庭はヨーグルトやチーズなど、食事では不足しがちな芋や果物、野菜などもいいですね。

| 食品       |                   |           |
|----------|-------------------|-----------|
| 食品名      | 量                 | エネルギー     |
| 牛乳       | コップ一杯<br>(150 cc) | 90 k cal  |
| カップヨーグルト | 1 個               | 54 k cal  |
| ふかし芋     | 1/4 個             | 66 k cal  |
| とうもろこし   | 1/2 本             | 46 k cal  |
| みかん      | 1 個               | 37 k cal  |
| バナナ      | 1/2 本             | 47 k cal  |
| ピザトースト   | 1/4 枚             | 82 k cal  |
| おにぎり     | 小 1 個             | 100 k cal |

〈組み合わせ例〉

★牛乳 1 杯+ふかし芋 1/4 本

★ヨーグルト 1 個+おにぎり 1 個



# 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：調子を整える  |
|---------------|-------------|-------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|
| 2<br>・<br>18  | 月<br>・<br>水 | ごはん<br>鯖の南部焼き<br>ひじきと大豆の炒め煮   | ココアトースト<br>牛乳                            | 鯖<br>大豆水煮缶詰<br>さつま揚げ<br>普通牛乳        | 精白米・いりごま<br>三温糖<br>食パン<br>有塩マーガリン          | 乾ひじき<br>ごぼう・人参<br>さやいんげん<br>乾椎茸                   |
| 3<br>・<br>17  | 火           | 麻婆丼<br>もやしナムル                 | フルーツヨーグルト<br>牛乳                          | 豚挽肉・木綿豆腐<br>豆味噌<br>ヨーグルト<br>普通牛乳    | 精白米・三温糖<br>片栗粉<br>いりごま<br>ごま油              | 玉葱・人参・乾椎茸<br>ニラ・緑豆もやし<br>青ピーマン<br>パイン缶・バナナ        |
| 4<br>・<br>23  | 水<br>・<br>月 | ごはん<br>家常豆腐<br>切干大根と水菜のサラダ    | 焼きそば<br>牛乳                               | 生揚げ<br>豚もも<br>マグロ水煮缶詰<br>普通牛乳       | 精白米・三温糖<br>片栗粉<br>ごま油・すりごま<br>中華麺          | 玉葱・人参<br>青梗菜<br>きくらげ・切干大根・水菜<br>キャベツ・青ピーマン        |
| 5<br>・<br>19  | 木           | 食パン<br>ジャーマンポテト<br>ヨーグルト      | クッキー<br>柿<br>牛乳                          | ウインナーソーセージ<br>ヨーグルト<br>普通牛乳         | 食パン<br>じゃが芋<br>クッキー                        | 玉葱<br>人参<br>青ピーマン<br>柿                            |
| 6<br>・<br>20  | 金           | ごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br>キャベツの塩昆布和え | 豆乳葛餅<br>牛乳                               | 若鶏むね<br>調整豆乳<br>きな粉<br>普通牛乳         | 精白米<br>くず粉<br>三温糖                          | 大根・人参<br>ぶなしめじ・キャベツ<br>緑豆もやし<br>塩昆布               |
| 10<br>・<br>24 | 火           | ごはん<br>石狩鍋<br>蓮根の金平           | 里芋餅<br>牛乳                                | 鮭<br>木綿豆腐<br>赤色辛味噌・豆味噌<br>普通牛乳      | 精白米・じゃが芋<br>ごま油・すりごま<br>里芋<br>三温糖          | 大根・人参<br>ぶなしめじ・長葱<br>コーン缶詰粒<br>蓮根・あさつき            |
| 11<br>・<br>25 | 水           | ごはん<br>厚揚げの味噌炒め<br>春雨サラダ      | お麩ラスク<br>牛乳                              | 生揚げ<br>豚もも・豆味噌<br>マグロ水煮缶詰<br>普通牛乳   | 精白米・調合油<br>三温糖・春雨<br>麩・有塩バター<br>グラニュー糖     | 緑豆もやし<br>ニラ・キャベツ・人参<br>カット若布<br>乾ひじき              |
| 12<br>・<br>26 | 木           | ロールパン<br>薩摩芋の豆乳スープ<br>ヨーグルト   | お煎餅<br>柿<br>牛乳                           | 若鶏むね<br>赤色辛味噌<br>調整豆乳・ヨーグルト<br>普通牛乳 | ロールパン<br>薩摩芋<br>お煎餅                        | 玉葱・人参<br>小松菜<br>ぶなしめじ<br>柿                        |
| 13<br>・<br>27 | 金           | ごはん<br>筑前煮<br>小松菜のじゃこサラダ      | 13日 牛乳<br>パンブキンドーナツ<br>27日 牛乳<br>バナナ お菓子 | 若鶏むね<br>しらす干し<br>きな粉<br>普通牛乳        | 精白米・調合油<br>里芋<br>三温糖<br>ホットケーキミックス         | 蓮根・大根・人参<br>牛蒡・乾椎茸・小松菜<br>緑豆もやし・くり南瓜<br>バナナ       |
| 14<br>・<br>28 | 土           | 野菜ラーメン<br>小魚スナック<br>柿         | きな粉サンド<br>牛乳                             | 豚もも<br>煮干し・きな粉<br>調整豆乳<br>普通牛乳      | 中華麺<br>食パン<br>三温糖                          | 人参<br>緑豆もやし<br>青梗菜・乾椎茸<br>柿                       |
| 16<br>月       | 月           | カレーライス<br>コールスローサラダ           | マカロニきな粉<br>牛乳                            | 豚もも<br>きな粉<br>普通牛乳                  | 精白米・カレーウ<br>マカロニ・マヨネーズ<br>じゃが芋<br>三温糖      | 人参<br>玉葱<br>キャベツ<br>コーン缶詰粒                        |
| 21<br>土       | 土           | きのこの炊き込みご飯<br>里芋の味噌汁          | ジャムサンド<br>牛乳                             | 鶏むね<br>生揚げ<br>豆味噌<br>普通牛乳           | 精白米<br>里芋<br>食パン                           | 人参・ぶなしめじ<br>えのきたけ<br>長葱<br>苳ジャム                   |
| 30<br>月       | 月           | スラッピージョー<br>コールスローサラダ         | カステラケーキ<br>林檎添え<br>牛乳                    | 豚挽肉<br>普通牛乳                         | 食パン<br>じゃが芋<br>マヨネーズ・三温糖<br>ロールケーキ         | 玉葱・人参<br>トマトケチャップ<br>キャベツ<br>コーン缶詰粒・林檎            |
| 31<br>火       | 火           | きのこ法蓮草のカレー<br>ひじきのミルクサラダ      | パンブキンドーナツ<br>牛乳                          | 若鶏むね<br>マグロ水煮缶詰<br>普通牛乳             | 精白米・カレーウ<br>マヨネーズ<br>ホットケーキミックス<br>三温糖・調合油 | 法蓮草・人参<br>玉葱・くり南瓜・ぶなしめじ<br>舞茸・乾ひじき<br>キャベツ・コーン缶詰粒 |

★園で初めて口にするとする事が無いよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。

