



気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。ますます秋の深まりを感じているこの頃です。さて今月は運動会があります。子どもたちは本番に向けて楽しく取り組んでいます。子ども達が頑張る姿を楽しみにしててください。また暖かい応援をよろしくお願い致します。

1	日	
2	月	体操教室
3	火	絵画教室
4	水	
5	木	
6	金	英語教室
7	土	
8	日	
9	月	体操教室
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	英語教室
14	土	
15	日	
16	月	体操教室

17	火	絵画教室
18	水	
19	木	
20	金	英語教室
21	土	運動会
22	日	
23	月	体操教室(2歳以上) 個人懇談会たんぼぼ・桃組
24	火	絵画教室
25	水	誕生会
26	木	
27	金	英語教室
28	土	運動会予備日
29	日	
30	月	体操教室(2歳以上) 個人懇談会菫組(11/2まで)
31	火	絵画教室

今月のねらい

たんぼぼ組

- ・スプーンに興味をもち、楽しく給食を食べる。
- ・保育士や友だちと一緒に体を動かすことを楽しむ。

桃組

- ・保育者や友達と関わり、自分の思いを自分なりの表現で伝えようとする。
- ・安全な環境の中で、十分に体を動かすことを楽しむ。

菫

- ・スプーンやフォークの正しい持ち方を覚え、自分で持とうとする。
- ・友達と一緒に伸び伸びと体を動かしながら楽しく運動会に参加する。

桜組

- ・様々な運動に意欲的に取り組み、やり遂げた充実感を味わう。
- ・落ち葉や木の実など身近な秋の自然物を遊びに取り入れ楽しむ。

向日葵組

- ・気温の変化に応じて衣類の調節をし、元気に過ごす。
- ・遊びや活動を通じてできたことを認めてもらい達成感を味わい自信につなげる。

紫陽花組

- ・運動会に向かって友達と一緒に共通の目的をもって活動し、達成感や充実感を味わう。
- ・季節の変化に気づき興味や関心をもって身近な自然に親しむ。

来月の予定

10月30日～11月2日

菫組 個人懇談会



2日 秋の遠足(幼児クラス)

6～10日 桜組 個人懇談

13～17日 向日葵組 個人懇談

15日 芋掘り(幼児)

16日 芋掘りごっこ(乳児)

25日 たんぼぼ組 試食会

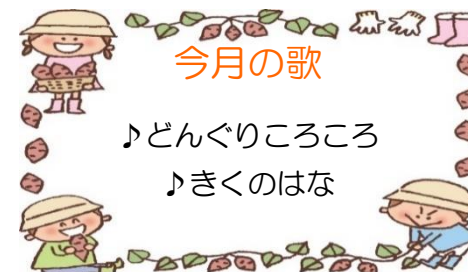
27日 公開体育教室

27～11/1日 紫陽花組 個人懇談

29日 誕生会

園からのお願い

乳幼児の痛ましい事故を防ぐ為にも園としては9時30分の時点で人数確認を行っております。欠席、遅刻などの連絡がない場合はこちらから連絡をさせて頂く事もございますので9時30分までに必ず欠席、遅刻の連絡は入れて頂きますようお願い致します。





令和5年度
植園清涼保育園



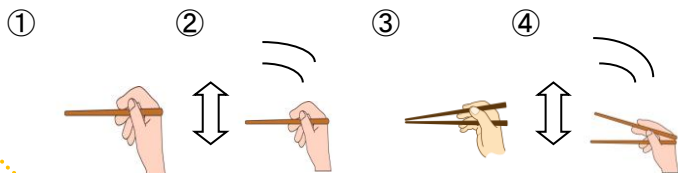
箸を上手に持ちましょう！



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 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。

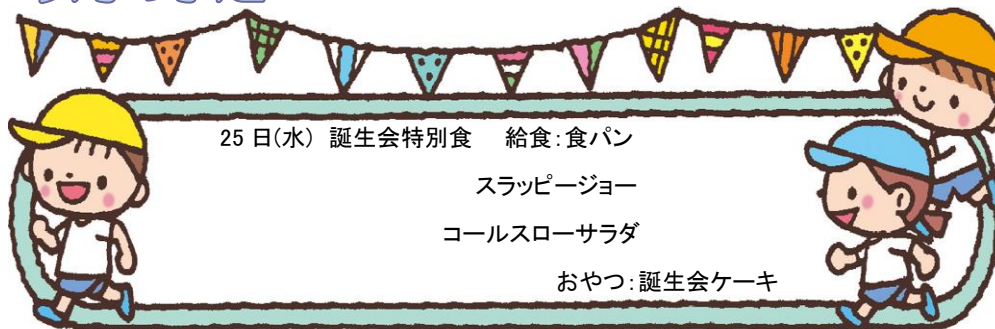
9月の食育活動



・お月見団子作り・

紫陽花・向日葵・桜組さんが十五夜にお月見団子作りをしました。「綺麗に丸く出来たよ！」「上手に並べられるかな？」と楽しそうにお団子を丸めていました。子ども達は「うさぎさん達美味しく食べてくれるかな？」とお話しながらお月見団子を積み、ススキと一緒に飾りました。

今月の予定



25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 『里芋餅』

岐阜県の郷土料理「いももち」を子ども達が食べやすいようにアレンジしたレシピです。生姜醤油で食べるのもオススメです！

【作り方】

【材料】大人2人子ども2人分
米 1合
里芋(皮なし) 60g
赤味噌 大さじ1/2
みりん 大さじ1/2
砂糖 小さじ1
あさつき 15g

1. 里芋は小さめの一口大、あさつきは小口切りに切っておく。
2. 米を研ぎ、1合の目盛りまで水を入れる。
3. 2に里芋を入れて炊飯する。
4. 調味料を小鍋に入れて火にかけ、砂糖が溶けたら、あさつきを入れて沸騰直前まで煮る。
5. 炊きあがったご飯を丸型にしてトーストで4分程焼き、4を塗ったら出来上がり！

令和5年度 10月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
2 ・ 17	月 ・ 火	麻婆丼 もやしのナムル	精白米 豚挽肉 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 たら 木綿豆腐 醤油 酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 りよくとうもやし 人参 青ピーマン 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	お麩ラスク 牛乳	栄養麩 有塩バター グラニュー糖 牛乳
3 ・ 24	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	精白米 鶏むね 大根 人参 しめじ 醤油 みりん キャベツ りよくとうもやし 塩昆布	豆乳葛餅 牛乳	くず粉 三温糖 調整豆乳 きな粉 塩 牛乳
4 ・ 20	水 ・ 金	ごはん 家常豆腐 切干大根と水菜のサラダ	精白米 厚揚げ 豚もも 玉葱 人参 青梗菜 木耳 にんにく 生姜 醤油 酒 三温糖 片栗粉 ごま油 切干大根 人参 水菜 ツナ 醤油 穀物酢 すりごま	焼きそば 牛乳	中華麺 豚もも キャベツ 青ピーマン 人参 ウスターソース 牛乳
5 ・ 18	木 ・ 水	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	精白米 鶏むね 調合油 里芋 蓮根 大根 人参 牛蒡 干し椎茸 三温糖 醤油 みりん 小松菜 りよくとうもやし 醤油 穀物酢 しらす干し 調合油	マカロニココア 牛乳	マカロニ きな粉 三温糖 塩 ココア 牛乳
6 ・ 19	金 ・ 木	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	食パン ウイナーソーセージ 調合油 じゃが芋 玉葱 人参 青ピーマン 塩 ヨーグルト	ビスケット 柿 牛乳	ビスケット 柿 牛乳
7 ・ 28	土	きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁	精白米 醤油 みりん 鶏むね 人参 しめじ えのきたけ 塩昆布 里芋 人参 厚揚げ 葱 赤味噌	おこめリング 牛乳	おこめリング 牛乳
10 ・ 23	火 ・ 月	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鯖 醤油 みりん いりごま ひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 調合油 水煮大豆 さつま揚げ 醤油 三温糖 みりん	スナックパン 牛乳	スナックパン 牛乳
11 ・ 26	水 ・ 木	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	精白米 厚揚げ 豚もも 調合油 りよくとうもやし たら キャベツ 人参 赤味噌 酒 三温糖 春雨 人参 胡瓜 ひじき ツナ 醤油 穀物酢	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト バインアップル缶詰 バナナ 牛乳
12 ・ 27	木 ・ 金	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	ロールパン 鶏むね 薩摩芋 玉葱 人参 小松菜 しめじ ブイヨン 合わせ味噌 調整豆乳 ヨーグルト	せんべい 柿 牛乳	せんべい 柿 牛乳
13 ・ 31	金 ・ 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	精白米 鶏むね 法蓮草 人参 玉葱 南瓜 しめじ 舞茸 カレールウ ひじき キャベツ ツナ 人参 コーン缶詰 醤油 マヨネーズ	パンプキンーナツ 牛乳	ホットケーキミックス 南瓜 三温糖 牛乳 調合油 牛乳
14	土	野菜ラーメン 小魚スナック 柿	中華麺 豚もも 人参 りよくとうもやし キャベツ 木耳 鶏がらだし 醤油 酒 ごま油 ごま入り味付けいりこ 柿	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
16 ・ 30	月	ごはん 石狩鍋 蓮根の金平	精白米 鮭 塩 酒 大根 人参 しめじ 葱 じゃが芋 木綿豆腐 コーン缶詰 合わせ味噌 みりん 蓮根 人参 ごま油 醤油 みりん すりごま	里芋餅 牛乳	里芋 精白米 赤味噌 みりん 三温糖 あさつき 牛乳
25	水	食パン スラッピージョー コールスローサラダ	食パン 豚挽肉 玉葱 人参 トマトケチャップ ウスターソース じゃが芋 塩 キャベツ 人参 コーン缶詰 マヨネーズ りんご酢 塩 三温糖	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム りんご 牛乳



保健だより

10月

植園清涼保育園



間食に気をつけましょう

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べすぎないようにしましょう。

- ・ 1回分の量を決める
- ・ 栄養バランスを考える
- ・ 固い物の方が良い
- ・ 時間を決める
- ・ 甘いものを摂りすぎない
- ・ おやつは1回の軽食と考える

暑さがようやく落ち着き、朝夕は涼しくなり過ごしやすい季節になりました。秋は美味しい食べ物がたくさん採れる上に、涼しくなって食欲も増すので「食欲の秋」とも言われますね。いろいろなものをしっかり食べて、運動会に向けて丈夫な体を作りましょう。

10月10日は目の愛護デーです！



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「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、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を
全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促す。

□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、近くのもの
遠くのものなど、いろいろなもの
を見る体験が目の刺激になります。



薄着の習慣は秋からスタート！



肌寒くなってくると、風邪をひいてはいけなかつついつい厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いです。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

(薄着で過ごすコツ)

- ・ 厚手の衣服を1枚着るより、薄手のものを重ね着するようにしましょう。重ね着する際には、綿の素材のものを重ねると保温効果が高まります。
- ・ 服のサイズは子どもの身体に合ったものにしましょう。きついと四肢の運動を妨げます。大きすぎるとつまずいたり転んだりする原因となります。
- ・ 自分で脱ぎ着のしやすい後ろボタンやファスナーのないものにしましょう。

