



徳重清凉保育園

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節ですね。

今月は待ちに待った運動会。子ども達は元気よく運動会に向けた活動を行っています。一人ひとりの頑張りが、皆で力を合わせる姿から大きな成長を感じていただけたと思います。当日は子ども達の勇姿を楽しみにしていただきね。

今月は運動会の他にも焼き芋会やハロウィン等の行事が盛り沢山です。体調管理に気を付けながら、楽しい思い出を作っていきたいと思います。

今月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			避難訓練		体育教室	
6	7	8	9	10	11	12
	絵画教室		予行練習 英語教室	予行練習	体育教室	
13	14	15	16	17	18	19
	スポーツの日		総合練習 英語教室	総合練習(予備)	体育教室	運動会
20	21	22	23	24	25	26
	絵画教室 (運動会予備日)		誕生会 安全生活指導 英語教室	芋掘り(幼児)	体育教室	
27	28	29	30	31		
	絵画教室	芋掘り予備日(幼児)	英語教室			

来月の予定

- 5日(火) 遠足ごっこ(乳児)
- 7日(木) 秋の遠足(幼児)
- 11日(月) 絵画教室参観(幼児)
- 12日(火) 避難訓練
- 20日(水) 誕生会・安全生活指導
- 30日(土) 董組参観・給食試食会

今月の歌

- ・きのこ
- ・てをたたきましょう





10月 給食だより

徳重清涼保育園

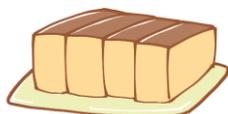
少しずつ過ごしやすい季節になってきましたね。給食では秋の食材が登場します。おやつで人気の『南瓜ケーキ』のレシピを紹介します。粉糖を使用してハロウィン風のデコレーションにするのもおすすめです。

『南瓜ケーキ』のレシピ



<材料>子ども2人・大人2人分

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	1個
牛乳	110cc
サラダ油	55g
砂糖	80g
南瓜	150g



<作り方>

- ① 南瓜は種を取って皮をむいておく。
- ② 小さく切ったものを耐熱皿に入れて、やわらかくなるまで加熱し、マッシャーなどでつぶしておく。(蒸したり茹でてでも良いです。)
- ③ オーブンは、180℃に予熱しておく。
- ④ ボウルに卵と牛乳・サラダ油・砂糖を入れ、混ぜ合わせた中に、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ ④に②の南瓜とレーズンを加え、全体に行きわたるように混ぜる。(レーズンは生地を型に流し入れた後にのせても良いです。)
- ⑥ 型にオーブンシートを敷き、生地を流しいれ、オーブンで15～20分焼く。

今月の献立 pick up★

きのこ



10月15日は『きのこの日』って知っていますか？きのこの良さをアピールするために、きのこがたくさん出てくる10月に制定されたそうです。きのこは色や形、食感もさまざまで、旨味もたっぷりです。複数種類組み合わせるとさらに旨味アップ！給食のきのここと法蓮草のカレーは椎茸・しめじ・舞茸・エリンギの4種類を使い、旨味たっぷりのカレーになっています。子どもにきのこを割くお手伝いをしてもらったり、一緒に栽培キットできのこを栽培してみるのもおもしろいかもしれませんね。

柿

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれ、食べると病気(風邪)になりにくいと言われています。種類によっては実が硬いものもあるので、心配な場合はコンポートにしたり、スライスしたりして食べましょう。



石狩鍋

北海道の三大郷土料理のひとつである石狩鍋は、鮭や野菜がたくさん入っていて、栄養たっぷりです。給食ではシンプルに合わせ味噌とみりんで味付けしていますが、バターや牛乳、酒粕を入れたりしてアレンジするのもいいですね。



今月の目標

正しい食具の使い方を意識し、姿勢よく食べる。



2024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 ・ 22	火	麻婆丼 もやしのナムル	フルーツポンチ 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐 豆味噌・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 煎り胡麻・胡麻油	玉葱・人参・乾椎茸・蕪 緑豆もやし・青ピーマン 蜜柑缶詰・黄桃缶・パインアップル缶詰・バナナ・林檎
2 ・ 16	水	ごはん 家常豆腐 切り干し大根と水菜のサラダ	焼きそば 牛乳	生揚げ・豚肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖 胡麻油・擦り胡麻 中華麺	玉葱・人参・青梗菜・木耳 切干大根・京菜・キャベツ 青ピーマン
3 ・ 30	木 ・ 水	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	3日ココアトースト 30日スナックパン 牛乳	鯖・大豆水煮缶詰 薩摩揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・煎り胡麻 食パン・調合油 有塩マーガリン スナックパン	乾ひじき・人参・牛蒡 鞘隠元・乾椎茸
4 ・ 18	金	食パン スラッピーヨー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン 果物・トマトケチャップ
5 ・ 19	土	きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁	お菓子 牛乳	鶏肉・生揚げ 豆味噌・普通牛乳	精白米・里芋	榎・ぶなしめじ・人参・長葱 塩昆布
7 ・ 21	月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	黒糖わらび餅 牛乳	鶏肉・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉・黒砂糖	人参・ぶなしめじ・塩昆布 大根・キャベツ・緑豆もやし
8 ・ 31	火 ・ 木	きのこほうれん草のカレー ひじきのミルクィーサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	鶏挽肉・まぐろ水煮缶詰・ 鶏卵 普通牛乳	精白米・カレールウ マヨネーズ・薄力粉 三温糖・調合油・粉糖	人参・法蓮草・玉葱・栗南瓜 ぶなしめじ・舞茸・乾ひじき キャベツ・コーン缶詰粒・エリンギ 生しいたけ・レーズン
9 ・ 29	水 ・ 火	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	鶏肉・しらす干し 黄粉 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖 里芋水煮・マカロニ	蓮根・大根・人参・牛蒡・乾椎 茸 緑豆もやし・小松菜
10 ・ 25	木 ・ 金	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌 調整豆乳 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・薩摩芋 お菓子	玉葱・小松菜・人参 ぶなしめじ・果物
11 ・ 24	金 ・ 木	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのソテー 澄まし汁	11日揚げパン 24日焼き芋 牛乳	鶏肉・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 煎り胡麻・調合油 ロールパン・グラニュー糖 薩摩芋	キャベツ・玉葱・乾若布・人参 榎・浅葱
12 ・ 26	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・煮干し 普通牛乳	中華麺・胡麻油	人参・緑豆もやし・キャベツ 木耳・果物
15 ・ 28	火 ・ 月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	お麩ラスク 牛乳	豚肉・生揚げ・豆味噌 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・春雨 釜焼き麩・調合油 有塩バター・グラニュー糖	キャベツ・緑豆もやし・蕪 胡瓜・人参・乾ひじき
17	木	ごはん 石狩鍋 蓮根の金平	梅じゃこおにぎり 牛乳	鮭・赤色辛味噌・木綿豆腐 しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖 胡麻油・擦り胡麻 煎り胡麻	大根・人参・ぶなしめじ・長葱 コーン缶詰粒 蓮根・梅干し
23	水	ごはん チキングラタン 蓮根サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏肉・普通牛乳 パルメザンチーズ ホイップクリーム	精白米・マカロニ・炒り胡 麻・有塩バター・薄力粉 パン粉・薩摩芋 マヨネーズ・ロールケーキ	玉葱・人参・法蓮草 ぶなしめじ・蓮根・乾ひじき 果物





10月ほけんだより



徳重清涼保育園

暑さもようやくおさまり、秋らしくなってきました。さわやかな風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時季でもあるので、手洗い・衣服の調整などして風邪を予防しましょう。

▼マイコプラズマ肺炎▼

今年、流行しているマイコプラズマ肺炎。最初はかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらい続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える（刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう）。
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。