



1	木		体操教室
2	金	避難訓練	音楽教室
3	土		
4	日		
5	月	安全生活指導週	絵画教室
6	火	↓	
7	水		英語教室
8	木		体操教室(菫組・幼)
9	金		音楽教室
10	土		
11	日		
12	月		絵画教室
13	火		
14	水		英語教室
15	木		体操教室
16	金		音楽教室
17	土	運動会 	
18	日		
19	月		絵画教室
20	火	芋掘り 	
21	水		英語教室
22	木		体操教室(菫組・幼)
23	金	芋掘り(予備日)	音楽教室
24	土		
25	日		
26	月		体操教室 絵画教室
27	火		
28	水		英語教室
29	木		体操教室
30	金	誕生日会 	
31	土		

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。園庭で育ててきた南瓜が夏を乗り越えて成長し、収穫が楽しみな時期になりました。

運動会まであと数日になりました。「バナナ体操面白い」「やったー！今からリレーだ！」などと張り切って練習に取り組む姿が見られます。当日は、緊張や恥ずかしさで普段の姿を見せられない子もいると思いますが、温かい声援や拍手を送っていただきますようよろしくお願いします。



☆運動会

日時・・・10月17日(土) 予備日10月24日(土)
9時00分～12時00分まで
※集合は8時30分までをお願い致します。
場所・・・通曲公園(徳重小学校寄りのグラウンド)
※詳細につきましては手紙をご覧ください。
なお、保育はありません。

☆芋掘り

日程・・・10月20日(火)
幼児のみ法人のバスで相生山オアシスに出掛けます。
予備日が、10月23日に変更になりました。



暑さも落ち着き、朝晩は涼しい日が続いています。夏服から冬服に替わります。着替え用の服の準備と記名もお願いします。気温によって衣服の調節をして、元気に過ごせるようにしましょう。



- 2日(月) 秋の遠足(乳児組)
- 6日(金) 秋の遠足(幼児組) 予備日13日(金)
- 9日(月)～13日(金) 安全生活指導
- 10日(火) 防犯訓練
- 13日(金) 避難訓練
- 17日(火) 誕生日会



今月の歌♪

- ・山の音楽家
- ・ふしぎなポケット





令和2年度
徳重清涼保育園

給食だより

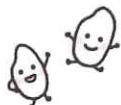
お米を食べよう！！

食欲の秋！この時期になると「新米」という文字を目にすることが多くなってきますね。新米は色が白くてツヤツヤ！軟らかく粘りがあり、甘い香りもするのが特徴です。新米を炊く時は、普段炊く時より水を少なめに炊くとよいと言われています。

お米は体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含みます。また、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれており、栄養の宝庫と言われています。今、日本では米の消費量が減り「米離れ」が問題になっています。お米が美味しいこの季節に、家族皆で美味しいご飯をたくさん頂きましょう。

【ごはんのパワー！】

★自然によく噛む習慣がつく★



ごはんの最大の特徴は、お米をそのまま食べることです。粒なので十分に噛まないと消化されず、自然によく噛む習慣がつかます。

★ゆっくり消化され、腹持ちがよい★



ごはん(お米)は周りが硬い細胞壁で囲まれた粒なので、消化・吸収がとても緩やかです。腹持ちがよく、無駄な間食がなくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

★どんな料理にも合う★

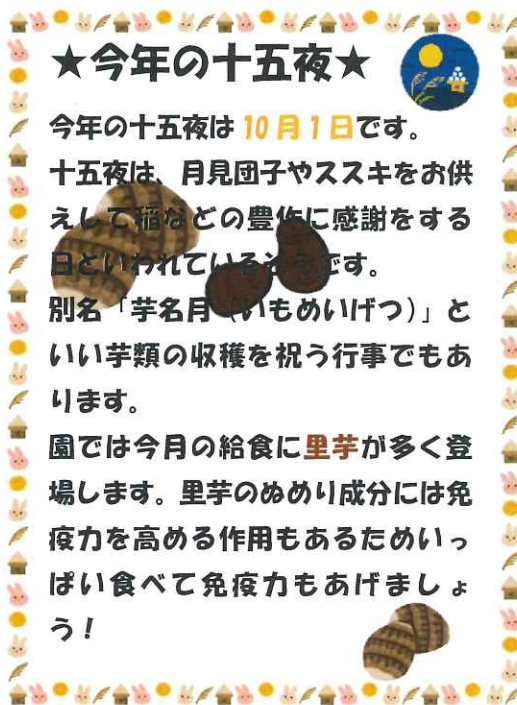


ごはんはどんな料理にもよく合います。色々なおかずと組み合わせることができるので様々な食品をバランスよく食べることができ、日本の食卓を豊かにしています。

【好みのお米を探してみよう！】



価格が高いお米だから美味しい！と考えがちですが、今は品種改良が進み、安くて美味しいお米がたくさん出回っています。品種によって噛み応えや味も違います。ご家庭でも、是非この時期に好みのお米を探してみてください。ちなみに日本では、コシヒカリが収穫量、消費量共にNO.1です。そのコシヒカリを親とした「あきたこまち」「ヒノヒカリ」「ひとめぼれ」も人気です。



★今年の十五夜★



今年の十五夜は10月1日です。十五夜は、月見団子やススキをお供えて稲などの豊作に感謝をする日といわれています。別名「芋名月(いもめいげつ)」といい芋類の収穫を祝う行事でもあります。園では今月の給食に里芋が多く登場します。里芋のめめり成分には免疫力を高める作用もあるためいっぱい食べて免疫力もあげましょう！

★今月の行事★

*20日(火)

芋掘り

*30日(金)

誕生会



厚揚げの味噌炒め



<材料> 大人2人 & 子ども2人分

・厚揚げ	250g	・人参	65g
・豚肉	80g	・蕪	30g
・キャベツ	125g	・味噌	小さじ2
・もやし	75g	・酒	小さじ1弱

<作り方>

- ① 厚揚げは一口大、豚肉は食べやすい大きさ、もやしも食べやすい長さ、キャベツは色紙切り、蕪は2cm長さ、人参は銀杏切りにしておく。
- ② フライパンで豚肉を炒め、火が通ったら、人参・キャベツ・もやし・厚揚げ・蕪の順番に炒める。
- ③ 最後に合わせておいた調味料を加えて軽く炒めたら出来上がり！



2020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	木	里芋ごはん 鯖の塩焼き 茸汁	お月見団子 牛乳	若鶏むね・さば・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・さといも・白玉粉・上新粉・三温糖・片栗粉	ぶなしめじ・まいたけ・えのきたけ・乾しいたけ・長ねぎ・だいこん・にんじん
2 15 29	金 ・ 木	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	かりんとう 果物 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 かりんとう	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・くだもの
3 ・ 31	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	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・食パン 三温糖	にんじん・りよくとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ バナナ
5 ・ 19	月	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え	薩摩芋ケーキ 牛乳	生揚げ・鶏むね 鶏卵・普通牛乳	精白米・さといも 薄力粉・調合油 三温糖・さつまいも	にんじん・干しいたけ キャベツ・りよくとうもやし 塩昆布
6 ・ 20	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしのナムル	五平餅 牛乳	鶏むね・豆みそ 普通牛乳	精白米・いりごま ごま油・もち米・三温糖	だいこん・にんじん ぶなしめじ りよくとうもやし・青ピーマン
7 ・ 21	水	ごはん 鯖の味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮	ココアトースト 牛乳	さわら・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・ソフトマーガリン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
8 ・ 22	木	食パン 薩摩芋ポトフ ヨーグルト	せんべい 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・さつまいも せんべい	たまねぎ・キャベツ にんじん・ぶなしめじ くだもの
9 ・ 23	金	豚丼 法蓮草のツナ和え	黒糖わらび餅 牛乳	ぶたもも・きな粉 普通牛乳	精白米・しらたき 三温糖・片栗粉 黒砂糖	たまねぎ・にんじん えのきたけ・法蓮草 りよくとうもやし
10 ・ 24	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	鶏むね・生揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも 食パン	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん 根深ねぎ・いちごジャム
12 ・ 26	月	ごはん 鯖の塩焼き 茸と大根の煮物	じゃこごはんピザ 牛乳	さば・しらす干し・プロセ スチーズ 普通牛乳	精白米	だいこん・にんじん・えのきた け・乾しいたけ・焼きのり
13 ・ 30	火 ・ 金	ごはん 蒸し鶏と秋野菜の胡麻味噌かけ 小松菜のじゃこ和え	焼きうどん 牛乳	若鶏むね・赤色辛みそ・し らす干し・ぶたもも・削り 節・普通牛乳 普通牛乳	精白米・さつまいも・三温 糖・すりごま・片栗粉・うど ん	キャベツ・ぶなしめじ・にんじん・ こまつな・りよくとうもやし
14 ・ 28	水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 切干大根と水菜のサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 すりごま・マカロニ	りよくとうもやし・にら キャベツ・にんじん・きょうな 切干だいこん
16	金	麻婆丼 春雨サラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・豆味 噌・まぐろ水煮缶詰・普通 牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ はるさめ・	たまねぎ・にんじん・乾しいた け・にら・きゅうり・乾ひじき・み かん缶・白桃缶・パインアップル 缶・バナナ
27	火	ごはん チキングラタン 蓮根サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏むね・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・パン粉 有塩バター・薄力粉 さつまいも・マヨネーズ いりごま・カステラ	たまねぎ・ほうれんそう ぶなしめじ・にんじん れんこん・ひじき・りんご



10月 保健だより

徳重清涼保育園

日中は暖かくても、朝や夕方には冷え込んだりと気温差が激しく、何を着て良いのか戸惑う季節になりました。子ども達は手足が冷たくて体は暖かいことも多く、着こんでしまうと汗ばんで風邪をひきやすくなります。大人の感覚で寒いからとすぐに着こませるのではなく、衣服の調整をしながら丈夫な身体づくりをしましょう。



秋から冬にかけて流行りやすい感染症

マイコプラズマ感染症

症状は風邪とほぼ同じですが、痰がほとんどでない、熱が引いた後にも咳が長引くという特徴があります。多くは軽症ですみませんが、重症化して気管支炎から肺炎になることがあります。他の肺炎に用いられる抗生剤が効かないため、咳が長引くようならすぐに受診をしましょう。

RSウイルス

2歳までにほとんどの人が1度はかかる風邪のウイルスの1つです。生涯を通じて何度でもかかります。ただ、乳児や心臓・肺の弱い人は重症化することがあります。



手足が冷たい？！

子ども、特に赤ちゃんは皮下脂肪が少なく、皮膚も薄いため身体の表面から熱が逃げやすいという特徴があります。そこで末端の毛細血管を収縮させて体内に熱を集めます。そうすると体幹は暖かく、手足は冷たくなります。これが赤ちゃんなりの体温調節です。体温調節機能は2歳くらいで段々と整っていくので手足が冷えていても元気があるようなら正常なのです。



10月10日は目の愛護デー

斜視について知っておきましょう！

人間の目は生後3~4ヶ月ごろから両目で物を立体的にとらえる機能が发育してきます。これに伴い、斜視（左右の視線が一致しないこと）があればそれが明らかになってきます。斜視は片方の目でものを見てしまうため、使っていない方の目の視力が育たなくなり、弱視になりやすい状態です。また、物を立体的に見る力が育ちににくくなります。目が寄り目になったり、視線が合わなくなっていないか時々確認し、気になる時は眼科を受診しましょう。



SIDS（乳幼児突然死症候群）



SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、窒息などの事故とは異なります。SIDSを起こさないためのポイントは以下の通りです。

- ★仰向けに寝かせる。うつ伏せに寝かせた時の方がSIDSの発症率が高いことが分かっています。
- ★できるだけ母乳で育てる。
- ★タバコはやめましょう。タバコはSIDSの大きな危険因子です。子どもの側での喫煙はやめましょう。

できることからトライしていけるといいですね。

