

10月 園だより

徳重清涼保育園

1	土	
2	日	
3	月	安全生活指導 絵画教室
4	火	
5	水	英語教室
6	木	
7	金	↓ 体操教室(董・幼)
8	土	
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	体操教室(幼)
15	土	
16	日	
17	月	絵画教室
18	火	芋掘り ※幼児組が行きます
19	水	避難訓練 英語教室
20	木	
21	金	体操教室(幼)
22	土	運動会
23	日	
24	月	運動会予備日
25	火	誕生会
26	水	英語教室
27	木	
28	金	体操教室(董・幼)
29	土	向日葵組試食会
30	日	
31	月	



木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかってきました。運動会練習の為、公園に出かけると、どんぐりがたくさん落ちているのを見つけて、目をキラキラさせています。

毎日保育園では運動会に向けて、お遊戯や、かけっこなど一生懸命頑張る子ども達の熱気であふれています。

日中は陽気もよく、活発に運動している子ども達は汗をかきやすいです。活動後に身体が冷えてしまわないよう着替えをするなど、体調管理には気を付けていきたいと思えます。



お知らせ

運動会について

日時：10月22日(土) ※雨天の場合：予備日10月24日(月)

8時30分～12時00分予定

※集合は8時20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、お配りしたお手紙をご覧ください。



お願い

・駐車場での立ち話は、他の方の迷惑となります。立ち話せず、速やかにお帰り下さい。

・帰りの際に、正面玄関の上下についている鍵の下の部分をお子様ที่触って閉めたりしていることがあります。お迎えに来られた保護者の方が入れずに困ることがありますので、お子様が鍵に触れないよう見守りをお願いします。

すべての鍵は保護者の方で開閉をお願いします。

・欠席・遅刻の場合は、9時30分までに必ず連絡を下さい。

9時30分までに連絡がない場合は、お子様の安全確認の為、連絡を入れさせていただきます。

来月の予定

- 2日(火) 秋の遠足(幼児組)
- 4日(金) 遠足ごっこ(乳児組)
- 7日～11日 安全生活指導週
- 8日(火) 芋掘り予備日
- 15日(火) 誕生会
- 18日(金) 避難訓練
- 26日(土) 紫陽花組試食会

※状況により変更になる場合もございます。



- ・夕焼け小焼け
- ・もみじ



給食だより

令和4年度
徳重清涼保育園



おやつ役割って？



子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもたちにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂取できません。おやつにはそれを補う役割があります。



おやつの量と時間

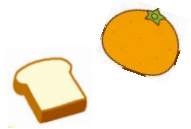


菓子類の食べ過ぎに注意！

おやつからとる栄養素は一日の食事量の10%~15%(100kcal~200kcal)です。

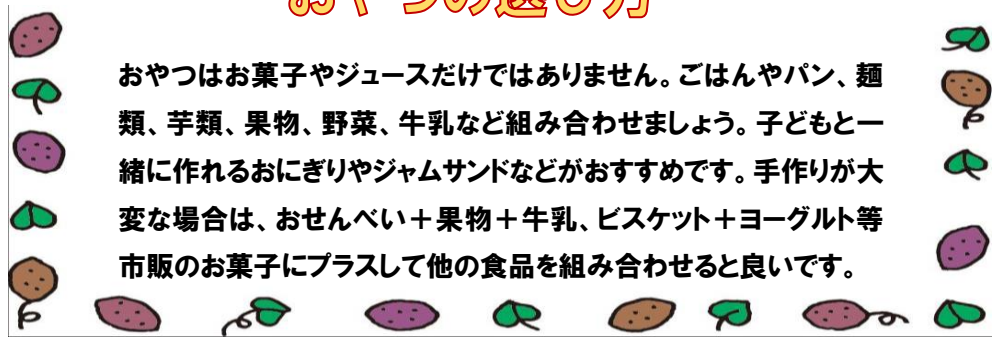
- ★一日 1~2回
- ★時間は昼食と夕食の間(3時)
- ★食事の直前には食べない

スナック菓子やチョコレートなどの菓子類は食べ過ぎると「エネルギー過剰摂取による肥満」、「塩分の過剰摂取」、「うま味調味料による味覚、嗜好の発達の影響」につながります。食べる量を決め、袋から直接食べるのではなくお皿に入れて食べましょう！



おやつの選び方

おやつはお菓子やジュースだけではなく、ごはんやパン、麺類、芋類、果物、野菜、牛乳など組み合わせましょう。子どもと一緒に作れるおにぎりやジャムサンドなどがおすすめです。手作りが大変な場合は、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルト等市販のお菓子里にプラスして他の食品を組み合わせると良いです。



旬の食材

南瓜



ハロウィンや冬至で活躍する南瓜は秋から冬が旬です。便秘予防になる食物繊維も多く、美容に欠かせないビタミンA・C・Eも豊富です。皮にも栄養があるので、皮付きのままサラダや煮物にするのもいいですね。

甘味もあるので、おかずだけでなく、スイーツにするのもおすすめです。

今月の予定

18日(火)

芋掘り

25日(火)

誕生会特別メニュー

29日(土)

向日葵組試食会



お麩ラスク

<材料> 大人2人&子ども2人分

- ・焼き麩 40g
- ・有塩バター 40g
- ・グラニュー糖 20g



<作り方>

- ① バターを湯煎かレンジで溶かしておく。
- ② 焼き麩に①を染み込ませてオーフンシートを敷いた鉄板に並べる。
- ③ ②にグラニュー糖を振りかけて、170℃のオーフンで表面がカリッとする程度まで数分焼いたらできあがり！



2022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 15 29	土	鶏牛蒡ごはん 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	牛蒡・ぶなしめじ・人参・長葱
3 ・ 31	月	きのこほうれん草のカレー 切干し大根のツナサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	鶏肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・カレールウ マヨドレ・擦り胡麻・薄力粉 調合油・三温糖・粉糖	人参・法連草・玉葱・栗南瓜 ぶなしめじ・舞茸・切干大根 青梗菜・レーズン
4 ・ 19	火 ・ 水	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのソテー 豆腐の澄まし汁	お麩ラスク 牛乳	鶏胸・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ 煎り胡麻・調合油・観世麩 有塩バター・グラニュー糖	キャベツ・玉葱・乾若布・浅葱
5 ・ 17	水 ・ 月	ごはん 鯖の南部焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	5日:セサミトースト 17日:フルーツポンチ 牛乳	鯖・大豆・普通牛乳	精白米・三温糖・煎り胡麻 じゃが芋・調合油 食パン・ソフトマーガリン 擦り胡麻	乾ひじき・人参・ぶなしめじ 鞠隠元・蜜柑缶詰 黄桃缶 パイナップル缶詰 バナナ・林檎
6 ・ 20	木	食パン 洋風ツナじゃが ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	まぐろ水煮缶詰 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 キャベツ 果物
7 ・ 21	金	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	五平餅 牛乳	生揚げ・豚肉 まぐろ水煮缶詰・豆味噌 普通牛乳	精白米・片栗粉・春雨 もち米・三温糖・胡麻油 煎り胡麻	玉葱・人参・青梗菜・木耳・胡瓜 乾ひじき
8 ・ 22	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 三温糖	人参・緑豆もやし・キャベツ 木耳・果物
11 ・ 24	火 ・ 月	きのこの炊き込みご飯 味噌煮込みうどん バナナ	豆乳葛餅 牛乳	鶏肉・豚肉・豆味噌 調整豆乳・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖・うどん 葛粉	人参・ぶなしめじ・榎・塩昆布 大根・牛蒡・長葱・バナナ
12 ・ 26	水	ごはん 石狩鍋 キャベツの塩昆布和え	マカロニココア 牛乳	鮭・赤色辛味噌・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋・マカロニ	大根・人参・ぶなしめじ・長葱 コーン缶詰粒・キャベツ 緑豆もやし・塩昆布
13 ・ 27	木	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌 調整豆乳・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
14 ・ 28	金	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	14日:焼きそば 28日:スナックパン 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐・豆味噌 豚肉・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 煎り胡麻・胡麻油・中華麺 スナックパン	玉葱・人参・乾椎茸・蕪 緑豆もやし・青ピーマン キャベツ
18	火	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	焼き芋 牛乳	鶏肉・しらす干し 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖 里芋・薩摩芋	蓮根・大根・人参・牛蒡・乾椎茸 小松菜・緑豆もやし
25	火	ロールパン 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	豚挽肉・普通牛乳 ホイップクリーム	ロールパン・じゃが芋 マヨドレ・三温糖・カステラ	玉葱・人参・トマトケチャップ キャベツ・コーン缶詰粒・林檎



10月ほけんだより

徳重清涼保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。秋は過ごしやすい気候のため様々なことにチャレンジできますね。そして栄養豊富で美味しい食べ物もたくさんあります。ミカン狩りやハイキングなど出かける機会も多いと思いますが、手洗いうがいを心掛けて感染症予防に努めましょう。

風疹



空気中の風疹ウイルスが鼻や口から入り、2～3週間の潜伏期間を経て、赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ腺が腫れることもあります。「三日ばしか」とも呼ばれるように、3日程で熱も下がり発疹もきれいに消えます。1歳になったら、早めの予防接種をお勧めします。

止血法

出血をした場合は、まず水で汚れを流し、患部に清潔なガーゼやハンカチを当て、心臓よりも高い位置にした状態で圧迫をします。その時にガーゼをはがして血が止まったかを確認したり、ガーゼを取り替えたりしないでください。再び出血する可能性があります。また、止血の時にけがをした人の血液に触れることによって何らかの感染症にかかる危険性があるため、止血を行う人はビニール袋やビニール手袋を着けるのが望ましいでしょう。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方

<p>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。</p>	<p>石けんをしっかりと泡立てます。</p>	<p>手の平を合わせて洗います。</p>	<p>手の甲を洗います。</p>
<p>指と指の間を洗います。</p>	<p>指先、爪の中を洗います。</p>	<p>手首を洗います。</p>	<p>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p>