



徳重清凉保育園

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

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となりましたね。

いよいよ運動会間近となりました。日々、運動会に向けて各クラスが楽しく、力を合わせ、一生懸命に取り組んだ成果を披露致しますので、当日は温かな応援をお願い致します。

今月は運動会や芋掘りなどの行事があります。色々な体験をしながら楽しく過ごしたいと思います。



### 運動会についてのお知らせ

日 時：10月21日(土)

8時30分から12時00分予定

※集合は8時20分までをお願い致します。

予備日：10月23日(月) ※雨天時

場 所：通曲公園(徳重小学校寄りのグラウンド)

☆履きなれた運動靴をご着用ください。

☆親子競技がございますので、保護者の皆様も動きやすい服装でご参加ください。

※詳細につきましては別途配布の手紙にてご確認ください。

### お願い

- ・検温表は毎日体温記入の上、必ずお持ちください。
- ・お迎えカードは登降園の送迎時に必ずご提示ください。

### 来月の予定

- 1日(水) 避難訓練(火災)
- 6日(月)～10日(金) 安全生活指導週
- 7日(火) 秋の遠足(幼児組)
- 8日(水) 遠足ごっこ(たんぽぽ・桃組)
- 9日(木) 遠足ごっこ(菫組)
- 13日(月) 絵画教室参観(幼児)
- 14日(火) 芋掘り予備日
- 21日(火) 誕生会
- 25日(土) 紫陽花組試食会





令和5年度  
徳重清涼保育園



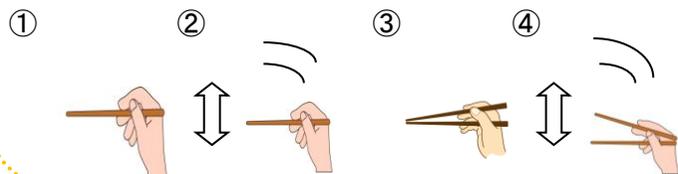
箸を上手に持ちましょう！



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

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。

『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、いろいろな南瓜を食べてみるのもいいですね

### 9月の食育活動

防災の日になんで、幼児クラスは「防災食体験」をしました。桜組は大袋で炊いたご飯をおにぎりにして食べ、向日葵組・紫陽花組は小袋で炊いたご飯を袋のまま食べる体験をしました。

「モチモチして美味しいね」「スプーンで上手に食べられたよ」等、楽しそうな声が聞こえてきました。いざという時に備えて、貴重な体験ができました。



### 今月の予定

- 10日(火) 誕生会特別食
- 26日(木) 芋掘り
- 28日(土) 向日葵組試食会

### ひじきのミルキーサラダ

< 材料 > 約大人2人・子ども2人分

- 乾燥ひじき 6.5g
- キャベツ 180g (約2~3枚)
- 人参 65g (約1/4本)
- ツナ缶 30g (1/2缶)
- コーン 15g
- マヨネーズ 大さじ1
- 醤油 小さじ1/2

< 作り方 >

1. 乾燥ひじきは水で戻してさっと茹でる。
2. キャベツは色紙切り、人参は銀杏切りにし、さっと茹でて水気をしぼっておく。
3. コーン・ツナ・ひじき・キャベツ・人参と調味料を和えたらできあがり！

☆季節に応じて、いろいろな野菜で作ってみてください！





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:調子をととのえる
2 ・ 27	月 ・ 金	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉・しらす干し ヨーグルト 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖 里芋	蓮根・大根・人参・牛蒡・乾椎茸 緑豆もやし・パインアップル缶詰 バナナ
3 ・ 17	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	豆乳葛餅 牛乳	鶏肉 調整豆乳・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖・葛粉	人参・ぶなしめじ・榎・塩昆布 大根・キャベツ・緑豆もやし
4 ・ 18	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
5 ・ 19	木	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	5日:ココアトースト 19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 有塩マーガリン スナックパン	乾ひじき・人参・牛蒡 翰隠元・乾椎茸
6 ・ 20	金	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	お菓子 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・じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン 果物
7 ・ 21	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
10	火	食パン 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	食パン・じゃが芋 マヨネーズ・三温糖 ロールケーキ	玉葱・人参・トマトケチャップ キャベツ・コーン缶詰粒・果物
11 ・ 26	水 ・ 木	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	11日:お麩ラスク 26日:焼き芋 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 薩摩芋	キャベツ・緑豆もやし カット若布・韭・人参・乾ひじき
12 ・ 24	木 ・ 火	ごはん 石狩鍋 蓮根の金平	12日:里芋餅 24日:スナックパン 牛乳	鮭・赤色辛味噌・木綿豆腐 豆味噌 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃが芋・胡麻油 擦り胡麻・里芋 スナックパン	大根・人参・ぶなしめじ・長葱 コーン缶詰粒 蓮根・浅葱
13 ・ 25	金 ・ 水	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	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・三温糖	人参・緑豆もやし・青梗菜 乾椎茸・果物
16 ・ 30	月	麻婆丼 もやしのナムル	マカロニココア 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 マカロニ	玉葱・人参・乾椎茸・韭 緑豆もやし・青ピーマン
23 ・ 31	月 ・ 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	パンプキンオーナツ 牛乳	鶏肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・カレールウ マヨネーズ ホットケーキミックス 三温糖・調合油	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



# 10月ほけんだより

## 徳重清涼保育園

もうすぐ待ちに待った運動会がありますね。園庭ではこどもたちが運動会に向けた遊びを楽しむ姿が見られます。たくさん体を動かして汗をかくのでハンカチや水筒を忘れずに持たせてあげてください

### 10月10日は目の愛護デー

目は人間にとって、とても重要な器官です。今回は目によい栄養と涙にどんな役割があるか載せました。目について理解を深め、目を大切にしましょう。

#### ●目によい栄養ABC●



**ビタミンA**→目の粘膜を強くする（人参・ホウレン草・かぼちゃなどの緑黄色野菜）

**ビタミンB群**→目の神経の働きを助ける（B<sub>1</sub> 豚肉・サバ・蓮根 /B<sub>2</sub> 納豆・卵・のり）

**ビタミンC**→目の健康を保つ（柿・小松菜・ブロッコリー・じゃが芋・薩摩芋・大根）

#### 涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎目の表面（角膜）の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



## ●○インフルエンザ○●

### インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

### 気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しない等の意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

