



秋も深まり、過ごしやすい季節となりました。「主体性を大切に」をテーマに、運動会に向けた練習や外遊びを通じ、子ども達は大きく成長しています。今月も一人ひとりの「やってみたい!」という気持ちを大切にしながら、見守ってまいります。

1	木	体育教室(幼)
2	金	絵画教室(幼)
3	土	
4	日	
5	月	英語で遊ぼう 避難訓練
6	火	
7	水	英語教室(堇・幼)
8	木	体育教室(幼)
9	金	絵画教室(幼)
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	
14	水	
15	木	体育教室(幼)

16	金	予行練習
17	土	
18	日	
19	月	英語で遊ぼう
20	火	
21	水	予行練習
22	木	体育教室(幼)
23	金	総合練習
24	土	運動会
25	日	
26	月	運動会予備日・英語で遊ぼう
27	火	
28	水	誕生会 安全生活指導
29	木	遠足ごっこ(たんぽぽ) 体育教室(堇・幼)
30	金	遠足ごっこ(堇)絵画教室(幼)
31	土	



今月のねらい

たんぽぽ組

- ・食具を使って食事をしたり、様々な食材を口にし、色々な味に慣れたりする。
- ・保育士や友達との関わりを持ち、やり取りの楽しさを感じる。

桃組

- ・保育士や友達と一緒に体を動かし、遊ぶ楽しさを味わう。
- ・伝えたいことを簡単な言葉で伝えようとする。

堇組

- ・保育士に見守られながら安心して身の回りのことに取り組む。
- ・友達と一緒に身体を動かすことを楽しむ。

桜組

- ・生活の流れがわかり、見通しのある行動が出来るようになる。
- ・友達と一緒に活動に参加し、協力して取り組む事で喜びや楽しさを共有し関わりを深める。

向日葵組

- ・目標に向かって友達と協力して取り組み、達成感を味わう。
- ・運動会に期待を持ち、友達と気持ちを合わせながら最後まで活動に取り組む達成感を味わう。

紫陽花組

- ・運動会に向けた活動を通して、友達と気持ちを一つにして取り組む楽しさや達成感を味わう。
- ・勝ち負けの嬉しさや悔しさを経験して気持ちを切り替えながら最後まで頑張ろうとする

園からのお知らせ

- ・10月24日(土)に鳴子長根公園で運動会を行います。詳細につきましては後日お知らせいたします。なお、雨天の場合は26日(月)となります。
- ・10月29日(木)にたんぽぽ組、30日(金)に堇組の遠足ごっこを行います。詳細につきましては後日お知らせいたします。なお、堇組はお弁当をご用意していただきます。
- ・桃組の遠足ごっこ、幼児組の遠足は11月に行います。

園からのお願い

- ・運動会の練習も始まっています。必ず9時半までに登園をお願いします。
- ・水筒はお子様の飲む量に合わせてお持ちください。

今月の歌

- ・大きな栗の木の下で
- ・どんぐり





令和8年度 10月給食献立表(幼児食)

日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
1 ・ 13	木 ・ 火	食パン スラッピージョー ヨーグルト	食パン 豚挽肉 玉葱 人参 青ピーマン じゃが芋 ケチャップ ウスターソース 塩 カルシウムヨーグルト	ビスケット 柿 牛乳	ミレービスケット 柿 牛乳
2	金	ごはん 鶏の唐揚げ きのこほうれん草のソテー	精白米 鶏もも肉 醤油 にんにく 片栗粉 調合油 ほうれん草 玉葱 しめじ 舞茸 エリンギ コーン缶詰 有塩バター 醤油	焼きうどん 牛乳	ゆでうどん 調合油 豚もも肉 キャベツ 人参 醤油 鰹節 牛乳
3 ・ 17	土	きのこのあんかけうどん 小魚スナック バナナ	干しうどん 鶏むね肉 しめじ 人参 えのき 胡麻油 油揚げ 根根ねぎ 出汁 醤油 片栗粉 ごま入り味付けいりこ バナナ	あげせん 牛乳	アンパンマンのあげせん 牛乳
5 ・ 19	月	麻婆丼 もやしのナムル	精白米 豚挽肉 玉葱 人参 干し椎茸 椎 木綿豆腐 生姜 醤油 酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 もやし 人参 青ピーマン 醤油 穀物酢 炒りごま ごま油	フルーツヨーグルト 牛乳	もも缶詰 バナナ 柿 無糖ヨーグルト 牛乳
6 ・ 20	火	ごはん 鶏の照り焼き ふかし芋 澄まし汁	精白米 鶏もも肉 片栗粉 醤油 みりん 三温糖 炒りごま じゃが芋 青のり 塩 木綿豆腐 カット若布 人参 えのき 浅葱 出汁 醤油 塩	6日:南瓜プリン 20日:焼きうどん 牛乳	南瓜 牛乳 生クリーム コーンスターチ 三温糖 粉寒天 ゆでうどん 調合油 豚もも肉 キャベツ 人参 醤油 鰹節 牛乳
7 ・ 21	水	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	精白米 厚揚げ 豚もも肉 玉葱 人参 青梗菜 木耳 出汁 にんにく 生姜 醤油 酒 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 人参 水菜 干しひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 三温糖 穀物酢	大学芋 牛乳	薩摩芋 三温糖 醤油 炒りごま 調合油 牛乳
8	木	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	ロールパン 鶏むね肉 薩摩芋 玉葱 人参 小松菜 しめじ ブイヨン 合わせ味噌 豆乳 カルシウムヨーグルト	せんべい 柿 牛乳	ぱりんこ 柿 牛乳
9 ・ 23	金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 青梗菜のコンコンサラダ	精白米 鮭 合わせ味噌 酒 キャベツ 玉葱 しめじ 人参 調合油 青梗菜 もやし 人参 油揚げ 醤油 穀物酢	胡麻だれ五平餅 牛乳	もち米 精白米 すり胡麻 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
10 ・ 31	土	きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁	精白米 鶏むね肉 人参 しめじ えのき 塩昆布 出汁 醤油 味醂 里芋 人参 厚揚げ 葱 出汁 赤味噌	ソフトせんべい 牛乳	アンパンマンのソフトせんべい 牛乳
14 ・ 27	水 ・ 火	ごはん 厚揚げと里芋の肉味噌かけ 切干大根のツナサラダ	精白米 厚揚げ 里芋 人参 鶏挽肉 玉葱 干し椎茸 赤味噌 三温糖 味醂 出汁 片栗粉 切干大根 人参 青梗菜 まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢 すり胡麻 マヨネーズ	マカロニかりんとう 牛乳	マカロニ 調合油 黒砂糖 水 牛乳
15 ・ 29	木	ごはん 鯖の生姜焼き ひじきと大豆の炒め煮	精白米 鯖 生姜 醤油 酒 味醂 干しひじき 牛蒡 人参 鞘隠元 干し椎茸 調合油 水煮大豆 さつま揚げ 出汁 醤油 三温糖	アップルトースト 牛乳	食パン グラニュー糖 林檎 有塩マーガリン 牛乳
16	金	きのこほうれん草のカレー スパゲティサラダ	精白米 鶏むね肉 ほうれん草 玉葱 しめじ 舞茸 エリンギ マッシュルーム カレールウ スパゲティ 人参 胡瓜 キャベツ まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢 三温糖 オリーブ油	運動会応援おやつ 牛乳	ホットケーキミックス 鶏卵 三温糖 味醂 牛乳 牛乳
22	木	ごはん 豚肉と大根の煮物 里芋の胡麻味噌和え	精白米 豚もも肉 大根 人参 干し椎茸 干しひじき 出汁 醤油 三温糖 里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 味醂 すり胡麻	黄粉揚げパン 牛乳	ロールパン 調合油 グラニュー糖 黄粉 塩 牛乳
26	月	ぼんぼご飯 高野豆腐の味噌汁	精白米 あおのり いりごま 天かす 塩昆布 醤油 味醂 高野豆腐 切干大根 カット若布 コーン缶詰 出汁 赤味噌	メダルクッキー 牛乳	薄力粉 無塩バター 三温糖 牛乳
28	水	ロールパン パンブキングラタン 柿のコールスローサラダ	ロールパン 鶏むね肉 玉葱 南瓜 マカロニ 塩 ブイヨン 有塩バター 薄力粉 牛乳 粉チーズ パン粉 キャベツ 人参 柿 コーン缶詰 マヨネーズ 穀物酢 塩	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム 薩摩芋 グラニュー糖 牛乳
30	金	きのこほうれん草のカレー キャベツのゆかり和え	精白米 鶏むね肉 ほうれん草 玉葱 しめじ 舞茸 エリンギ マッシュルーム カレールウ キャベツ もやし ゆかり	南瓜プリン 牛乳	南瓜 牛乳 生クリーム コーンスターチ 三温糖 粉寒天 牛乳

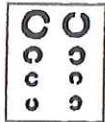


10月ほけんだより



鳴子清涼保育園

暑さがおさまり、ようやく秋らしくなってきました。さわやかに吹く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期でもあるので、手洗い・うがい・衣服の調節などをして風邪を予防しましょう。



10月10日は目の愛護デー



斜視・弱視は症状の進行状態・性質・年齢・状態などにより異なるため
専門医に診てもらうことが大切です！

こどもは自分が斜視・弱視で見づらい状態であるという認識ができません。症状によっては一般の大人でも気づきにくい事もあります。視力の発達には「タイムリミット」があるため早期の受診と対処が大切です。そのため「見づらそうにしている」「目を細めている」といった様子が見られる場合や三歳児検診などで眼科の受診をすすめられた場合は早めに専門外来を受診しましょう。一般的な眼科でも相談できますが、正確な測定や訓練には視能訓練士（ORT）が在籍している必要があり、治療法には眼鏡矯正や訓練、手術など多様な選択肢があるため、専門外来を掲げる医療機関へ相談するのが確実です。日本弱視斜視学会のサイトの専門医師一覧を参考にされるのも良いでしょう。

野生のきのこは 見るだけよ！

日本には200種類以上の毒きのこがあり、致死性のものも存在します。

秋が深まり、公園や野山で野生のきのこを目にする機会もあると思いますが、どんなに食用きのこに似ていても見るだけにしておきましょう。

市販の食用キノコであっても加熱しないと腹痛や嘔吐下痢などの原因になります。生食もできると言われているマッシュルームもありますが、あくまで鮮度の良いものに限られます。ご家庭でもきのこはしっかり加熱してから食べるようにしましょう。

前 髪

目に入るような長さの前髪は以下のようなリスクがあります。

目を傷つける：長い前髪が目に入り、角膜（黒目）を傷つける恐れがあります。

感染症のリスク：髪の毛は雑菌でいっぱい。髪の毛が触れて傷ついた部分から細菌が入り、結膜炎などの目のトラブルにつながる可能性があります。

眼精疲労：こどもは動くものを追視する傾向が強いため、常に髪の毛にピントが合ってしまう、または視界が遮られることで目に負担がかかり、疲れ目の原因になります。

こどもの目を守るために前髪は短く切るか結ぶのがおすすめです。

また、前髪以外でも小さなこどもが腰に届くほど髪を伸ばしているとトイレで便器や排泄物、陰部に髪が触れてしまうことがあります。衛生面を保つためにも髪を結ぶ、まとめるなどの工夫をしていただくと安心です。