

朝夕は秋の涼しさを感じるようになりましたが、日中はまた夏を感じさせる ような暑さも残っています。園では運動会に向けて子どもたちが汗をかきなが らも一生懸命に体を動かし、友だちと力を合わせて練習に取り組んでいます。 本番では、頑張る姿や子どもたちの成長をぜひ温かく見守ってください。

1	水	
2	木	避難訓練
		英語教室
3	金	体育教室
4	±	
5		
6	月	絵画教室
7	火	運動会総合練習①
8	水	
9	木	安全生活指導
		英語教室
10	金	体育教育 薔薇組も
11	±	
12		
13	月	スポーツの日
14	火	紫陽花組
1.7	^	プラネタリウム
15	水	運動会総合練習②
16	木	英語教室

17	金	体育教室
18	土	
19	В	
20	月	絵画教室
21	火	誕生会
22	水	
00	木	運動会総合練習③
23		英語教室
24	金	体育教室 薔薇組も
25	±	
26	В	
27	月	絵画教室
28	火	
29	水	
30	木	運動会
31	金	運動会 予備日

## 今月のねらい

#### 李組

- ・指差しや喃語で自分の気持ちを表現 する喜びや満足感を味わう。
- 戸外で身体を十分に動かして遊ぶ。

### - 桃組

- ・正しい手の洗い方を知り、清潔にする喜びを感じる。
- ・戸外遊びや散歩を通して、保育士や 友だちと一緒に全身を動かすことを 楽しむ。

#### 薔薇組

- ・歯磨きに興味を持ち、楽しみながら 実践する。
- リズムに合わせて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 行動ができるようになる。
- ・戸外で十分に体を動かしたり、保育 士や友だちと一緒に運動することを 楽しむ。

#### 向日葵組

- 身の回りの物を大切に扱い、使った 後は自分で片付けしようとする。
- 友だちとイメージを共有しながら でっこ遊びを広げ、役になりきって 楽しむ。

#### 紫陽花組

- ・自分なりの目標や目的をもって運動 会の練習に取り組む。
- 秋の自然に触れ、遊びの中に取り入れたり試したりして遊ぶことを楽しむ。

#### 園からのお知らせ

- 9/14(火)に紫陽花組はプラネタリウムを見にお出掛けをします。それに伴い紫陽花組は 9:30 までに登園をお願い致します。
- 10/30(木)は運動会です。詳細はきっずノートにてお知らせさせて頂いています。予備日は10/31(金)です。 運動会当日は、運動会までの保育にご協力お願い致します。



#### **園からのお願い**

- ・今月も運動会に向けてたくさん体を動かしますので、お子様にあった水筒を 必ずお持ちください。
- ・ピロティや駐車場では、必ず手を繋いでください。
- ・欠席や遅刻の連絡は9:30までに園へご連絡ください。



依佐美清凉保育園 2025年度10月号

# バランスよく食べよう!

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。毎日三食バランスよく食べ、たくさん体を動かし て元気に過ごしたいですね。

園では、子どもたちがこの先、食を選択する力を身に付けられるようになるために、幼児期から、食材の働き別に三色 に分類した「三色食品群」のお話をしています。運動会などのイベント前には、「かけっこで一番になりたい!」「組体操 をやるから力持ちになりたい!」「風邪をひかないようにしたい!」など、子ども達自身でなりたい姿を想像してみると、 食事で実践しやすくなります。また、玄関の献立ボードにもその日の献立に使われている食材が三色食品群別に イラストになっているので、お子様と一緒に確認してみてくださいね。





# (家常豆腐)のレシピ

<材料> およそ大人2人・子ども2人分

厚揚げ

200g

\*醤油 9g

\*料理酒

3g

3g

1g

•たまねぎ ・にんじん

豚もも肉

100g

80g

·三温糖

50g

・おろしにんにく

▶青梗菜

50g

・おろししょうが 1g

・きくらげ(乾燥) 2g

•昆布出汁

50g

•片栗粉

適宜

・ごま油

3g

※ご飯にのせて丼として食べるのもおすすめです♪

く作り方>

- ① 厚揚げ、豚もも肉は一口大ほどの食べやすい 大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄くスライス、にんじんは5mm薄さ の銀杏切り、青梗菜は2cm長さ、きくらげは 水に戻して2cm長さの細切りにしておく。
- ③ フライパンで豚もも肉を炒め、色が変わってき たら厚揚げ、②を加え、よく炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、昆布出汁と A を加 え、灰汁を取る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、火を止め、 ごま油で香り付けしたらできあがり!

2025年度 10月給食献立表

_	~		2023年度 10月1				8 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 - 0 -
日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつの材料
1	水	ごはん	精白米	1	水	マカロニ黄粉	マカロニ きな粉 三温糖 食塩
		筑前煮	鶏むね肉 里芋 蓮根 大根 人参 牛蒡 干椎茸 調合油 出汁 三温糖 醤油 みりん				
1.4		小松菜のじゃこサラダ	小松菜 もやし 醤油 穀物酢 しらす干し 調合油	14	ılı	<b>牛乳</b>	普通牛乳
14	÷			14		ł · · · -	A
		秋色炊き込みご飯	精白米 鶏むね肉 舞茸 しめじ 薩摩芋 蓮根 人参 出汁 醤油 みりん			あんトースト	食パン 無塩バター こしあん
2	木	太刀魚の照り焼き	太刀魚 醤油 みりん	2	木		
		バナナ	バナナ			牛乳	普通牛乳
3	余	食パン	食パン	3	全	ビスケット	ビスケット
٥				ı ,	312		
		スラッピージョー	豚挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン じゃが芋 ケチャップ ウスターソース 塩			柿	柿
30	木	ヨーグルト	ヨーグルト	30	木	牛乳	普通牛乳
4		野菜ラーメン	干し中華めん 豚もも肉 人参 もやし キャベツ きくらげ 出汁 鶏がら出汁 醤油 料理酒 ごま油	4		ジャムサンド	食パン いちごジャム
	±	小魚スナック	小魚スナック		±		
18		バナナ	\(\sigma_{t+}\)	18		牛乳	普通牛乳
$\vdash$	_				_		
6	月	里芋ごはん(23日:ごはん)	精白米 油揚げ 里芋 しめじ 出汁 醤油	6	月	薩摩芋団子	薩摩芋 三温糖 片栗粉 調合油 醤油
		鶏の照り焼き	鶏もも肉 片栗粉 醤油 みりん 三温糖 いりごま			23日:薩摩芋スティック	薩摩芋 調合油
		キャベツのゆかり和え	キャベツ ゆかり				
23	*	澄まし汁	若布 人参 えのき 浅葱 出汁 醤油 塩	23	<b> </b> *	牛乳	普通牛乳
$\vdash$	<u> </u>	ごはん	精白米	_	_	秋の香り焼きそば	蒸し中華めん 豚もも肉 小松菜 人参 しめじ 蓮根 ウスターソース
′	У.			′	1	秋の省り焼きては	
		厚揚げの味噌炒め	厚揚げ 豚もも肉 調合油 もやし 韮 キャベツ 人参 赤味噌 料理酒 三温糖				
24	金	春雨サラダ	春雨 人参 胡瓜 干しひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢	24	金	牛乳	普通牛乳
8		ロールパン	ロールパン	8		せんべい	せんべい
	ъk	薩摩芋の豆乳スープ	  鶏むね肉 薩摩芋 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ ブイヨン 味噌 豆乳		7k	柿	柿
	-						
22	_	ヨーグルト	ヨーグルト	22	_	牛乳	普通牛乳
9	木	ごはん	精白米	9	木	揚げパン	ロールパン 調合油 グラニュー糖
		石狩鍋	鮭 じゃが芋 人参 しめじ 葱 豆腐 出汁 料理酒 塩 合わせ味噌 みりん				
20	月	切干大根と柿のサラダ	切干大根 ブロッコリー コーン缶 柿 マヨネーズ いりごま	20	月	牛乳	普通牛乳
		きのことほうれん草のカレー	精白米 鶏挽肉 ほうれん草 玉ねぎ しめじ 舞茸 エリンギ コーン缶 カレールウ			南瓜ケーキ	薄カ粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 南瓜 レーズン 粉糖
	_		141 N MINNO 18 74 WOLF TABLE COND 94 T T 72 T 7 T 7 T 7 T 7 T 7 T 7 T 7 T 7		1		アナノカル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
10	金			10	金		
		運動会がんばれ!サラダ	じゃが芋 人参 干しひじき ブロッコリー まぐろ水煮缶詰 トマトケチャップ マヨネーズ			牛乳	普通牛乳
11		きのこの炊き込みご飯	精白米 鶏むね肉 人参 しめじ えのき 出汁 醤油 みりん 塩昆布	11		黄粉サンド	食パン 黄粉 三温糖 塩 豆乳
	±				±		
25		里芋の味噌汁	里芋 人参 厚揚げ 葱 出汁 赤味噌	25		牛乳	普通牛乳
$\vdash$	_				_		
15		ごはん	精白米	15		夕焼けおにぎり	精白米 人参 しらす干し 醤油 いりごま
	水	家常豆腐	厚揚げ 豚もも肉 玉葱 人参 青梗菜 きくらげ 出汁 にんにく しょうが 醤油 料理酒 三温糖 片栗粉 ごま油		水		
29		根菜の胡麻和え	大根 蓮根 人参 小松菜 醤油 三温糖 すりごま	29		牛乳	普通牛乳
16	木	ごはん	精白米	16	木	黒糖わらび餅	片栗粉 黒砂糖 黄粉
		豚肉と大根の煮物					
					Ι.,	4.50	<b>★マル</b> □
-	_	キャベツの塩昆布和え	キャベツ もやし 塩昆布		_	牛乳	普通牛乳
17	金	麻婆丼	精白米 豚挽肉 しょうが 玉ねぎ 人参 干椎茸 韮 豆腐 醤油 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉	17	金	フルーツポンチ	みかん缶詰 黄桃缶 パイン缶詰 バナナ
27	月	もやしのナムル	  もやし 人参 ピーマン 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	27	月	牛乳	普通牛乳
Ë		ごはん	精白米	+-	1,,	誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップクリーム 林檎
	١.				١.		ロールソーマ ハイツノソソーム 外偶
21		蓮根ハンバーグ	鶏挽肉 豆腐 玉ねぎ 蓮根 片栗粉 醤油 三温糖 出汁	21	火		
L	L	ポテトサラダ	じゃが芋 人参 ブロッコリー まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ		$\perp$	牛乳	普通牛乳
		ツナカレー	精白米 まぐろ水煮缶詰 じゃが芋 人参 玉ねぎ カレールウ			ビスケット	ビスケット
31	金			31	金		
]		7.4.7 /	7. 4. / /r ē+	"	312		**************************************
		みかん缶	みかん缶詰			牛乳	普通牛乳



# 保健だより 10月



依佐美清凉保育園

風が涼しくなって、少しずつ秋を感じるようになりました。過ごしやすいこの時期は、運動会の練習も兼ねて園庭に出る日が多くなります。怪我や事故の無いように過ごしたいと思います。



#### 10月10日は目の愛護デーです



目という小さな器官が、計り知れない高度な働きをしています。大脳皮質の半分以上が「見る」という行為に使用され、目の中心で見える画像解析だけで脳全体の25%を使っているのです。それだけに、「働かせすぎ」「使いすぎ」で、気づかないうちに近視や眼精疲労などのトラブルを起こしてしまうのです。目は非常にデリケートな精密機器ともいえるのです。

#### <目の構造>

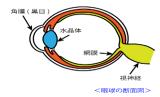
「目」というのは眼球(眼)とその周りにあるまぶたや涙腺などの付属器のことです。



#### <眼球について>

眼球は物を見るために物に当たって反射した光を取り入れて、その刺激を電気信号に変え、脳へと伝える働きをしています。大人では直径約24mm前後の球体で、中にはいろいろな働きをする部位が詰まっています。

目はよくカメラに例えられますが、レンズとなるのが「角膜(黒目)」と「水晶体」、フィルムとなるのが「網膜」です。光が角膜や水晶体を通って、網膜に当たると、網膜はその光の刺激を電気信号に変えて、「視神経」を通して脳に伝えます。



光の刺激が脳に伝わると「物が見える」ということになります。網膜にはっきりとした像を映すために、水晶体は厚さを変えて、いろいろな距離にピントを合わせる働きをしています。

#### <目の発達について>

赤ちゃんの眼球は大人よりも小さいものの、形としてはほとんど同じです。ただ、物を見るためには 眼がちゃんと機能するだけではなく、見たものが脳に伝えられ、脳がその情報を「見えた」と認識す ることが必要になります。物を見る能力のことを「視力」と言いますが、視力自体は眼というより脳 の機能のことです。

子どもの視力は生まれてすぐでは明るさや目の前の物が動くのが分かる程度しかありません。それが 毎日いろいろな物を見て脳に刺激を与えられることによって、だんだん「見える」ようになっていき ます

生後 1 か月頃から物を捉えてじっと見ること (注視) ができるようになり、2~4 か月頃に動いている ものを目で追いかけて見ること (追視) ができるようになります

視力は生後3か月頃で0.05、1歳で0.2、2歳で0.4、3歳~6歳で1.0くらいになります。ただし、何らかの理由で物が正確に見えにくい状態のまま過ごしてしまうと、脳に刺激が与えられず、視力の発達は止まってしまいます。

視力の発達が遅れた状態を「弱視」と言い、3歳児健診までに見つけられれば小学校に上がるまでに治すことができますが、弱視を見つけられずに6~8歳を迎えてしまうと、正確に物が見えるように脳に刺激を与えても反応できず、生涯にわたって視力が上がらないことになります。