



秋風が心地よい季節となりました。子どもたちは、涼しくなった園庭で元気いっぱい身体を動かし、季節の変化を五感で感じながら遊んでいます。いよいよ子どもたちが楽しみにしている運動会も控えています。運動会練習では、お友だちと楽しそうにリズムを取りながら遊戯練習をしたり、「頑張れー！」とお友だちを応援する姿が見られました。

保護者の方に見てもらうことをとても楽しみにしていますので、温かく見守ってください！

1	木	安全生活指導 秋刀魚会（紫）
2	金	体育教室
3	土	
4	日	
5	月	絵画教室
6	火	英語教室
7	水	避難訓練 アピタ刈谷訪問（紫） 交通安全教室（向）
8	木	
9	金	体育教室（薔薇組も）
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	英語教室
14	水	
15	木	

16	金	体育教室
17	土	
18	日	
19	月	絵画教室
20	火	英語教室
21	水	
22	木	誕生会
23	金	体育教室（薔薇組も）
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	英語教室
28	水	
29	木	運動会
30	金	運動会予備日
31	土	



今月のねらい

李組

- ・季節の変わり目を心地良く過ごす。
- ・秋の自然に触れながら、興味の持ったものを見たり触れたりしながら探索を楽しむ。

桃組

- ・保育士の仲立ちのもとで、自分の気持ちを言葉や仕草で表し友だちと関わる。
- ・心地よい気候の中で戸外遊びや体を動かして遊ぶことを楽しむ。

薔薇組

- ・身の回りのことを自分でできた喜びを感じると共に、自信をつけて次の意欲に繋げる。
- ・葉っぱ・木の実・虫などの季節の自然に触れながら、全身を使った遊びを楽しむ。

桜

- ・運動会を通して、友達や保育者と一緒に身体を動かす楽しさや達成感を味わう。
- ・友達と一緒に遊ぶ中で、思いや考えを言葉で伝えたり、相手の気持ちに気付いたりする。

向日葵組

- ・運動会に向け、友だちと共通の目的を持って活動する中で、一緒に取り組む楽しさや達成感を味わう。
- ・友だちとの関わりの中で、自分の思いを伝えたり相手の思いに気付いたりしながら遊びを進めようとする。

紫陽花組

- ・ルールのある遊びをする中で、自分なりの工夫をしながら、友だちと力を合わせていく。
- ・色々な運動遊びを楽しんだり、身体を動かしていく中で、自分のできるように成ったことを喜び達成感を感じる。

園からのお願い

- ・10/29(木)は運動会です。詳細はコドモンにてお知らせさせていただきます。
予備日は10/30(金)になります。
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。
- ・11/12(木)に紫陽花組はプラネタリウムを見にお出掛けをします。詳細は後日コドモンにてお送りしますので、そちらをご覧ください。

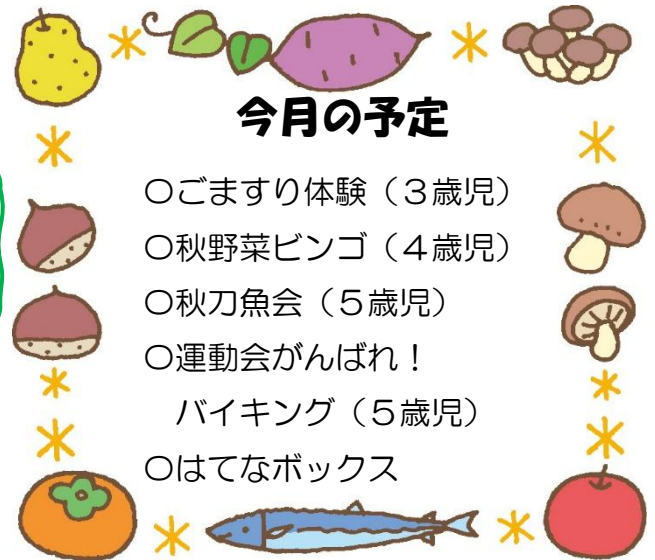


酷暑がようやく落ち着き、秋晴れのすがすがしい空の下、園庭を元気いっぱい走り回る子ども達。
あと1か月に迫った運動会の練習も、お家の人に見てもらうのを楽しみに、一生懸命頑張っています！
元気に過ごすためには、やはりバランスのとれた食事がとても大切です。特に朝ごはんは1日の始まりです。
朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えて元気に1日をスタートしましょう！

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！

- ・脳がちゃんと目覚める
- ・体が温まってやる気になる！
- ・便秘の予防になる
- ・生活リズムが整う
- ・考える力が育つ

バランスよく食べて、
フル充電で1日を元気に
過ごしましょう！



隠れた秋の旬の食材【ごま】

年中見かけ、料理でもよく使われる「ごま」ですが、旬は9月から10月で、ちょうど今の時期に収穫されるごまは、香り高くおいしいといわれています。ごはんやおやつなど幅広く使え、セサミンやカルシウム、鉄分など、小さな粒に栄養がぎゅっとつまっています。

桜組では、ごますり体験を予定しています。すりこぎから伝わる「ゴリゴリ」とした感触、するたびに広がる甘い香り、色や形が変わっていく様子…子ども達の五感に直接働きかける体験は、食材への親しみや食べる意欲につながります。そして、『すり鉢をおさえる→力加減を知る』『すりこぎを回す→手首の動き』『ごまが細かくなっていく→力の効果を感じる』など、手指の動きは『鉛筆を握る』『お箸を使う』準備にもなります。そして何より、子ども達が「できた！」を自分の手で実感することができる特別な体験です！

今月のおすすめレシピ

「ごまだれ五平餅」



【作り方】

【材料】 およそ大人2人子ども2人分

- ・もち米 75g
- ・精白米 125g
- ・すりごま（黒） 3.5g
- ・三温糖 6.5g
- ・しょうゆ 6.5g
- ・水 20ml
- ・片栗粉 適宜

1. もち米と精白米を混ぜて炊飯器で普通のお米と同じように炊く。
 2. 鍋に調味料を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつける。
 3. 1を小判型に丸め、2を表面に塗ったら、オーブントースターで焼いてできあがり！
- ★ ごまを使うときは直前にもう一度乾煎りすると、さらに香りが増しておいしくなります！



2026年度 10月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
1	木	ごはん 鯖の生姜焼き 1日:秋刀魚の塩焼	精白米 鯖 生姜 醤油 料理酒 みりん (1日:秋刀魚)	1	木	スナックパン	スナックパン
27	火	ひじきと大豆の炒め煮	干しひじき じゃが芋 人参 鞘隠元 干し椎茸 調合油 大豆水煮 出汁 醤油 三温糖 みりん	27	火	牛乳	普通牛乳
2	金	ごはん 鶏の照り焼き ふかし芋	精白米 鶏もも肉 片栗粉 醤油 みりん 三温糖 いりごま じゃが芋 青のり 食塩	2	金	焼きうどん	干しうどん 調合油 豚もも肉 キャベツ 人参 醤油 鰹節
14	水	澄まし汁	木綿豆腐 若布 人参 えのき 浅葱 出汁 醤油 食塩	14	水	牛乳	普通牛乳
3	土	きのこのあんかけうどん 小魚スナック	干しうどん 鶏むね肉 しめじ 人参 えのき ごま油 油揚げ 葱 出汁 醤油 片栗粉 小魚スナック	3	土	ジャムサンド	食パン いちごジャム
17	土	バナナ	バナナ	17	土	牛乳	普通牛乳
31	土	バナナ	バナナ	31	土	牛乳	普通牛乳
5	月	ごはん 家常豆腐	精白米 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	5	月	大学芋	薩摩芋 三温糖 醤油 いりごま 調合油
23	金	春雨サラダ	春雨 人参 水菜 干しひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢 三温糖	23	金	牛乳	普通牛乳
6	火	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 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ ブイヨン 合わせ味噌 豆乳 ヨーグルト	6	火	せんべい 柿	せんべい 柿
20	火	牛乳	普通牛乳	20	火	牛乳	普通牛乳
7	水	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 しょうが 干しひじき 大根 人参 干椎茸 出汁 醤油 三温糖 里芋 人参 キャベツ 赤味噌 三温糖 みりん すりごま	7	水	黄粉揚げパン 牛乳	ロールパン 調合油 グラニュー糖 黄粉 食塩 普通牛乳
8	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き	精白米 鮭 合わせ味噌 料理酒 キャベツ 玉ねぎ しめじ 人参 調合油	8	木	胡麻だれ五平餅	もち米 精白米 すりごま 三温糖 醤油 片栗粉
19	月	納豆ナムル	小松菜 もやし 人参 ひきわり納豆 醤油 穀物酢 ごま油	19	月	牛乳	普通牛乳
9	金	きのこほうれん草のカレー	精白米 鶏むね肉 ほうれん草 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 舞茸 エリンギ カレールウ	9	金	南瓜プリン	南瓜 普通牛乳 生クリーム コーンスターチ 三温糖 粉寒天
28	木	キャベツのゆかり和え	キャベツ もやし ゆかり	28	木	牛乳	普通牛乳
10	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 出汁 醤油 みりん 塩昆布 里芋 人参 厚揚げ 葱 出汁 赤味噌	10	土	小倉サンド 牛乳	食パン こしあん 普通牛乳
24	土	塩昆布と鮭の混ぜご飯	精白米 塩昆布 鮭フレーク コーン缶詰	24	土	牛乳	普通牛乳
13	火	鶏肉と高野豆腐の煮物	鶏むね肉 高野豆腐 干しひじき 人参 鞘隠元 干し椎茸 出汁 醤油 みりん 三温糖	13	火	薩摩芋スナックパン 牛乳	薩摩芋スナックパン 普通牛乳
15	木	ごはん 厚揚げと里芋の肉味噌掛け	精白米 厚揚げ 里芋 人参 鶏ひき肉 赤味噌 三温糖 みりん 出汁 玉ねぎ 干し椎茸 片栗粉	15	木	マカロニかりんとう	マカロニ 調合油 黒砂糖
26	月	切干大根とツナのサラダ	切干大根 人参 青梗菜 まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢 すりごま マヨネーズ	26	月	牛乳	普通牛乳
16	金	食パン スラッピージョー ヨーグルト	食パン 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ ウスターソース じゃが芋 食塩 ヨーグルト	16	金	ビスケット 柿	ビスケット 柿
29	木	牛乳	普通牛乳	29	木	牛乳	普通牛乳
21	水	麻婆丼 もやしのナムル	精白米 豚挽肉 しょうが 玉ねぎ 人参 干椎茸 蕪 木綿豆腐 醤油 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 もやし 人参 ピーマン 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	21	水	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 黄桃缶詰 柿 バナナ 普通牛乳
22	木	ロールパン パンピンググラタン 柿のコールスローサラダ	ロールパン 鶏むね肉 玉ねぎ しめじ 南瓜 マカロニ 食塩 ブイヨン 有塩バター 薄力粉 普通牛乳 ビザチーズ パン粉 キャベツ 人参 柿 コーン缶詰 マヨネーズ 穀物酢 食塩	22	木	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 普通牛乳
30	金	野菜ピラフ みかん缶	野菜ピラフ(防災食) みかん缶詰	30	金	ビスケット 牛乳	ビスケット 普通牛乳

★29.30日は雨天で通常保育となった場合の献立です(運動会当日は給食の提供はありません。29日に運動会を行った場合、30日は29日の献立を提供します。)



保健だより 10月

依佐美清涼保育園

日が暮れるのが少しずつ早くなり、風がひんやりとしてきました。秋がすぐそこまできているのを感じますね。夏の猛暑でお休みしていた園庭遊びもそろそろ再開です。さらにこの時季は運動会・遠足と外で過ごす行事が続きます。怪我には十分に気をつけていくとともに、気温の変化による体調管理にも気をつけていきたいと思います。



10月10日は目の愛護デーです

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！**
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！**
- 3 乳幼児に一人で見せない！**
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！**
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。**
見終わったら消すこと。連続して見続けけないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。**



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

