



10月 園だより

鳴子清凉保育園

朝夕の風に秋の深まりを感じる季節となりました。園庭の木々も少しずつ色づき、子どもたちは落ち葉やどんぐりを見つけては目を輝かせています。今月も、運動会など、遊びを通してたくさんの発見や学びを楽しみながら、元気 いっぱい身体を動かして過ごしていきます。子どもたち一人ひとりの成長を、職員一同温かく見守ってまいります。

1	水	英語（董・幼）
2	木	避難訓練 体育教室（幼）
3	金	誕生日会・安全生活指導 絵画教室（幼）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	英語教室（董・幼）
9	木	体育教室（董・幼）
10	金	絵画教室（幼）
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	英語教室（董・幼）

16	木	体育教室（董・幼）
17	金	絵画教室（幼）
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	英語教室（董・幼）
23	木	体育教室（幼）
24	金	
25	土	運動会
26	日	
27	月	運動会（予備日）
28	火	
29	水	英語教室（董・幼）
30	木	遠足ごっこ（たんぼぼ） 体育教室（幼）
31	金	絵画教室（幼）



今月のねらい

たんぼぼ組

- ・食具を使って食事をし、様々な食材を口にし、色々な味に慣れる。
- ・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

- ・生活の流れが分かり、身の回りの事に進んで取り組もうとする。
- ・保育士と一緒に秋の自然に触れたり、体を動かしながら、散歩や戸外遊びを楽しむ。

董組

- ・衣服の着脱等、身の回りの事に興味を持ち、自分でやってみようとする。
- ・秋の自然に触れ、見たり集めたりして遊びに取り入れて楽しむ。

桜組

- ・率先して行動しようとする姿を認め、意欲へつなげる。
- ・集団で遊ぶ楽しさを知り、集団の決まりに慣れる。

向日葵組

- ・生活に必要なことに気が付いて、取り組んでみようとする。
- ・友達と関わりながら体を動かすことの楽しさや心地良さを感じる。

紫陽花組

- ・自分から気が付いて身の周りを整理整頓して、清潔を保つ。
- ・友達と協力し合って共通の目的に向かって取り組み、達成感を味わう。

園からのお知らせ

- ・10月25日（土）予備日27日（月）に運動会を行います。詳細につきましては9月25日にお送りしたきつずノートのお知らせをご覧ください。
- ・10月30日（木）遠足ごっこ（たんぼぼ）・11月5日（水）遠足（幼児）
- 11月6日（木）遠足ごっこ（桃）・11月13日（木）遠足ごっこ（董）
- 11月11日（火）芋掘り（幼児）・11月14日（金）絵画教室参（幼児）
- 11月29日（土）桜組保育参観・給食試食会を行います。詳細につきましては 後日 お送りしますきつずノートのお知らせをご覧ください。

園からのお願い

- ・今年もなかなか涼しくなりません。まだまだ暑い日が続いています。水筒を忘れずにお持ちください。
- ・運動会の練習等もあります。9時30分までの登園にご協力をお願いいたします。



令和7年度 10月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつ材料
1 ・ 22	水	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	精白米 鶏むね肉 里芋 蓮根 大根 人参 牛蒡 干し椎茸 出汁 三温糖 醤油 みりん 小松菜 りょくとうもやし しらす干し 醤油 穀物酢 調合油	マカロニ黄粉 牛乳	マカロニ 黄粉 三温糖 塩 牛乳
2 ・ 15	木 ・ 水	ごはん 石狩鍋 15日:秋刀魚の塩焼き(年長組) 切干大根と水菜のサラダ	精白米 鮭 大根 人参 ぶなしめじ 葱 木綿豆腐 コーン缶詰 料理酒 塩 出汁 合わせ味噌 みりん 秋刀魚 切干大根 人参 水菜 まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢 すりごま	あんトースト 牛乳	食パン 無塩バター こしあん 牛乳
3	金	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	精白米 鶏挽肉 木綿豆腐 玉葱 蓮根 片栗粉 醤油 三温糖 出汁 じゃが芋 人参 ブロッコリー まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム りんご 牛乳
4 ・ 18	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	干し中華麺 豚もも肉 人参 りょくとうもやし キャベツ きくらげ 出汁 鶏がらだし 醤油 料理酒 ごま油 ごま入り味付けいりこ バナナ	ソフトあられ 牛乳	ソフトあられ 牛乳
6	月	里芋ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	精白米 鶏むね肉 里芋 ぶなしめじ 出汁 醤油 鯖 青梗菜 キャベツ 人参 油揚げ 醤油 出汁	お月見ゼリー 牛乳	ぶどうジュース カルピス みかん缶 三温糖 粉寒天 牛乳
7	水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	精白米 厚揚げ 豚もも肉 りょくとうもやし 蕪 人参 キャベツ 赤味噌 料理酒 三温糖 春雨 人参 水菜 干しひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 穀物酢	夕焼けおにぎり 牛乳	精白米 人参 しらす干し 醤油 いりごま 焼きのり 牛乳
8 ・ 29	水	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのソテー 澄まし汁	精白米 鶏もも肉 片栗粉 醤油 みりん 三温糖 いりごま キャベツ 玉葱 調合油 カレー粉 塩 若布 人参 えのきたけ 浅葱 出汁 醤油 塩	揚げパン 牛乳	ロールパン 調合油 グラニュー糖 牛乳
9 ・ 24	木 ・ 金	麻婆丼 もやしのナムル	精白米 豚挽肉 玉葱 人参 椎茸 蕪 木綿豆腐 生姜 醤油 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 もやし 人参 青ピーマン 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰 バナナ 牛乳
10 ・ 30	金 ・ 木	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
11	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 ぶなしめじ えのきたけ 塩昆布 出汁 醤油 みりん 里芋 人参 厚揚げ 葱 出汁 赤味噌	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
14	火	焼きそばパン フライドポテト ヨーグルト	ロールパン 蒸し中華麺 豚もも肉 キャベツ 青ピーマン 人参 ウスタソース じゃが芋 塩 カルシウムヨーグルト	メダルクッキー 牛乳	薄力粉 無塩バター 三温糖 牛乳
16 ・ 31	木 ・ 金	きのこほうれん草のカレー ひじきのミルキーサラダ	精白米 鶏挽肉 ほうれん草 玉葱 ぶなしめじ 舞茸 エリンギ 生しいたけ カレールウ 干しひじき キャベツ まぐろ水煮缶詰 人参 醤油 マヨネーズ コーン缶詰	南瓜ケーキ 牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 南瓜 干しぶどう 粉糖 牛乳
17 ・ 28	金 ・ 火	ごはん 家常豆腐 根菜の胡麻和え	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 料理酒 三温糖 片栗粉 ごま油 大根 蓮根 人参 小松菜 醤油 三温糖 すりごま	塩焼きそば 牛乳	蒸し中華麺 豚もも肉 キャベツ 青ピーマン 人参 ごま油 塩 牛乳
20	月	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	精白米 鯖 青梗菜 キャベツ 人参 油揚げ 醤油 出汁	胡麻だれ五平餅 牛乳	もち米 精白米 すりごま 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
21	火	ごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	精白米 豚もも肉 大根 人参 干し椎茸 出汁 醤油 三温糖 キャベツ もやし 塩昆布	黒糖わらび餅 牛乳	片栗粉 黒砂糖 黄粉 牛乳
23	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 ぶなしめじ 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	ばりんこ 柿 牛乳
27	月	ぼんぼおにぎり ゆかりおにぎり 高野豆腐の味噌汁	精白米 あおのり いりごま 醤油 みりん 天かす 塩昆布 精白米 ゆかり 高野豆腐 切干大根 若布 コーン缶詰 出汁 赤味噌	黒糖わらび餅 牛乳	片栗粉 黒砂糖 黄粉 牛乳



10月ほけんだより

鳴子清涼保育園

暑さでなかなか外に出られなかった夏も終わり、秋になってこども達が元気いっぱい外で遊ぶ姿がみられるようになりました。10月にはこども達が心待ちにしている運動会があります。保育園では運動会の曲に合わせて踊ったり、かけっこをしたりたくさん体を動かして汗をかくのでいきなり厚着にはせず、調整できる着替えがあると良いでしょう。

10月10日は 目の愛護デー



こどもの目の機能（視力など）は生後すぐから3歳までに急速に発達し、6～8歳くらいまでにほぼ完成します。ところがこの時期に視力を妨げる要因があると視力の発達が停止し、一生涯眼鏡をかけてもコンタクトレンズを使用しても十分な視力が得られません。これを「弱視」と言い約50人に1人程度いるといわれています。弱視を防ぐため名古屋市では3歳児健診で屈折検査を行い弱視の発見につとめています。特に片目だけの弱視は発見が難しいのですが屈折検査機器なら生後6ヵ月以後であれば一瞬で検査をすることができます。なるべく早く発見してすぐに治療を始めることでかなり視力が回復すると言われていています。また目が内側や外側、上下に寄ってしまう斜視も弱視の原因になりますので、気づいたら放っておかず眼科にいつてお子さんの目を診てもらいましょう。最近スマホを長時間見ること内斜視になるこどもが増えているそうです。弱視の原因を作らないことも大切ですね。



お風呂での注意

こどもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、こどもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



吐いた時は…

こどもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、こどもの頭と体を横に向けて寝かせます。次に、口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認することで受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。うがいができる年齢のこどもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えてあげましょう。水分補給は吐き気が治まるまでは控え、こどもが水分を欲しがらうなら、経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。

