



園だより

東神の倉清涼保育園



1	木	
2	金	運動会予行練習
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	体育教室(幼児)
7	水	英語教室
8	木	運動会総合練習
9	金	
10	土	運動会(神の倉小学校)
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	安全生活指導週間 体育教室(檸檬・幼児)
14	水	英語教室
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	絵画教室
20	火	避難訓練 体育教室(幼児)
21	水	英語教室
22	木	芋掘り
23	金	芋掘り予備日
24	土	
25	日	
26	月	絵画教室
27	火	体育教室(檸檬・幼児)
28	水	英語教室
29	木	誕生会
30	金	
31	土	

運動会について

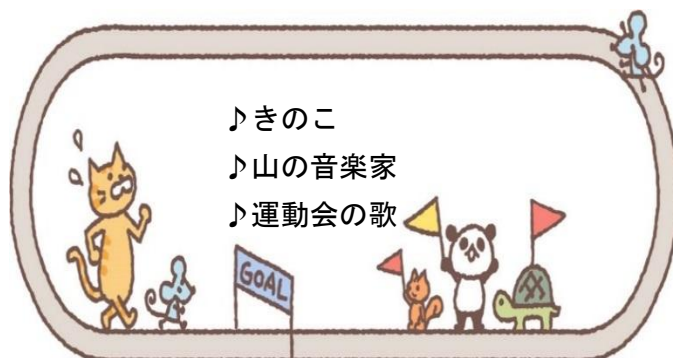
10日(土)に神の倉小学校にて運動会を予定しております。天候によっては体育館で行いますが、会場内の混雑が予想されます。譲り合ってくださいますようお願いいたします。

長かった残暑もようやく終わり、秋らしく気持ちのいい風が吹き抜けるようになりました。子ども達も秋空の下、園庭に出て鬼ごっこや電車遊びなどをして楽しんでいます。

幼児クラスのみなは公園まで出かけ、かけっこやリレー遊びも楽しく行っています。公園ではどんぐりを拾い、落ち葉をカサカサと踏んで秋の訪れも感じたようです。

楽しみにしている運動会が終わると、芋掘りや11月には遠足もあります。たくさん遊んで、たくさんの経験、発見をしてほしいと思います。

今月の歌



♪きのこ
♪山の音楽家
♪運動会の歌

来月の予定

- ・5日(木) 3・4・5歳児遠足
鞍ヶ池公園
(雨天時は行き先に変更あり)
- 12日(木) 0・1・2歳児遠足
神の倉清涼保育園 園庭
- ・2日(月)～13日(金) 3・4・5歳児個人懇談
- 16日(月)～27日(金) 0・1・2歳児個人懇談
- ・24日(火) 県民の日ホリデー
*就労証明書の提出をお願いいたします。
- ・28日(土) 檸檬組参観試食会
- ・30日(月) 11月誕生会



東神の倉清涼保育園

2026 年度 10 月号

10 月は運動会があります。子ども達は一生懸命練習を頑張っていて、歌を歌ったり、踊ったりととても楽しそうな様子が見られます。10 月の献立には、きのこや柿、里芋、鮭など秋が旬の食材がたくさん登場します。運動会の練習を頑張っている子ども達はいつも以上にもりもり給食を食べてくれています。

今回は新しく、“南瓜プリン”“パンプキングラタン”が登場します。ハロウィンの季節にぴったりなメニューです。

食育の様子



防災食を知ろう、食べてみよう



9 月 1 日は防災の日です。給食では、防災用米粉パンを食べ、また、おやつの前に災害が起きて、給食室が使えなくなってしまったことを想定して、防災用のクッキーを全クラスで食べました。いつもの給食のパンと、防災用のパンを食べ比べてみると、「いつもよりかたいよ」「パサパサするね」と食感の違いを感じていました。おいしいと感じた子、苦手だと感じた子と様々で、子ども達の色々な感想を聞くことが出来ました。突然食べても味の違いに驚かないよう、定期的に防災食を食べてみるのが大切です。



きのこ

10 月 15 日は『きのこの日』です。きのこの良さをアピールするために、きのこがたくさんでくる 10 月に制定されたそうです。きのこは色や形、食感もさまざまで、旨味もたっぷりです。複数種類組み合わせるとさらに旨味アップ！給食のきのことうれん草のカレーは椎茸・しめじ・舞茸・エリンギの 4 種類を使い、旨味たっぷりのカレーになっています。



柿

「柿が赤くなると医者が青くなる」という諺があるように、柿にはビタミン C が豊富に含まれ、食べると病気（風邪）になりにくいといわれています。

種類によっては実が硬いものもあるので、心配な場合はコンポートにしたり、スライスしたりして食べましょう。

今月は新メニュー“柿のコールスローサラダ”がでます！



10 月の予定・行事食

10 月 9 日（金）運動会がんばれおやつ（黄粉揚げパン）

10 月 31 日（金）ハロウィンメニュー（南瓜プリン）





2026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
1 ・ 28	木 ・ 水	食パン スラッピージョー カルシウムヨーグルト	ビスケット 柿 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	食パン・じゃが芋 ビスケット	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・かき
2 ・ 16	金	ごはん 鶏の照り焼き ふかし芋 澄まし汁	焼きうどん 牛乳	若鶏むね・普通牛乳 木綿豆腐・ぶたもも 削り節	精白米・片栗粉・三温糖 いりごま・じゃがいも うどん・調合油	青のり・乾燥わかめ・にんじん えのきたけ・あさつき・キャベツ
3 ・ 24	土	きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁	小倉サンド 牛乳	若鶏むね・生揚げ 豆みそ・普通牛乳 こしあん	精白米・さといも・食パン	人参・ぶなしめじ・えのきたけ 塩昆布・長ねぎ
5 ・ 19	月	ごはん 鯖の生姜焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	さば・大豆水煮缶 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖 スナックパン	乾ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
6 ・ 20	火	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	大学芋 牛乳	生揚げ・ぶたもも 普通牛乳・マグロ水煮缶	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・はるさめ さつまいも・いりごま 調合油	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ きくらげ・きょうな・乾ひじき
7 ・ 22	水 ・ 木	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ カルシウムヨーグルト	せんべい 柿 牛乳	鶏むね・赤色辛みそ 調整豆乳・普通牛乳 カルシウムヨーグルト	ロールパン・さつまいも 甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん・こまつな ぶなしめじ・かき
8 ・ 21	木 ・ 水	キノコとほうれん草のカレー キャベツのゆかり和え	南瓜プリン 牛乳	鶏むね肉・普通牛乳 生クリーム	精白米・カレーパウダー コーンスターチ・三温糖	ほうれん草・たまねぎ・ぶなしめじ マッシュルーム・まいたけ・エリンギ きゃべつ・りょうとうもやし・梅びしお くりかぼちゃ・粉寒天
9 ・ 23	金	ごはん 豚肉と大根の煮物 里芋の胡麻味噌和え	9日:運動会がんば れ揚げパン 23日:黄粉揚げパン 牛乳	豚もも・黄粉・豆みそ 普通牛乳	精白米・三温糖・すりごま 里芋水煮・ロールパン 調合油・グラニュー糖	乾ひじき・だいこん・にんじん 乾しいたけ・きゃべつ
13 ・ 30	火 ・ 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	13日:胡麻だれ五平餅 30日:ハロウィンプリン 牛乳	さけ・赤色辛みそ 油揚げ・普通牛乳	精白米・調合油・片栗粉 すりごま・三温糖 コーンスターチ	きゃべつ・たまねぎ・ぶなしめじ にんじん・チンゲンサイ りょうとうもやし・かぼちゃ
14 ・ 26	水 ・ 月	麻婆丼 もやしのナムル	フルーツヨーグル ト 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 豆みそ・ヨーグルト 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・いりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・りょうとうもやし 青ピーマン・黄桃缶・バナナ・かき
15 ・ 27	木 ・ 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	マカロニかりんとう 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉・豆みそ マグロ水煮缶・普通牛乳	精白米・里芋水煮 三温糖 片栗粉・すりごま マヨネーズ・マカロニ 調合油・黒砂糖	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 切干大根・チンゲンサイ
17 ・ 31	土	きのこのあんかけうどん 小魚スナック バナナ	ジャムサンド 牛乳	若鶏むね・油揚げ 煮干し・普通牛乳	うどん・ごま油・片栗粉 食パン	ぶなしめじ・にんじん・えのきたけ 長ねぎ・バナナ・いちごジャム
29	木	ロールパン パンフキングラタン 柿のコールスローサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	若鶏むね・普通牛乳 パルメザンチーズ ホイップクリーム	ロールパン・マカロニ 有塩バター・薄力粉 パン粉・マヨネーズ ロールケーキ・さつまいも グラニュー糖・調合油	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん くりかぼちゃ・きゃべつ・かき コーン缶詰



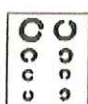


10月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

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開き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。そして視力の発達には「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。三歳児検診など眼科の受診をすすめられたらすぐに専門外来を受診しましょう。もちろん、三歳児検診より前におかしいなと思われたらその時点で受診した方がいいことは言うまでもありません。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。ちなみに市販の食用キノコ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、あくまで鮮度の良いものだけです。覚えておいてくださいね。

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場合があります。

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やおまるで便器の中や排泄物や陰部に髪が触れてしまう場合がありますので大人が対策をしてあげる必要があります。