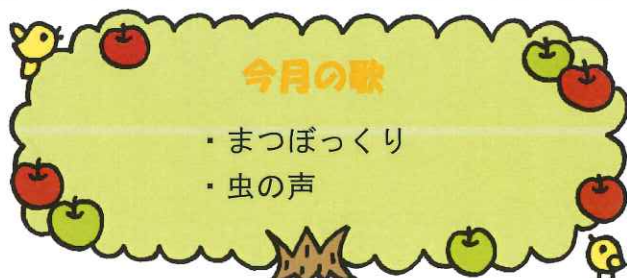




1	木	衣替え
2	金	体操教室
3	土	
4	日	
5	月	10月諸費 引き落とし日 絵画教室
6	火	安全生活指導
7	水	英語・音楽教室
8	木	体操教室
9	金	体操教室(薔薇組も)
10	土	
11	日	
12	月	絵画教室
13	火	
14	水	英語・音楽教室
15	木	運動会
16	金	体操教室
17	土	
18	日	
19	月	絵画教室
20	火	避難訓練
21	水	英語・音楽教室
22	木	誕生会
23	金	体操教室(薔薇組も)
24	土	
25	日	
26	月	絵画教室
27	火	
28	水	英語・音楽教室
29	木	
30	金	体操教室



長かった残暑もようやく終わり、爽やかな風にいよいよ秋の訪れを感じます。

10月は待ちに待った運動会が行われます。子どもたちは運動会本番に向け、クラスの仲間と一丸となって練習に励んでいます。当日は、頑張る姿・挑戦する姿など子どもの色々な姿に大きな応援をよろしく願います。

朝夕と日中の気温差があり、体調を崩しやすい時期です。お子様の体調管理にはお気を付けください。



お知らせ

◎10月分諸費は5日(月)にゆうちょ銀行より引き落とされます。

◎10月より衣替えになっておりますが、気温に合わせて半袖ポロシャツ、長袖ポロシャツ、トレーナーを組み合わせながら着用して頂いて構いません。



おねがい

◎朝夕涼しくなって上着を着られる場合は、危険防止のためにもフードや紐の付いてないものをお願いします。また、必ず名前をお書きください。



来月の予定

2日(月)～13日(金) 個人懇談(幼児クラス)

16日(月)～27日(金) 個人懇談(乳児クラス)

10日(火) 幼児秋の遠足(予備日)

※年間行事予定表に芋掘りとなっておりますが芋掘りは延期させていただきます。

26日(木) 誕生会

28日(土) 李組試食会(2回目)





令和2年度
依佐美清涼保育園

お米を食べよう！！

食欲の秋！この時期になると「新米」という文字を目にすることが多くなってきますね。新米は色が白くてツヤツヤ！軟らかく粘りがあり、甘い香りもするのが特徴です。新米を炊く時は、普段炊く時より水を少なめに炊くといわれています。

お米は体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含みます。また、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれており、栄養の宝庫と言われています。今、日本では米の消費量が減り「米離れ」が問題になっています。お米が美味しいこの季節に、家族皆で美味しいご飯をたくさん頂きましょう。

【ごはんのパワー！】

★自然によく噛む習慣がつく★

ごはんの最大の特徴は、お米をそのまま食べることです。粒なので十分に噛まないと消化されず、自然によく噛む習慣がつきます。

★ゆっくり消化され、腹持ちがよい★

ごはん（お米）は周りが硬い細胞壁で囲まれた粒なので、消化・吸収がとても緩やかです。腹持ちがよく、無駄な間食がなくなり、食べ過ぎを防ぐことができます。

★どんな料理にも合う★

ごはんはどんな料理にもよく合います。色々なおかずと組み合わせることができるので様々な食品をバランスよく食べることができ、日本の食卓を豊かにしています。

【好みのお米を探してみよう！】

価格が高いお米だから美味しい！と考えがちですが、今は品種改良が進み、安くて美味しいお米がたくさん出回っています。品種によって噛み応えや味も違います。ご家庭でも、是非この時期に好みのお米を探してみてください。ちなみに日本では、コシヒカリが収穫量、消費量共にNO. 1です。そのコシヒカリを親とした「あきたこまち」「ヒノヒカリ」「ひとめぼれ」も人気です。



9月の食育活動 茸のお話



茸が美味しい季節になってきました♪向日葵・紫陽花組では茸にまつわるクイズをしました。真っ赤な茸の写真を見てみんな一斉に『毒きのこだー！！』と大興奮！紫陽花組は箱の中身クイズ☆たくさんある茸の中で、なにが入っているか当ててもらいました。『傘みたい！』『先っぽがつぶつぶしてる！』とお友達に上手に教えてあげていました。



旬のおすすめメニュー 薩摩芋ポトフ



作り方

材料(大人2人・子ども2人分)

○鶏むね肉	100g
○薩摩芋	200g
○玉葱	150g
○キャベツ	120g
○人参	80g
○ぶなしめじ	30g
○食塩	1.5g
○コンソメ	2.5g
○水	350g

- ① 鶏むね肉は1cmくらいに切っておく。
- ② 薩摩芋はさいの目切り、玉葱・キャベツは2cm大の色紙切り、人参は1cm厚さの銀杏切り、しめじは2cmくらいの長さに切って小房に分けておく。
- ③ 鍋で鶏むね肉を炒め、色が変わったら玉葱、薩摩芋、人参、キャベツ、しめじを加え、しんなりしてきたら水、コンソメを加えて煮る。
- ④ 途中で灰汁を取り、野菜が柔らかくなったらできあがり！



10月22日(木)

誕生会特別食

10月30日(金)

ハロウィン

おやつ作り

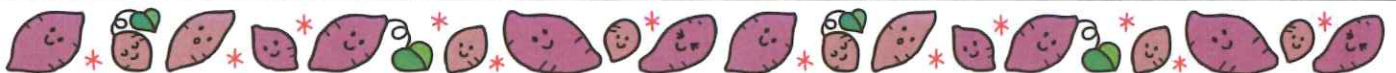




2020年度

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	木	里芋ごはん 鯖の塩焼き 茸汁	お月見団子 牛乳	さば・普通牛乳・鶏むね 絹ごし豆腐	精白米・さといも・上新粉 片栗粉・白玉粉・三温糖	だいこん・にんじん ぶなしめじ・まいたけ えのきたけ・干しいたけ 根深ねぎ
2 13 27	金 ・ 火	バターロール 薩摩芋ポトフ ヨーグルト	せんべい 柿 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・さつまいも 甘辛せんべい	たまねぎ・キャベツ にんじん・ぶなしめじ かき
3 17 31	土	野菜ラーメン 小魚スナック 柿	黄粉サンド 牛乳	ぶたもも・煮干し きな粉・調整豆乳 普通牛乳	中華めん・食パン 三温糖	にんじん・りょうとうもやし チンゲンサイ・干しいたけ 柿
5	月	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 キャベツの塩昆布和え	薩摩芋ケーキ 牛乳	生揚げ・鶏むね 鶏卵・普通牛乳	精白米・さといも 薄力粉・調合油 三温糖・さつまいも	にんじん・干しいたけ キャベツ・りょうとうもやし 塩昆布
6 ・ 20	火	麻婆丼 春雨サラダ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉・はるさめ	たまねぎ・にんじん・にら 干しいたけ・きゅうり・ひじき みかん缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
7 ・ 23	水 ・ 金	ごはん 鯖の味噌焼き ひじきと大豆の炒め煮	スナックパン 牛乳	さわら・大豆水煮缶詰 さつま揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	ひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
8 ・ 29	木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしのナムル	五平餅 牛乳	鶏むね・普通牛乳 豆味噌	精白米・三温糖 もち米・いりごま・ごま油	だいこん・にんじん りょうとうもやし・青ピーマン ぶなしめじ
9 ・ 21	金 ・ 水	バターロール ジャーマンポテト ヨーグルト	かりんとう 柿 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも かりんとう	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・かき
10 ・ 24	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	鶏むね・生揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも 食パン	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん 根深ねぎ・いちごジャム
12 ・ 30	月 ・ 金	ごはん 鯖の塩焼き 茸と大根の煮物	南瓜サンド (30日幼児:南瓜茶巾) 牛乳	さば・普通牛乳・調整豆乳	精白米・食パン 南瓜・三温糖	だいこん・にんじん えのきたけ・干しいたけ レーズン
14 ・ 28	水	ごはん 厚揚げの味噌炒め 切干大根と水菜のサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳	精白米・三温糖 すりごま・マカロニ	りょうとうもやし・にら キャベツ・にんじん・きょうな 切干だいこん
16 ・ 26	金 ・ 月	豚丼 法蓮草のツナ和え	黒糖わらび餅 牛乳	ぶたもも・きな粉 普通牛乳 まぐろ水煮缶詰	精白米・しらたき 三温糖・片栗粉 黒砂糖	たまねぎ・にんじん えのきたけ・ほうれんそう りょうとうもやし
19	月	ごはん 蒸し鶏と秋野菜の胡麻味噌かけ 小松菜のじゃこ和え	焼きうどん 牛乳	鶏むね・しらす干し 赤色辛みそ・ぶたもも 削り節・普通牛乳	精白米・さつまいも 三温糖・すりごま 片栗粉・うどん	キャベツ・にんじん ぶなしめじ・こまつな りょうとうもやし
22	木	ごはん チキングラタン 蓮根サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏むね・普通牛乳 パルメザンチーズ ホイップクリーム	精白米・マカロニ・パン粉 有塩バター・薄力粉 さつまいも・マヨネーズ いりごま・カステラ	たまねぎ・ほうれんそう ぶなしめじ・にんじん れんこん・ひじき・りんご





依佐美清涼保育園



蟬の鳴き声が鈴虫の鳴き声に変わり、朝夕は少し肌寒く感じるようになってきました。だんだんと秋が近づいてきていますね。

夏の疲れや気温の変化で風邪をひきやすい時期です。休息、栄養をしっかりととり、風邪に負けない元気な体作りをこころがけましょう。



10月10日は目の愛護デー

子どもの眼は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成するといわれています。眼の異常はできるだけ早期発見し、治療することが大切です。目を細めて見る、眩しがる、いつも涙ぐんでいる、など気になることがあれば早目に受診しましょう。

眼の異常だけではなく、視力も大切です。最近はスマートフォンやタブレットなどで長時間ゲームをする子どもが増えている、子どもの視力低下の一因といわれています。何気なくスマート

フォンやタブレットでゲームをお子様に使っていませんか？前髪が目に入るくらい伸びていませんか？この日を機に目の大切さについて考えてみるのもいいですね。



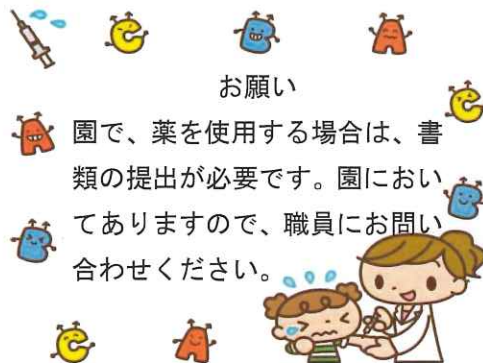
子どもの窒息・誤飲の原因となるもの

	1位	2位	3位	4位	5位
0歳	包み、袋	その他の玩具	タバコ	電池	洗剤など
1歳	タバコ	薬剤など	その他の玩具	電池	野菜・果物
2歳	薬剤など	その他の玩具	魚等の骨	飴玉類	硬貨
3～5歳	その他の玩具	飴玉類	ビー玉類	魚等の骨	薬剤など

先日、4歳の子どもがぶどう（3cm）を喉に詰まらせ、亡くなるという痛ましい事故がありました。ミニトマトや鈴カステラ、こんにやくゼリー等でも事例があります。

また、食べ物以外にも身近にあるもので事故は起きています。子どもの口の大きさは約4cm、トイレトーパーの芯の直径とほぼ同じです。これより小さいものは子どもの口にすっぽり入ってしまいます。子どもの手の届く範囲は、手の届く範囲と台の高さを足した長さで、1歳児で約90cm、2歳児で約110cm、3歳児で約120cmです。

これを目安にして、より遠い（高い）場所に置いて、子どもが触れないようにしましょう。



お願い

園で、薬を使用する場合は、書類の提出が必要です。園においてありますので、職員にお問い合わせください。

9月の欠席状況

熱・・・9人
体調不良・・・12人
突発疹・・・1人
とびひ・・・1人

