



10月 園だより

徳重清涼保育園

1	金	避難訓練	
2	土		
3	日		
4	月	安全指導生活週	絵画教室
5	火		
6	水		英語教室
7	木		体操教室
8	金	↓	
9	土		
10	日		
11	月		絵画教室
12	火		
13	水		英語教室
14	木		体操教室
15	金		音楽教室
16	土	運動会	
17	日		
18	月	運動会予備日	
19	火	芋掘り	
20	水		英語教室
21	木		体操教室
22	金		音楽教室
23	土		
24	日		
25	月	芋掘り予備日	絵画教室
26	火		
27	水		英語教室
28	木		体操教室
29	金	誕生会	音楽教室
30	土		
31	日		



ますます秋の深まりを感じる季節になりました。
園庭遊びも増え、子ども達は元気に走り回っています。
秋の虫を探し、落ち葉を拾い、大きさ比べをする等と自然に触れながら戸外遊びを満喫しています。

さて、いよいよ楽しみにしている運動会が近づいてきました。毎日子ども達は本番に向けて頑張って練習をしています。一生懸命に頑張る姿を暖かく見守ってください。

季節の変わり目でもありますが、運動会に向けて体をいっぱい動かし、体調に気をつけ本番まで頑張っていきたいと思います。



★運動会

日時：10月16日(土) ※雨天の場合：予備日10月18日(月)

9時00分～11時15分

※集合は8時30分までをお願い致します。

場所：通曲公園(徳重小学校寄りのグラウンド)

※詳細につきましては手紙でご確認下さい。

★来月予定しておりました紫陽花組試食会は延期とさせていただきます。



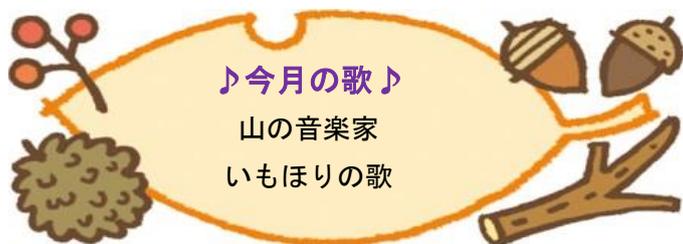
お願い

- ・お家からシールや玩具を持って登園されると紛失やトラブルになりかねませんのでおやめください。
- ・保育園駐車場は**左折入庫・左折出庫**をお願い致します。



来月の予定

- 2日(火) 秋の遠足(幼児組)
- 5日(金) 遠足ごっこ(乳児組)
- 8日～12日 安全生活指導週
- 12日(金) 避難訓練
- 30日(火) 誕生会





令和3年度 徳重清涼保育園



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から旬を知り、旬の恵みを味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



味覚ってどうやって形成されていくの？



味覚は3か月頃から10歳頃に発達し、特に3歳までに味覚の基礎ができると言われています。

0～1歳頃は離乳食を通して様々な味を触感、舌触り、温度、匂い、色彩などの五感で感じながら食べ物の美味しさを知っていきます。味覚を発達させる為には、よく噛み、動かして、食べ物を口の中に溜めて、舌で感じたりすることが重要です。

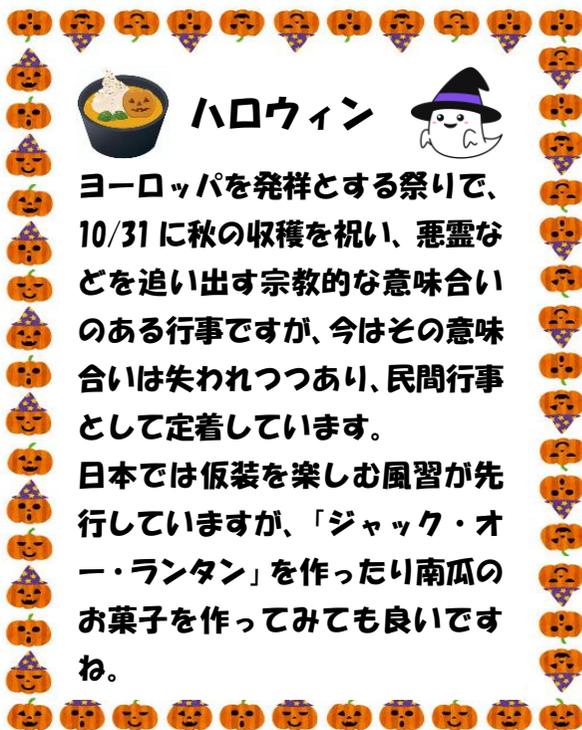
2～3歳頃に自我が発達するとともに食べ物の好みを主張するようになります。味だけで美味しさを判断するのではなく、食事の環境や身体の状態、五感で感じる体験などが積み重なって好き嫌いを判断するようになっていきます。

子どもにはもともと苦手な味がある！？

子どもには生まれたときから本能的に苦手な味わいがあります。苦味(毒を含んでいる危険な食べ物)、酸味(腐敗した危険な食べ物)と認識する本能があるため幼い頃はこの2つの味わいが苦手な子どもがほとんどです。何度も経験することで徐々に慣れていく味です。食経験を重ね、様々な味を受け入れられるようになっていくと、味覚は発達していきます。

子どもの味覚を育てよう！

- ★薄味にして旬のものを取り入れる
- ★様々な食材を食べさせる
- ★楽しい食事で苦手なものに慣れる
- ★触感や形状、硬さにもバリエーションをもたせる
- ★よく噛んで食べる
- ★五感を使った食体験をする
(食材に触れたり、一緒に料理を作るなど)



ハロウィン



ヨーロッパを発祥とする祭りで、10/31に秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出す宗教的な意味合いのある行事ですが、今はその意味合いは失われつつあり、民間行事として定着しています。

日本では仮装を楽しむ風習が先行していますが、「ジャック・オー・ランタン」を作ったり南瓜のお菓子を作ってみても良いですね。

麻婆丼



<材料> 大人2人・子ども2人分

- 豆腐 1丁
- 味噌 小さじ1
- 豚挽肉 130g
- 砂糖 小さじ1
- 生姜 1.8g
- 料理酒 小さじ1
- 醤油 小さじ1と1/2
- 玉葱 150g 片栗粉 適宜
- 人参 55g ごはん 適宜
- 蕪 30g (1/4束)
- 干し椎茸 2～3枚



<作り方>

1. 豆腐は一口大に切り、レンジで2～3分加熱して水切りしておく。
2. 調味料を合わせておく。
3. 玉葱・人参はみじん切り、蕪は小口切り、干し椎茸は戻してみじん切りにしておく。
4. 生姜はおろしておく。
5. フライパンで豚挽肉・生姜を炒める。
6. 豚肉に火が通ったら、玉葱・人参・干し椎茸を加えて炒める。
7. 玉葱が透明になったら、蕪と調味料を加えて炒める。
8. 最後に豆腐を加えて軽く炒め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
9. ごはんにかけたらできあがり。



今月の予定

* 19日 (火)

芋掘り

* 29日 (金)

誕生会



2021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 15 26	金 金 火	麻婆丼 もやしのナムル	フルーツポンチ 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐・豆味 噌・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ 煎り胡麻・胡麻油	玉葱・人参・乾椎茸・蕪・緑豆も やし・青ピーマン・蜜柑缶・白桃 缶・パインアップル缶・バナナ
2 ・ 30	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	黄粉サンド 牛乳	豚もも・煮干し 黄粉・調整豆乳 普通牛乳	中華麺・食パン 三温糖	人参・緑豆もやし・キャベツ・ぶ なしめじ・果物
4 ・ 18	月	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	ココアトースト 牛乳	鯖・大豆水煮缶詰 薩摩揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖・煎り胡麻 食パン・ソフトマーガリン	乾ひじき・牛蒡・人参・鞘隠元・ 乾椎茸
5 ・ 19	火	ごはん 鶏肉と大根の煮物 小松菜のじゃこ和え	五平餅 19日:焼き芋 牛乳	鶏胸・豆味噌・しらす干し 普通牛乳	精白米・煎り胡麻・薩摩芋 もち米・三温糖	大根・人参・ぶなしめじ 小松菜・緑豆もやし
6 ・ 21	水 ・ 木	ごはん 厚揚げと里芋の煮物 切干し大根と水菜のサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	生揚げ・鶏胸 まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・里芋・すり胡麻・ 粉糖・薄力粉・調合油 三温糖	人参・乾椎茸 切干し大根・京菜・栗南瓜・レー ズン
7 ・ 20	木 ・ 水	ロールパン 薩摩芋ポトフ ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・薩摩芋・お菓 子	玉葱・キャベツ・人参・ぶなしめ じ 果物
8 ・ 22	金	豚丼 根菜の胡麻和え	黒糖わらび餅 牛乳	豚もも・黄粉 普通牛乳	精白米・白滝・すり胡麻 三温糖・片栗粉 黒砂糖	玉葱・人参・えのきたけ・大根・ 蓮根・小松菜
9 ・ 23	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	鶏胸・生揚げ 豆味噌・普通牛乳	精白米・里芋 食パン	牛蒡・ぶなしめじ・人参・長ね ぎ・いちごジャム
11	月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	マカロニ黄粉 牛乳	生揚げ・豚もも・豆味噌 まぐろ水煮缶詰・黄粉 普通牛乳	精白米・三温糖 春雨・マカロニ	緑豆もやし・蕪 キャベツ・人参・京菜・乾ひじき
12 ・ 25	火 ・ 月	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き 法蓮草のツナ煮	お麩ラスク 25日:スナック パン 牛乳	鮭・まぐろ水煮缶詰 黄粉 普通牛乳	精白米・観世麩・有塩バ ター・グラニュー糖・スナッ クパン	コーン缶詰クリーム・法蓮草・緑 豆もやし・玉葱・人参
13 ・ 27	水	ロールパン ジャーマンポテト ヨーグルト	お菓子 果物 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・じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン 果物
14 ・ 28	木	ごはん 蒸し鶏と秋野菜の胡麻味噌かけ キャベツの塩昆布和え	焼きうどん 牛乳	若鶏胸・赤色辛味噌・豚も も・削り節 普通牛乳	精白米・薩摩芋・三温糖・ すり胡麻・片栗粉・うどん	キャベツ・ぶなしめじ・人参・蓮 根・緑豆もやし・塩昆布
29	金	ごはん チキングラタン 蓮根サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏胸・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 薩摩芋・マヨネーズ 煎り胡麻・カステラ	玉葱・法蓮草・ぶなしめじ・人参 蓮根・乾ひじき・林檎



10月保健だより

徳重清涼保育園

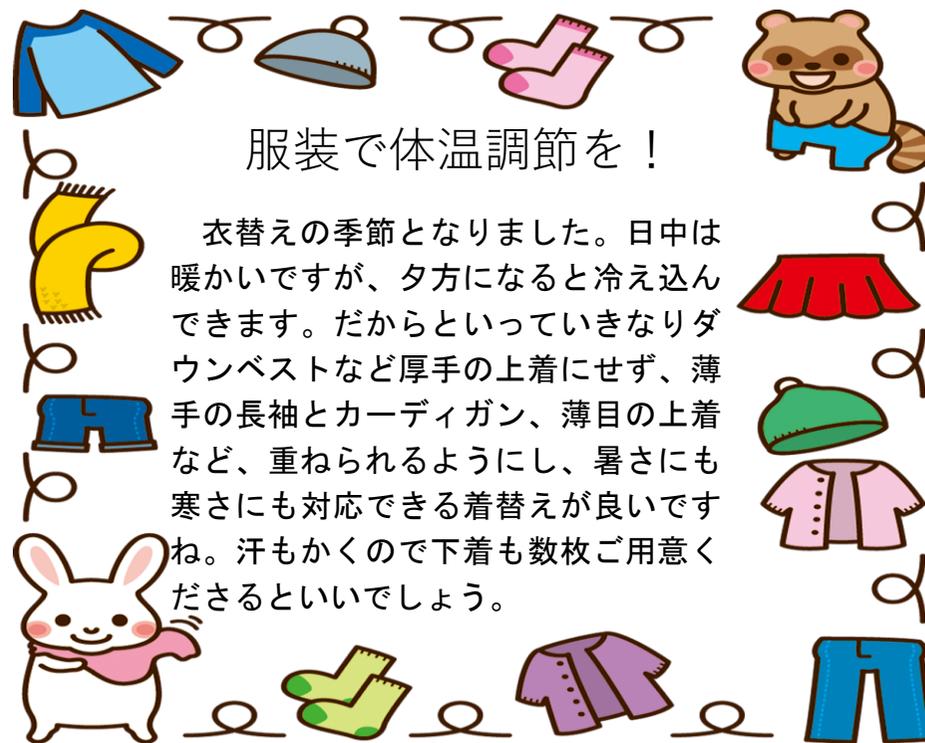
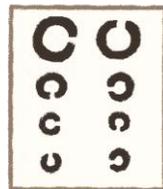
夕方の風の涼しさや虫の音に秋の深まりを感じる季節になりました。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷えみます。お布団も洋服も衣替えの頃合いですね。この朝夕と日中の寒暖差で風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- ・ テレビや絵本に近付いて見る
- ・ 明るい戸外でまぶしがる
- ・ 目を細めて見たり、目が寄っている
- ・ 上目遣いに物を見る
- ・ 目つきが悪い、目が寄っている
- ・ 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



服装で体温調節を！

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。夕方になると冷え込めます。だからといっていきなりダウンベストなど厚手の上着にせず、薄手の長袖とカーディガン、薄目の上着など、重ねられるようにし、暑さにも寒さにも対応できる着替えが良いですね。汗もかくので下着も数枚ご用意くださるといいでしょう。

秋の風邪に注意

秋は気温差が激しいため、風邪を引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

