



朝夕の涼しさに秋の訪れを感じますね。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、何をするのにも良い季節です。子ども達は澄み渡る青空の下、園庭を走ったり、跳ねたり歌を歌ったりと思う存分体を動かしています。体を使えばお腹が空いて、いっぱい食べたら絵本を読んで休息する、そんな毎日を過ごし体中で秋を満喫しています。また、季節の変わり目は体調を崩し安い時期でもあります。「早寝、早起き、朝ご飯」のリズムを整える元気に過ごしましょう。

1	土		16	日	
2	日		17	月	運動会予備日
3	月	安全生活指導週 運動会予行練習	18	火	避難訓練
4	火		19	水	英語教室（董・幼）
5	水	諸費引き落とし 英語教室（董・幼）	20	木	体操教室（幼）
6	木	体操教室（幼）	21	金	絵画教室（幼）
7	金	絵画教室（幼）	22	土	
8	土		23	日	
9	日		24	月	誕生日会
10	月	スポーツの日	25	火	芋掘り（幼）
11	火		26	水	英語教室（董・幼）
12	水	運動会総合練習	27	木	体操教室（董・幼）
13	木	体操教室（董・幼）	28	金	絵画教室参観（幼）
14	金		29	土	向日葵試食会
15	土	運動会	30	日	
			31	月	ハロウィンパーティー

今月のねらい

たんぽぽ組

- ・指差しや喃語で自分の思いを表現する喜びや満足感を味わう。
- ・発達に添った運動をし、身体をのびのび動かす。

桃組

- ・自分のしたいことやしてほしい思いを自分なりの表現で伝える
- ・戸外遊びを通して、保育士や友だちと一緒に全身を動かして楽しむ。

董組

- ・身の周りの事を自分から進んでやろうとする。
- ・音楽に合わせて体を動かす事を楽しむ。

桜組

- ・交通ルールを知り、ルールを守りながら安全に園外散歩に出掛ける。
- ・運動会に期待を持って練習に参加し当日は、自信を持って発表する。

向日葵組

- ・戸外で体を動かし、健康に過ごす。
- ・目標を持ち、他児と協力して物事に取り組む。

紫陽花組

- ・友だちと協力しながら共通の目的に向かって活動し、達成する喜びを味わう。
- ・秋の自然に触れながら戸外で遊ぶ事を楽しむ。

園からのお願い

年間行事予定表には 11 月 14 日（月）となっています幼児の遠足は 11 月 15 日（火）に変更いたします。詳細については後日お手紙にてお知らせ致します。



クラスからのお願い

桜組 向日葵組 紫陽花組

25 日（火）は芋掘りで相生山オアシスに出掛けます。軍手と長靴もしくは大人（男性）用の靴下をレジ袋に入れてお持たせください。レジ袋含めて全ての持ち物には名前をご記入ください。

詳細に関しましては、先日お配りしましたお手紙をご覧ください。

今月の歌

- ・こおろぎ
 - ・やきいもグーチーパー
- たくさん歌おうね♪



10月

給食だより

令和4年度
鳴子清涼保育園

おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもたちにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂取できません。おやつにはそれを補う役割があります。

おやつの量と時間

おやつからとる栄養素は一日の食事量の10%~15%(100kcal~200kcal)です。

★一日1~2回

★時間は昼食と夕食の間(3時)

★食事の直前には食べない

菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やチョコレートなどの菓子類は食べ過ぎると「エネルギー過剰摂取による肥満」、「塩分の過剰摂取」、「うま味調味料による味覚、嗜好の発達の影響」につながります。食べる量を決め、袋から直接食べるのではなくお皿に入れて食べましょう！

おやつの選び方

おやつはお菓子やジュースだけではなく、ごはんやパン、麺類、芋類、果物、野菜、牛乳など組み合わせましょう。子どもと一緒に作れるおにぎりやジャムサンドなどがおすすめです。手作りが大変な場合は、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルト等市販のお菓자에プラスして他の食品を組み合わせると良いです。

9月の食育活動～お月見団子作り(紫陽花組)～



綺麗なお団子ができたよ！

みんなでぎゅっぎゅっ
コネコネ…



今月の予定

24日(月) 誕生会特別食

29日(土) 向日葵組試食会

今月のレシピ

『南瓜ケーキ』

【材料】15 cmのパウンド型

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	80g
卵	1個
牛乳	110cc
サラダ油	55g
南瓜	150g
レーズン	20g

【作り方】

1. 南瓜は種を取り、小さく切ったものを耐熱皿に入れる。電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、マッシャーなどで潰しておく。
2. ボウルに卵・砂糖・牛乳・サラダ油を順に入れて混ぜ合わせ、小麦粉・ベーキングパウダーをふるい入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
3. ②に①の南瓜とレーズンを加え、全体にいきわたるように混ぜる。

☆アルミカップなどで、一人分ずつ作ることもできます。

型にオーブンシートを敷き、生地を流しいれ、180℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。竹串を刺して、生地がついてこなければ出来上がり！



2022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 ・ 22	土	野菜ラーメン 小魚スナック バナナ	おこめリング 牛乳	ぶたもも・煮干し 普通牛乳	中華めん・ごま油	にんじん・りょくとうもやし キャベツ・きくらげ・バナナ
3	月	ごはん 鯖の南部焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	スナックパン 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも・スナックパン	ひじき・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん
4 ・ 21	火 ・ 金	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのソテー 豆腐の澄まし汁	お麩ラスク 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 いりごま・調合油・観世ふ 有塩バター・グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ 乾わかめ・あさつき
5 ・ 26	水	きのこの炊き込みご飯 味噌煮込みうどん バナナ	豆乳葛餅 牛乳	ぶたもも・鶏むね 豆みそ・調整豆乳 きな粉・普通牛乳	精白米・うどん・くず粉 三温糖	にんじん・ぶなしめじ・塩昆布 えのきたけ・だいこん・ごぼう 長ねぎ・バナナ
6 ・ 19	木 ・ 水	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	五平餅 牛乳	ぶたひき肉・木綿豆腐 豆みそ・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 干しいたけ・りょくとうもやし
7 ・ 20	金 ・ 木	食パン 洋風ツナじゃが ヨーグルト	ビスケット 柿 牛乳	まぐろ水煮缶詰 ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも ハードビスケット	たまねぎ・キャベツ にんじん・青ピーマン かき
8 ・ 29	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	ソフトせんべい 牛乳	鶏むね・生揚げ 豆みそ・普通牛乳	精白米・さといも	ごぼう・ぶなしめじ・にんじん 根深ねぎ
11 ・ 25	火	ごはん 石狩鍋 キャベツの塩昆布和え	マカロニココア 牛乳	さけ・豆みそ・きな粉 普通牛乳	精白米・じゃがいも マカロニ・三温糖	だいこん・にんじん・ぶなしめじ 長ねぎ・コーン缶詰粒・キャベツ りょくとうもやし・塩昆布
12 ・ 27	水 ・ 木	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	焼きそば 牛乳	ぶたひき肉・生揚げ ぶたもも・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 はるさめ・中華めん	たまねぎ・にんじん・青ピーマン チンゲンサイ・きくらげ きゅうり・乾ひじき・キャベツ ひじき
13	木	きのこほうれん草のカレー 切干大根のツナサラダ	運動会応援クッキー 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・カレールウ すりごま・マヨネーズ 薄力粉・三温糖	ほうれんそう・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ まいたけ・切干大根 チンゲンサイ
14 ・ 28	金	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ ヨーグルト	せんべい 柿 牛乳	鶏むね・豆みそ・調整豆乳 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・にんじん こまつな・ぶなしめじ・かき
17	月	ごはん 鯖の南部焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	クラッカーサンド 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖 じゃがいも・クラッカー	ひじき・にんじん・ぶなしめじ さやいんげん・いちごジャム
18	火	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	フルーツポンチ 牛乳	鶏むね・しらす干し 普通牛乳	精白米・調合油 さといも・三温糖	れんこん・だいこん・にんじん ごぼう・乾しいたけ・こまつな りょくとうもやし・みかん缶詰 黄桃缶・パイナップル缶 バナナ・りんご
24	月	食パン スラッピージョー コールスローサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳 ホイップクリーム	食パン・じゃがいも マヨネーズ・三温糖 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
31	月	きのこほうれん草のカレー 切干大根のツナサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 鶏卵・普通牛乳	精白米・カレールウ すりごま・マヨネーズ 薄力粉・三温糖・調合油	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ くりかぼちゃ・ぶなしめじ まいたけ・切干大根 チンゲンサイ・レーズン



10月ほけんだより

鳴子清涼保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋。秋は過ごしやすい気候のため様々なことにチャレンジできますね。そして栄養豊富で美味しい食べ物もたくさんあります。ミカン狩りやハイキングなど出かける機会も多いと思いますが、手洗いうがいを心掛けて感染症予防に努めましょう。

風疹



空気中の風疹ウイルスが鼻や口から入り、2～3週間の潜伏期間を経て、赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ腺が腫れることもあります。「三日ばしか」とも呼ばれるように、3日程で熱も下がり発疹もきれいに消えます。1歳になったら、早めの予防接種をお勧めします。

止血法

出血をした場合は、まず水で汚れを流し、患部に清潔なガーゼやハンカチを当て、心臓よりも高い位置にした状態で圧迫をします。その時にガーゼをはがして血が止まったかを確認したり、ガーゼを取り替えたりしないでください。再び出血する可能性があります。また、止血の時にけがをした人の血液に触れることによって何らかの感染症にかかる危険性があるため、止血を行う人はビニール袋やビニール手袋を着けるのが望ましいでしょう。



手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。

きれいな手の洗い方

<p>腕まくりをし、水道水で手を濡らします。</p>	<p>石けんをしっかりと泡立てます。</p>	<p>手の平を合わせて洗います。</p>	<p>手の甲を洗います。</p>
<p>指と指の間を洗います。</p>	<p>指先、爪の中を洗います。</p>	<p>手首を洗います。</p>	<p>石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。</p>