



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と楽しいことがたくさんある季節となりました。いよいよ子どもたちが楽しみにしている運動会も控えています。運動会練習では、友達と楽しそうにリズムを取りながら遊戯練習をしたり、「頑張れー！」と友達を応援する姿が見られました。保護者の方に見てもらうことをとても楽しみにしていますので、温かく見守ってください！

1	土	
2	日	
3	月	絵画教室
4	火	安全生活指導
5	水	英語教室
6	木	運動会総合練習
7	金	体育教室 薔薇組も
8	土	
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	
12	水	
13	木	運動会
14	金	運動会(予備日)
15	土	

16	日	
17	月	絵画教室
18	火	避難訓練
19	水	英語教室
20	木	誕生会
21	金	体育教室 薔薇組も
22	土	
23	日	
24	月	絵画教室
25	火	秋の遠足(幼児組)
26	水	英語教室
27	木	秋の遠足(乳児組)
28	金	紫陽花組 プラネタリウム
29	土	
30	日	
31	月	絵画教室



今月のねらい

李組

- ・保育士の声掛けにジェスチャーや首振りで応え、簡単なやり取りを喜ぶ。
- ・保育士に仲立をしてもらいながら身近な友達と触れ合うことを喜ぶ。

桃組

- ・試行錯誤しながら、身の回りのことを自分なりにやろうとする。
- ・秋の自然に触れながら、散歩や戸外遊びを楽しむ。



薔薇組

- ・衣類の着脱などの身の回りのことに興味を持ち、自分でやってみようとする。
- ・いろいろな運動遊びを行い、身体を動かすことを楽しむ。

桜組

- ・身の回りのことを自分で行い、達成感を得る。
- ・様々な運動遊びに興味を持ち、体を動かす楽しさを味わう。

向日葵組

- ・食器に食べ残しがないかを意識して、きれいに食べようとする。
- ・自分の思いやイメージを表現し、共有しながら遊ぶことを楽しむ。



紫陽花組

- ・気温の変化に気づき、自分の衣服の調節をする。
- ・秋の自然に触れ、興味・関心を持ち楽しむ。

園からのお願い

【全クラス】

- ・まだまだ日中は暑い日が続きます。運動会練習や外遊びをして汗かくので、水筒を必ずお持ちください。
- ・今年度退園される方(途中退園も含む)、来年度転園希望の方は 10月20日(木)までに職員室までお申し出ください。

【桜組】

- ・10月21日(金)から図書活動を始めます。毎週金曜日に1冊借りて、翌月曜日に借りた本を返却します。手提げを忘れてしまうと貸し出しが出来なくなってしまうので、忘れずに持ってきてください。



10月 給食だより 令和4年度 依佐美 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。しかし胃が小さく、消化器官が未熟のため、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
- ★時間は食事と食事の間(10時や15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ありません。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サンドイッチなどもおすすめです。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子里にプラスして他の食品を組み合わせると良いです。

健康的な食事の合言葉！ まごわやさしいってなあに？

『まごわやさしい』とは和食を基本にバランスの良い食事を摂るために取り入れたい7つの食材のことです。この7つの食材を覚えておくだけで、足りない食材をお味噌汁に入れたり、サラダやふりかけにごまやしらすを足したりなど簡単に取り入れることができますよ！



今月の予定

10月20日(木)

誕生会特別食

『サンドウィッチパーティー☆』

10月30日(金)

ハロウィン特別食

9月の食育活動

- ・お月見団子・おはぎ作り(幼児)
 - ・じゃが芋餅作り(年長)
 - ・お箸チャレンジ(年長)
- 活動の様子は随時ホームページのトピックスに掲載しています！



旬のおすすめレシピ

薩摩芋の豆乳スープ

(作り方)

材料(大人2人子ども2人分)

・鶏むね肉	80g
・薩摩芋	250g
・たまねぎ	100g
・にんじん	70g
・小松菜	50g
・しめじ	20g
・コンソメ	2g
・調整豆乳	300ml
・合わせみそ	5g

- ① 薩摩芋は1.5cmくらいのさいの目切り、鶏むね肉は一口大、たまねぎはうす切り、にんじんは1cm幅の銀杏切り、小松菜としめじは2cm長さに切っておく。
- ② 鍋で鶏肉を炒め、たまねぎ、にんじんを入れて少量の水で煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、しめじ、小松菜、薩摩芋、コンソメを加える。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、調整豆乳、合わせみそを加え、弱火で煮たらできあがり！

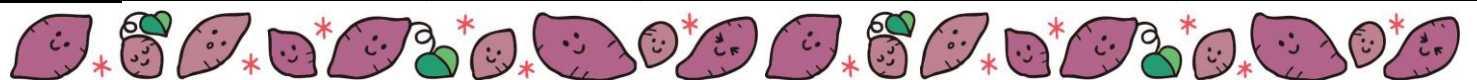




2022年度

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 15 29	土	鶏牛蒡ごはん 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉・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
3 ・ 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 (31日:ハロウィン特別おやつ) 牛乳	鶏むね・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳・鶏卵	精白米・カレーパウダー すりごま・マヨネーズ 薄力粉・調合油・三温糖 粉糖	ほうれん草・にんじん くりかぼちゃ・ぶなしめじ まいたけ・切干だいこん キャベツ・レーズン
4 ・ 18	火	ごはん 鯖の南部焼き ひじきとじゃが芋の炒め煮	セサミトースト 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・いりごま じゃがいも・食パン ソフトマーガリン 三温糖・調合油 すりごま	にんじん・ぶなしめじ 乾ひじき・さやいんげん
5 ・ 19	水	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・普通牛乳 ヨーグルト	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
6 ・ 27	木	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・片栗粉・三温糖 いりごま・調合油・ごま油 観世ふ・有塩バター グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・あさつき カットわかめ
7 ・ 21	金	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ	五平餅 牛乳	生揚げ・ぶたもも・豆みそ まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・はるさめ・もち米 いりごま	たまねぎ・にんじん・きくらげ チンゲンサイ・きゅうり 乾ひじき
8 ・ 22	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・きな粉 普通牛乳・煮干し 調整豆乳	中華めん・ごま油 食パン・三温糖	にんじん・りょうとうもやし キャベツ・きくらげ・かき
11 ・ 24	火 ・ 月	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	鶏挽肉・ぶたもも・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	だいこん・にんじん・ごぼう えのきたけ・ぶなしめじ 根深ねぎ・バナナ・塩昆布
12 ・ 26	水	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・赤色辛みそ 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 たまねぎ・コーン缶詰粒 キャベツ・りょうとうもやし 塩昆布・ぶなしめじ
14 ・ 25	金 ・ 火	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・赤色辛みそ 調整豆乳・普通牛乳 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
17 月	月	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・干しいたけ にんじん・ごぼう・こまつな りょうとうもやし・みかん缶詰・バ ナナ・リン・アップル缶詰 りんご・もも缶詰
20 木	木	サンドロール 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	豚挽肉・ホイップクリーム 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも マヨネーズ・カステラ 三温糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ トマトケチャップ・りんご コーン缶詰粒
28 金	金	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	焼きそば 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐 豆みそ・ぶたもも 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 ごま油・いりごま 中華めん	たまねぎ・にんじん・にら 干しいたけ・りょうとうもやし 青ピーマン・キャベツ



※13日が雨天の場合は14日の献立を提供します。14日も雨の場合は以下の献立となります。

14 金	金	スパゲティミートソース 切干大根とひじきのサラダ	クラッカーサンド 牛乳	豚挽肉・まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	スパゲティ・すりごま スナッククラッカー	たまねぎ・にんじん・乾ひじき 切干だいこん・さやいんげん コーン缶詰・いちごジャム トマトケチャップ
---------	---	-----------------------------	----------------	---------------------	-------------------------	---



依佐美清涼保育園

日もすっかり短くなり、だんだんと秋らしくなってきました。4月から約半年が経ち、子どもたちはひと回り大きくなり、動きもますます活発になりました。怪我や事故の無いよう気を付けていきたいです。



10月10日は眼の愛護デーです

この日にちなんで、スマートフォンと視力の関係についてお話します。子どもの視力は6歳頃までに完成します。最近、乳幼児期に長時間連続スマホ操作すると、視力の発達が遅れるのみならず、身体や成長にも影響することが解ってきました。

- ・連続使用時間は30分以内にし、スマホとの距離を30cm以上離して上手に活用してください。
- ・画面（ブルーライト）を見続けると覚醒を促すホルモンが分泌されます。夜に長時間スマホを操作すると深い眠りを妨げます。

朝が苦手なお子さまは夜9時以降のスマホ操作は控えましょう。

スマホは私たちが生活する上でなくてはならないツールです。大人も子どもも使用時間を守って上手に活用したいですね。



子どもの気象病について

この時期起こる朝夕の冷え込みや台風など、天気の変化によって起こる体調不良全般のことを気象病と呼びます。主な原因は気圧の変化で内耳が反応し、自律神経のバランスを崩すことです。6歳以下の子どもにはあまり見られないようですが、頭痛・眠気・喘息などの症状が出るようです。気象病ではなくても、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。これからどんどん寒くなり、胃腸風邪やインフルエンザが流行し始めます。今のうちから食事・睡眠のリズムを整え規則正しい生活を心がけていきたいですね。

