



# 10月 園だより

依佐美清涼保育園

気持ちいい秋晴れの下、伸び伸びと体を動かすことを楽しんでいる子ども達。少しずつ運動会の練習がスタートし、部屋の中で保育士の動きを見ながらお遊戯の練習を頑張っています。保護者の方に見てもらおうことを楽しみにしていますので、温かく見守ってあげて下さい！

1	日	
2	月	絵画教室
3	火	安全生活指導 紫陽花組 歯磨き指導
4	水	英語教室
5	木	
6	金	体育教室（薔薇組も）
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	
11	水	英語教室
12	木	
13	金	体育教室
14	土	向日葵組 保育参観と試食会
15	日	

16	月	絵画教室 作品展（～21日）
17	火	避難訓練
18	水	英語教室
19	木	
20	金	体育教室
21	土	
22	日	
23	月	紫陽花組 プラネタリウム
24	火	誕生会
25	水	英語教室
26	木	遠足（幼児組）
27	金	体育教室（薔薇組も）
28	土	
29	日	
30	月	絵画教室 李組・薔薇組 個人懇談会 （10/30～11/10）
31	火	遠足（薔薇組）

## 今月のねらい

### 李組

- 自分の気持ちを指差しや喃語で表し保育士に欲求を満たしてもらい快適に過ごす。
- 身近な秋に触れながら、散歩や戸外遊びを楽しむ。

### 桃組

- トイレに興味を示し、便座に座ることに慣れる。
- 保育士や友達との関わりを楽しみながら、秋の自然に興味を持つ。



### 薔薇組

- スプーンやフォークを正しく持って食事しようとする。
- いろいろな運動遊びを行い、達成感を味わえるようにする。

### 桜組

- 運動会に向け、楽しく活動に取り組む。
- 戸外で友達と体を動かして遊ぶことを楽しむ。

### 向日葵組

- 手洗い、うがいなどの習慣を身につけ、健康に気をつけて過ごそうとする。
- 友達同士で遊ぶ中で思いを伝え合い、お互いを尊重しながら過ごす。

### 紫陽花組

- 気温の変化に気付き、自分で衣服の調節をする。
- 秋の自然に触れ、興味・関心をもつ。



## お知らせ

- 以前お知らせした通り、作品展と向日葵組 保育参観・試食会が下記の日程へ変更となっております。よろしくお願い致します。  
作品展⇒10/16（月）～10/21（土）  
向日葵組 保育参観・試食会⇒10/14（土）
- 10/26（木）に幼児組は遠足に出かけます。当日はお弁当（おにぎりのみ）が必要になります。詳しい詳細は後日配布する手紙をご覧ください。  
尚、乳児組はお弁当は必要ありません。



## 今月の歌

♪どんぐりころころ ♪とんぼのめがね



令和5年度  
依佐美清涼保育園



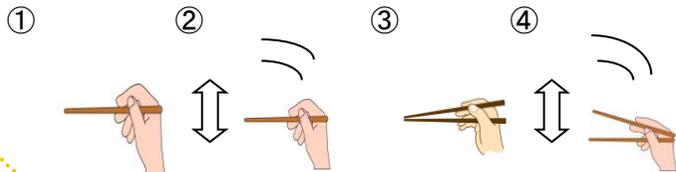
## 箸を上手に持ちましょう！



保育園では、給食の時間にスプーンや箸の持ち方のお話をしたり、一緒に箸を持ってみたりしながら上手に箸が持てるよう声掛けを行っています。ぜひ、ご家庭でも参考にしてみてください。

### ★箸の上手な持ち方★

- ① 1本を鉛筆を持つときと同じ握り方で握る : 親指と人差し指と中指の間で支える
- ② 箸を上下に動かす練習 : 数字の『1』を書くイメージで
- ③ 慣れてきたらもう1本を差し込む : 1本目の真下にくるように2本目を置く
- ④ 2本の箸を動かす練習 : 1本目は人差し指と中指で 2本目は薬指に置いて動かす練習をする



箸の長さは親指と人差し指を広げた1.5倍が目安です。

### 旬の食材 『南瓜』

南瓜の種類と特徴を紹介します

収穫のピークは夏ですが、秋に出回るカボチャは甘くホクホクしています。

『西洋かぼちゃ』・栗かぼちゃ、坊ちゃんかぼちゃなど



スーパーなどで見かけるほとんどの南瓜が西洋かぼちゃになります。でんぷん質が多く、ホクホクとした食感が特徴です。

『日本かぼちゃ』・黒皮かぼちゃ、バターナッツかぼちゃなど



西洋かぼちゃより水分が多く、でんぷん質が少なく甘さが控えめな味わいが特徴です。また、煮崩れしにくい煮物に向いています。

料理に合わせて、いろんな南瓜を食べてみるのもいいですね

お箸チャレンジテスト真っ最中の紫陽花組の子ども達。お箸を正しく持つことは難しいようですが、お友達と教え合って上手に持てるよう一生懸命練習している様子が見られます。「正しくお箸を持てていない人を見ると気になる」という人が約9割いるというデータも出ているそうです。保育園では持ち方だけでなく、お箸のマナーについてのお話もしています。成長に合わせながら、少しずつ上手に持てるよう保育園やご家庭でも練習していけるといいですね。



### 今月の予定

- 10月14日(土) 向日葵試食会
- 10月24日(火) 誕生会特別食



### 9月の食育活動

- ・はじめてのクッキング(薔薇組)
- ・おはぎ作り(幼児クラス)
- ・お月見団子作り(幼児クラス)
- ・お箸チャレンジテスト(紫陽花組)



### 今月のおすすめレシピ 石狩鍋

〈材料〉

- ・ 鮭 1500g
- ・ 大根 140g
- ・ 人参 70g
- ・ しめじ 20g
- ・ 葱 35g
- ・ じゃがいも 110g
- ・ 木綿豆腐 100g
- ・ コーン缶 15g
- ・ 昆布だし 350g
- ・ 酒 5g
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 合わせ味噌 20g
- ・ みりん 9g

〈作り方〉

1. 鍋に水と昆布を入れ、弱火でゆっくり沸騰させ、煮立ったら昆布を取り出しておく。
2. 鮭は1口大に、大根・人参を5mm厚さの銀杏切り、しめじは2cm長さ、葱は小口切り、じゃが芋、木綿豆腐は1.5cm大のさいの目切りにする。
3. 沸騰した鍋に酒と塩を入れ、鮭、野菜、豆腐の順番に入れ、蓋をして再び沸騰したら、味噌とみりんを入れて出来上がり！



## 2023年度 10月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
2	月	ごはん 鶏肉と大根の煮物	精白米 鶏むね肉 大根 人参 しめじ かつお出汁 醤油 みりん	2	月	豆乳葛餅	くずでん粉 三温糖 調整豆乳 きな粉 食塩
23		キャベツの塩昆布和え	キャベツ もやし 塩昆布	23		牛乳	普通牛乳
3	火	ごはん	精白米	3	火	焼きそば	蒸し中華めん 豚もも肉 キャベツ ピーマン 人参 ウスターソース
14	土	家常豆腐	厚揚げ 豚もも肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 きくらげ 昆布出汁 にんにく 生姜 醤油 料理酒 三温糖 片栗粉 ごま油	17		牛乳	普通牛乳
17	火	切干大根と水菜のサラダ	切干大根 人参 水菜 まぐろ水煮缶詰 酢 醤油	4	水	里芋餅	里芋 精白米 赤味噌 みりん 三温糖 浅葱
4	水	ごはん	精白米	4	水	牛乳	普通牛乳
18		石狩鍋 蓮根の金平	鮭 料理酒 食塩 大根 人参 しめじ 葱 じゃが芋 木綿豆腐 コーン缶詰 昆布出汁 合わせ味噌 みりん 蓮根 人参 ごま油 醤油 みりん すりごま	18		牛乳	普通牛乳
5	木	食パン ジャーマンポテト	食パン ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン 食塩	5	木	ビスケット 柿	ビスケット 柿
19		ヨーグルト	ヨーグルト	19		牛乳	普通牛乳
6	金	麻婆丼 もやしのナムル	精白米 豚挽き肉 生姜 玉ねぎ 人参 干椎茸 蕪 木綿豆腐 醤油 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 もやし 人参 ピーマン 醤油 酢 いらごま ごま油	6	金	フルーツヨーグルト 牛乳	ヨーグルト バナナ バインアップル缶詰 普通牛乳
7	土	きのこの炊き込みご飯	精白米 かつお出汁 醤油 みりん 鶏むね肉 人参 しめじ えのき 塩昆布	7	土	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 普通牛乳
21		里芋の味噌汁	里芋 人参 厚揚げ 葱 かつお昆布出汁 赤味噌	21	火	スナックパン	スナックパン
10	火	ごはん 鯖の南部焼き	精白米 鯖 醤油 みりん ごま	10	火	牛乳	普通牛乳
26	木	ひじきと大豆の炒め煮	ひじき 大豆水煮 さつまいも 人参 韮 干椎茸 かつお出汁 醤油 三温糖 みりん	26	木	牛乳	普通牛乳
11	水	きのことうれん草のカレー	精白米 鶏むね肉 法蓮草 人参 玉ねぎ 南瓜 しめじ まいたけ カレールウ	11	水	パンプキンドーナツ	ホットケーキミックス 南瓜 三温糖 普通牛乳 調合油
31	火	ひじきのミルクィーサラダ	ひじき キャベツ まぐろ水煮缶詰 人参 醤油 マヨネーズ コーン缶詰	31	火	牛乳	普通牛乳
12	木	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ	ロールパン 鶏むね肉 薩摩芋 玉ねぎ 人参 小松菜 しめじ ブイヨン 合わせ味噌 調整豆乳	12	木	せんべい 柿	せんべい 柿
25	水	ヨーグルト	ヨーグルト	25	水	牛乳	普通牛乳
13	金	ごはん 厚揚げの味噌炒め	精白米 厚揚げ 豚もも肉 調合油 もやし 蕪 キャベツ 人参 赤味噌 料理酒 三温糖	13	金	お麩ラスク 牛乳	焼き麩 有塩バター グラニュー糖 普通牛乳
27		春雨サラダ	春雨 人参 胡瓜 ひじき まぐろ水煮缶詰 醤油 酢	27		牛乳	普通牛乳
16	月	ごはん 筑前煮	精白米 鶏むね肉 調合油 里芋 蓮根 大根 人参 牛蒡 干椎茸 かつお出汁 三温糖 醤油 みりん	16	月	マカロニココア 牛乳	マカロニ きな粉 三温糖 食塩 ピュアココア 普通牛乳
30		小松菜のじゃこサラダ	小松菜 もやし 醤油 酢 しらす干し 調合油	30		牛乳	普通牛乳
24	火	食パン スラッピージョー	食パン 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ ウスターソース じゃが芋 食塩	24	火	誕生会ケーキ 牛乳	ロールケーキ ホイップ リンゴ 普通牛乳
		コールスローサラダ	キャベツ 人参 コーン缶詰 マヨネーズ りんご酢 食塩 三温糖				



# 保健だより 10月



依佐美清涼保育園

いつの間にか蝉の鳴き声から秋の虫の鳴き声に変わり、少しずつ秋が近づいているのを感じますね。日中との気温差や気候の変化で体調を崩さないように心がけましょう。



～10月10日は目の愛護デーです～

子どもの視力は生まれてから約6～7年かけて、ものを見ることによって発達します。

子どもの目がどのように成長しているのかを知って、健康な目を形成するために必要な生活習慣を身につけましょう。



## こどもの目の成長



生後1～4ヶ月

3歳

4～6歳

6・7歳



生後1～2カ月は動く物が分かる程度。  
3～4カ月で見えるようになる。

発育と共に目も成長。  
平均視力は1歳で約0.3  
2歳で約0.8となる。

視力1.0以上の子  
4歳で75%  
5歳で85%  
6歳で100%

7歳以降、成長期に眼球が長くなり、近視が進む場合がある。

\*3歳頃は視機能の発達を知る大切な時期です。目の異常を早期に発見するために、地域の3歳児眼科健診を受けましょう。実施していない場合は一度眼科を受診しましょう。

お子さまの目の健康を保つためには、毎日の過ごし方が大切です。

### ・めをたいせつにするための3つのやくそく・



目をやすめよう



明るいところで読もう



遠くを見よう



目は「脳の出張所」といわれる大切な感覚器です。日頃から目の健康に関心を持ちましょう。