



園だより

東神の倉清涼保育園



1	日	
2	月	安全生活指導週間
3	火	体育教室(幼児)
4	水	英語教室
5	木	運動会総合練習①
6	金	絵画教室
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	体育教室(檸檬・幼児)
11	水	英語教室
12	木	
13	金	運動会総合練習②
14	土	運動会(神の倉小学校)
15	日	
16	月	
17	火	体育教室(幼児)
18	水	英語教室
19	木	避難訓練
20	金	絵画教室
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	芋掘り
25	水	英語教室
26	木	
27	金	
28	土	絵画教室
29	日	
30	月	
31	火	体育教室(檸檬・幼児)

気持ちの良い秋空の下、元気に過ごす子ども達。気温も下がり、戸外に出て遊んだり運動するのはぴったりの季節です。

もうすぐ運動会ということもあり、幼児クラスは公園まで遊戯やかっここの練習に出かけがてら、コスモスを見たりトンボを見つけたりどنگりも拾って秋の訪れを感じています。

10月の後半には芋掘りもあります。幼児クラスの子ども達は農園に堀に行きますが、檸檬組までの子ども達は園庭の畑でお芋掘りをします。毎年「おいしい!」と好評の保育園のお芋はおやつに登場します。今年も大きく育てていますように。

今月の歌



- ♪どんぐりころころ
- ♪きのこ
- ♪運動会の歌

来月の予定

9日(木) 秋の遠足

<幼児>アクアトトぎふ・木曾三川公園

<乳児>神の倉清涼保育園園庭

30日(木) 誕生会

【個人懇談】

6日(月)~17日(金) さくらんぼ・苺・檸檬組

20日(月)~12月1日(金) 蜜柑・葡萄・林檎組

【作品展】

27日(金)~29日(水) さくらんぼ・苺・檸檬組

12月1日(木)~3日(土) 蜜柑・葡萄・林檎組

運動会について

14日(土)に神の倉小学校にて運動会を予定しております。天候によっては体育館で行いますが、会場内の混雑が予想されます。譲り合ってくださいようお願いいたします。



令和5年度
東神の倉
清涼保育園



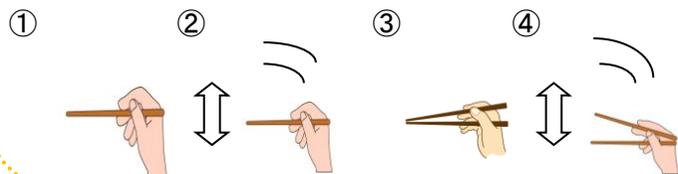
箸を上手に持ちましょう！



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。



林檎組 アイスクリーム作り



8月の終わりに、塩と氷で簡単に出来るアイスクリーム作りを行いました。氷と塩の入った袋の中に牛乳と砂糖を入れて振り続けると中が固まってきます。「冷たい!」「固まってきたよ。」と冷たい感触とお友達と協力して作る楽しさを感じてくれました。簡単に出来るので是非お家でも作ってみてください!



蜜柑組 りんごジャム作り



蜜柑組のりんご制作に合わせて、りんごジャム作りを行いました。りんごの皮の色、中の種、皮を剥く様子などを観察した後、柔らかくしたりんごを子ども達が潰して小さくします。その後、砂糖と一緒に鍋に入れて煮込むと出来上がりです。「いい匂い!」と待ち遠しい様子で出来立てを観察しました。クラッカーと一緒に食べたり、そのまま食べたりと色々な食べ方を楽しんでくれました。



今月のレシピ「ひじきのミルクィサラダ」

<材料>

約大人2人・子ども2人分

- ・乾燥ひじき 6.5g
- ・キャベツ 180g (約2~3枚)
- ・人参 65g (約1/4本)
- ・ツナ缶 30g (1/2缶)
- ・コーン 15g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・醤油 小さじ1/2

<作り方>

- 1 乾燥ひじきは水で戻してさっと茹でる。
- 2 キャベツは色紙切り、人参は銀杏切りにし、さっと茹でて水気をしぼっておく。
- 3 コーン・ツナ・ひじき・キャベツ・人参と調味料を和えたらできあがり!

今月の行事

- 14日(土) 運動会
- 23日(月) 誕生会
- 24日(火) 芋掘り



2023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
2 ・ 18	月 ・ 水	ごはん 鯖の南部焼き ひじきと大豆の炒め煮	2日:ココアトースト 18日:さつまいもスナック パン 牛乳	さば・大豆水煮缶詰 さつまいも・普通牛乳	精白米・いりごま 三温糖・ロールパン 食パン・有塩マーガリン	干しひじき・ごぼう・にんじん さやいんげん・干しいたけ
3 ・ 19	火 ・ 木	ごはん 鶏肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	3日:豆乳葛餅(2歳児 以上) 豆乳寒天(0・1歳児) 19日:クラッカー 牛乳	若鶏むね・調整豆乳 黄粉 普通牛乳	精白米・くず粉・三温糖	だいこん・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・りよくとうもやし・塩昆布
4 ・ 31	水 ・ 火	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	お麩ラスク 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・調合油・三温糖 春雨・窯焼きふ・有塩パ ター・グラニュー糖	りよくとうもやし・にら・キャベツ 人参・カットわかめ・乾ひじき
5 ・ 16	木 ・ 月	ごはん 家常豆腐 切干大根と水菜のサラダ	焼きそば 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・中華麺	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・きくらげ キャベツ・青ピーマン・切干大根
6 ・ 17	金 ・ 火	食パン ジャーマンポテト ヨーグルト	ビスケット 柿 牛乳	ウインナーソーセージ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・人参・青ピーマン かき
7 ・ 21	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・りよくとうもやし 青梗菜・乾しいたけ かき
10 ・ 24	火	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	マカロニココア 牛乳	若鶏むね・しらす干し 黄粉・普通牛乳	精白米・調合油・さといも 三温糖・マカロニ	れんこん・大根・人参・ごぼう 乾しいたけ・こまつな・りよくとうも やし
11 ・ 27	水 ・ 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・赤色辛みそ 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
12 ・ 26	木	麻婆丼 もやしのナムル	フルーツヨーグル ト 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 豆みそ・ヨーグルト 普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 いりごま・ごま油	たまねぎ・人参・乾しいたけ にら・りよくとうもやし・青ピーマン パイナップル缶・バナナ
13 ・ 25	金 ・ 水	ごはん 石狩鍋 蓮根の金平	里芋餅 牛乳	さけ・木綿豆腐 赤色辛みそ 豆みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも ごま油・三温糖・里芋 すりごま	だいこん・にんじん・ぶなしめじ 長ねぎ・コーン缶詰粒・れんこん あさつき
14 ・ 28	土	きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁	ジャムサンド 牛乳	若鶏むね・生揚げ・豆味噌 普通牛乳	精白米・さといも・食パン	人参・ぶなしめじ・えのきたけ 塩昆布・長ネギ・いちごジャム
20 ・ 30	金 ・ 月	キノコとほうれん草のカレー ひじきのミルクィーサラダ	20日:パンブキンドーナツ 30日:ハロウィンおやつ	若鶏むね・まぐろ水煮缶 普通牛乳	精白米・カレールー マヨドレ・ホットケーキミッ クス・三温糖・調合油	ほうれんそう・ひじき・たまねぎ くりかぼちゃ・ぶなしめじ またいたけ・乾ひじき・きゃべつ コーン缶詰粒粒
23 月	月	食パン スラッピースョー コールスローサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	ぶたひき肉 ホイップクリーム 普通牛乳	食パン・じゃがいも マヨドレ・三温糖 ロールケーキ	たまねぎ・にんじん トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・りんご



10月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

もうすぐ待ちに待った運動会がありますね。園庭ではこどもたちが運動会に向けた遊びを楽しむ姿が見られます。たくさん体を動かして汗をかくのでハンカチや水筒を忘れずに持たせてあげてください。

10月10日は目の愛護デー

目は人間にとって、とても重要な器官です。今回は目によい栄養と涙にどんな役割があるか載せました。目について理解を深め、目を大切にしましょう。

●目によい栄養ABC●



ビタミンA→目の粘膜を強くする（人参・ホウレン草・かぼちゃなどの緑黄色野菜）

ビタミンB群→目の神経の動きを助ける（B₁ 豚肉・サバ・蓮根 /B₂ 納豆・卵・のり）

ビタミンC→目の健康を保つ（柿・小松菜・ブロッコリー・じゃが芋・薩摩芋・大根）

涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎目の表面（角膜）の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



●○インフルエンザ○●

インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しない等の意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

