

秋の気配を感じ、園庭ではたくさんのトンボが飛び交っています。

先月は、まだまだ日中は暑い日が続き、中々園庭で遊ぶことができませんで したが、朝夕は少しずつ涼しい風が吹くようになりましたね。これから沢山 **園庭で遊べるようになると嬉しいですね。**

今月はいよいよ運動会本番です。いつもと違う環境に緊張したの不安にな ったりする姿も見られると思いますが、沢山の応援よろしくお願いします。

1	水	
2	木	秋刀魚を味わう会(紫陽花組)
З	金	英語教室
4	土	
5		
6	月	体育教室(菫組以上)
7	火	絵画教室、安全生活指導
8	水	運動会予行練習
9	木	避難訓練
10	金	英語教室
11	土	
12		
13	月	スポーツの日
14	火	絵画教室
15	水	運動会総合練習
16	木	

17	金	英語教室			
18	土	運動会			
19					
20	月	体育教室(菫組以上)			
21	火	絵画教室			
22	水				
23	木				
24	金	英語教室			
25	Τ	運動会(予備日)			
26					
27	月	体育教室			
28	火	絵画教室			
29	水				
30	木	誕生会			
31	金	秋の遠足(幼児組)			
		英語教室			

A (9) & A (9) A

今月のねらい

たんぽぽ組

- 気温の変化に合わせて健康に過ご す。
- ・音楽に合わせて身体を揺らした。 り、動かしたりしようとする。

桃組

- 身の回りの事を自分でやってみよう とする。
- 秋の自然に親しみ、体を動かして戸 外遊びを楽しむ。

葷組

- スプーンやフォークの正しい持ち方 を覚え、自分で持とうとする。
- 友達と一緒に伸び伸びと身体を動か しながら、運動会を楽しむ。

桜組

- 運動会に楽しく参加し、やり遂げた充 実感を味わう。
- 自然と触れ合ったりいつもと違う場所 で色々な体験をする。

向日葵組

- 自分の思いや考えを伝えたり相手の思い に気づいたりしながら友達と関わる。
- 行事を楽しみ、期待感を持って参加する。

紫陽花組

- 他者と気持ちを伝え合い、さまざまな。 感情を共有する。
- 全身の機能を上手に使い、のびのびと 身体を動かす。

園からのお願い

☆土曜保育利用申請書は前月の月末までに必ずご提出ください。遅れた場合はお受けできなく なることもあります。ご承知おきください。なお、11月は1日が土曜日の為、10月27 日までにご提出お願いします。

************ 来月の予定

- 13日 芋掘り(幼児組)
- 20日 芋掘り予備日
- 27日 誕生会
- 29日 保育参観と試食会(たんぽぽ組)
- <個人懇談>
- 4日~7日 たんぽぽ組、10日~14日 桃組
- 17日~21日 菫組
- 25日~28日 向日葵網



今月の歌

♪きのこ ♪まつぼっくり





植園清凉保育園 2025年度10月号

9月に箸の使い方を練習した紫陽花組さんは、今月の秋刀魚会で秋刀魚を1人1尾、箸を使って食べる予定です。 練習通り、箸を正しく使って秋刀魚を上手に食べられるかな?!

++** いつから始める?箸の練習 **+**

「少しでも早く箸の練習を始めなくちゃ!」と思われるかもしれませんが、箸を使うための手指の機能が育っていないうちから練習を始めると、間違った持ち方の癖がついたり、うまく持てない事で箸を使いたくなくなったりすることがあります。箸に興味を持った時に使わせてあげることも大切ですが、子どもの手指の力が育っている事をしっかり確認してから、箸の練習を始めましょう!

~箸の練習を始めるサイン~

- ロ スプーンを親指・人差し指・中指の3本で下から握って使う事ができる
- ロ ペンや鉛筆を正しい持ち方で持てる
- ロ 指をピースにして人差し指と中指を曲げ伸ばしできる





こんな事ができるようになったら、箸の練習をスタートしよう!

誰でもすぐに箸が使えるようになる訳ではありません。「正しい持ち方が出来る」「箸 1 本で上下運動ができる」など、少しずつ出来るようになった事を褒めながら、段階を追って楽しく練習できるといいですね!

10月の給食・食育予定

• 秋刀魚会(紫陽花組)

・ お月見団子作り(以上児クラス)

おやつ作り(向日葵組)

今月の献立には、薩摩芋や蓮根、きのこ、小豆、鮭など秋の味覚がたくさん登場します。

運動会に向け、体を使った活動が増えてくるこの時期、しっかり食べて元気な体をつくりましょう!



【材料】(15cm のパウンド型)

£11412(100m)	/
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

☆ アルミカップなどで、一人分ずつ作ることもできます。

【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、マッシャーなどでつぶしておく。
- 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、全体に行きわたるように混ぜる。
- 4. 型にオーブンシートを敷き、生地を流しいれ、180°C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!

令和7年度 10月給食献立表(幼児食)



$\dot{-}$	_	年度 10月給食剤	似立表(幼児食)	_	_		
Ш	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	-	おやつの材料
1		ごはん	精白米	1		1日肉まん風蒸しパン	薄力粉 ベーキングパウダー 三温糖 サラダ油 豚ひき肉 白菜 干し椎茸 生姜 葱 醤油 料理酒 片栗粉 ごま油
	水	筑前煮	鶏むね サラダ油 里芋 蓮根 大根 人参 牛蒡 干し椎茸 だし汁 三温糖 醤油 みりん		水	15日ごはんピザ	精白米 青ピーマン ツナ コーン缶詰 チーズ
15		小松菜のじゃこサラダ	小松菜 りょくとうもやし しらす干し サラダ油 醤油 穀物酢	15		牛乳	牛乳
2		ごはん	精白米	2		アップルトースト	食パン 林檎 三温糖 有塩バター
	木	石狩鍋	鮭 料理酒 塩 大根 人参 しめじ 葱 木綿豆腐 コーン缶詰 だし汁 合わせ味噌 みりん		木		
16		切干大根と水菜のサラダ	切干大根 人参 水菜 ツナ 醤油 穀物酢 すりごま	16		牛乳	牛乳
3	金	ロールパン	ロールパン	3	金	せんべい	せんべい
		薩摩芋の豆乳スープ	鶏むね 薩摩芋 玉葱 人参 小松菜 しめじ ブイヨン 合わせ味噌 調整豆乳			柿	柿
22	水	ヨーグルト	ヨーグルト	22	水	牛乳	牛乳
		野菜ラーメン	中華麺 豚もも 人参 りょくとうもやし キャベツ 木耳 だし汁 鶏がらだし 醤油 料理酒 ごま油			小倉サンド	食パン こしあん
4	_	小魚スナック	ごま入り味付けいりこ	4	土		
		バナナ	バナナ			牛乳	牛乳
		里芋ごはん	精白米 だし汁 鶏むね 里芋 しめじ 醤油			スイートポテト	薩摩芋 有塩バター 三温糖 牛乳 ビスケット
6	月	鯖の塩焼き	鯖	6	月		
		青梗菜と油揚げの煮浸し	青梗菜 キャベツ 人参 油揚げ 醤油 だし汁			牛乳	牛乳
7		食パン	食パン	7		ビスケット	ビスケット
	火	スラッピージョー	豚ひき肉 玉葱 人参 青ピーマン トマトケチャップ ウスターソース じゃが芋 塩		火	柿	柿
28		ヨーグルト	ヨーグルト	28		牛乳	牛乳
8	水	ごはん	精白米	8	水	黒糖わらび餅	片栗粉 黒砂糖 きな粉
		厚揚げの味噌炒め	厚揚げ 豚もも サラダ油 りょくとうもやし にら キャベツ 人参 赤味噌 料理酒 三温糖				
24	金	春雨サラダ	春雨 人参 水菜 ひじき ツナ 醤油 穀物酢	24	金	牛乳	牛乳
9	木	麻婆丼	精白米 豚ひき肉 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 にら 木綿豆腐 醤油 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉	9	木	フルーツポンチ	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ
21	火	もやしのナムル	りょくとうもやし 人参 青ピーマン 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	21	火	牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			夕焼けおにぎり	精白米 人参 しらす干し 醤油 いりごま
10	金	豚肉と大根の煮物	豚もも 生姜 大根 人参 干し椎茸 だし汁 醤油 三温糖	10	金		
		キャベツの塩昆布和え	キャベツ りょくとうもやし 塩昆布			牛乳	牛乳
11		きのこの炊き込みごはん	精白米 だし汁 醤油 みりん 鶏むね 人参 しめじ えのきたけ 塩昆布	11		黄粉サンド	食パン きな粉 三温糖 塩 調整豆乳
	±				土		
25		里芋の味噌汁	里芋 人参 厚揚げ 葱 だし汁 赤味噌	25		牛乳	牛乳
14	火	きのこと法蓮草のカレー	精白米 鶏ひき肉 法蓮草 玉葱 しめじ 舞茸 エリンギ 椎茸 カレールウ	14	火	14日もっちり小豆ケーキ	上新粉 三温糖 ベーキングパウダー 調整豆乳 サラダ油 穀物酢 小豆甘納豆
						29日南瓜ケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 サラダ油 三温糖 南瓜 レーズン 粉糖
		ひじきのミルキーサラダ	ひじき キャベツ ツナ 人参 コーン缶詰 醤油 マヨネーズ	29	水	牛乳	牛乳
17	金	ごはん	精白米	17	金	マカロニ黄粉	マカロニ きな粉 三温糖 塩
		家常豆腐	厚揚げ 豚もも 玉葱 人参 青梗菜 木耳 だし汁 にんにく 生姜 醤油 料理酒 三温糖 片栗粉 ごま油				
27	月	根菜の胡麻和え	大根 蓮根 人参 小松菜 醤油 三温糖 すりごま	27	月	牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			スナックパン	スナックパン
20	月	鯖の塩焼き	語	20	月		
		キャベツと油揚げの煮浸し	キャベツ 人参 油揚げ 醤油 だし汁			牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			揚げパン	ロールパン サラダ油 グラニュー糖
23	木	鶏の照り焼き/キャベツのソテー	鶏もも 片栗粉 醤油 みりん 三温糖 いりごま /キャベツ 玉葱 サラダ油 カレー粉 塩	23	木		
		澄まし汁	木綿豆腐 若布 人参 えのきたけ あさつき だし汁 醤油 塩			牛乳	牛乳
		ごはん	精白米			誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップクリーム 林檎 グラニュー糖
30	-	蓮根ハンバーグ	鶏ひき肉 木綿豆腐 玉葱 蓮根 片栗粉 醤油 三温糖 だし汁	30	木		
		ポテトサラダ	じゃが芋 人参 ブロッコリー ツナ マヨネーズ		L	牛乳	牛乳
		あんかけ焼きそば	蒸し中華麺 豚もも 人参 りょくとうもやし 青梗菜 干し椎茸 水煮筍 だし汁 鶏がらだし 醤油 料理酒 片栗粉			薩摩芋スティック	薩摩芋 サラダ油 三温糖 塩
31	金	小魚スナック	ごま入り味付けいりこ	31	金		
		バナナ	バナナ	1	1	牛乳	牛乳



保健だより 10月

植園清凉保育園



今年の長い猛暑もようやく終わり、朝晩は過ごしやすい季節になりました。日差しも和らいできて、外で遊ぶのに最適な季節です。 今月は子どもたちが楽しみにしている運動会があります。一生懸命 がんばる子どもたちの姿を楽しみにしていてください。

足に合った靴で元気に遊ぼう!

すぐに大きくなるからと、ついつい大きめの靴を履かせていませんか?靴のサイズが合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が大きくなってしまいます。成長が著しいこの時期こそ、 靴選びは重要です。今一度、見直してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm程度のゆとりがあるもの。靴の中で指が自由に動かせるように、つま 先が広がって厚みがあることも大切。



調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化 させることが大切。





子どもの目は毎日発達していて、両目の視力の機能は6歳頃には 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。自然の中でたく さん遊んで外の景色を見ることで視力を育てていきましょう。

現代はテレビやゲーム、スマートフォンなど子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は外遊びが楽しめる良い季節。お休みの日には外遊びで十分体を動かしましょう。

こんな見方は危険信号

- ・テレビや絵本に近づいてみる
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めてみる
- 上目遣いにものを見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に頭を傾けたりする

このような症状がみられると斜視や弱視の可能性が考えられます。 子どもは視力が悪いことを自覚できないため、症状が見られたら早めに眼科を受診するようにしましょう。



柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面から の衝撃を和らげるクッション性が必要。