



徳重清涼保育園

スポーツ・食欲の秋がやってきました。10月は運動会や芋掘りと秋を感じる行事があります。当日は「どうか晴天でありますように」と職員一同、願っています。

熱中症警戒アラートでなかなか外遊びが難しかったですが、暑さも日に日に和らぎ、ようやく外で遊ぶ元気な子どもたちの声が響いています。運動会の練取り組み園庭遊びをしながらしっかり身体を動かしていきたいと思います。それでも日中はまだ暑い日もありますので水分補給をしっかり行い、体調を崩さずに過ごしてほしいものです。



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			英語教室		避難訓練 体育教室 (堇・幼児)	
5	6	7	8	9	10	11
	絵画教室		英語教室		体育教室	
12	13	14	15	16	17	18
	スポーツの日		英語教室		体育教室	運動会
19	20	21	22	23	24	25
	運動会予備日		誕生会 安全生活指導 英語教室			
26	27	28	29	30	31	
	絵画教室	芋掘り (幼児組)			体育教室 (堇・幼児)	

来月の予定

- 5日(水) 秋刀魚会
- 6日(木) 芋掘り予備日
- 10日(月) 絵画教室参観(幼児)
- 11日(火) 秋の遠足(幼児)
- 13日(木) 避難訓練・遠足ごっこ(乳児)
- 18日(火) 防犯訓練
- 19日(水) 誕生会・安全生活指導

今月の歌

- ・まつぼっくり
- ・おちばひらひら





10月 給食だより

徳重清凉保育園

少しずつ過ごしやすい季節になってきましたね。給食では秋の食材が登場します。
今から旬の水菜はサラダにすると食感も楽しめておすすめです。今回はストックしやすい切干大根とツナ缶を使った手軽なサラダのレシピを紹介します。

切干大根と水菜のサラダ



<材料>子ども2人・大人2人分 <作り方>

- 切干大根 25g (乾燥)
 - 人参 60g (約1/2本)
 - 水菜 60g (約2束)
 - ツナ 25g
 - 醤油 大さじ1/2
 - 酢 大さじ1/2
 - すりごま 少々
- ① 切干大根は水で戻して、2~3cm長さに切る。
 - ② 人参は千切り、水菜は2cm長さに切り、切干大根と一緒にさっと茹でて、水気を絞る。
 - ③ ボウルに②の野菜とツナを入れ、調味料で和えたらできあがり！

☆トマト&鞠隠元、アスパラなど、季節によって旬の野菜で作ってみてください。

☆園では水菜もさっと茹でますが、家庭では生のままでもOKです！

9月に防災食体験として子ども達と『パッククッキング』に挑戦しました。
袋に材料を入れてお湯で茹でる調理法です。
今回はご飯と蒸しパンを作り、『蒸しパン』は子どもたちにも手伝ってもらいました。
袋で料理が出来ることに子ども達は驚いていました。
実際に食べてみることで、災害について考える良い機会になりました。



今月の献立 pick up★

石狩鍋

北海道の三大郷土料理のひとつである石狩鍋は、鮭や野菜がたくさん入っていて、栄養たっぷりです。給食ではシンプルに合わせ味噌とみりんで味付けしていますが、バターや牛乳、酒粕を入れたりしてアレンジするのもいいですね。



今月の目標

秋の食材を意識しながら
給食・おやつを食べてみる。



2025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 ・ 21	水 ・ 火	ごはん 豚肉と大根の煮物 キャベツの塩昆布和え	黒糖わらび餅 牛乳	豚肉・黄粉 普通牛乳	精白米・片栗粉・黒砂糖 三温糖	人参・乾椎茸・塩昆布 大根・キャベツ・緑豆もやし
2 ・ 16	木	ごはん 石狩鍋 切干大根と水菜のサラダ	あんトースト 牛乳	鮭・赤色辛味噌・木綿豆腐 まぐろ水煮缶詰・こし餡 普通牛乳	精白米・擦り胡麻 食パン・無塩バター	大根・人参・ぶなしめじ・長葱 コーン缶詰粒 切干大根・京菜
3 ・ 24	金	ロールパン 薩摩芋の豆乳スープ カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・赤色辛味噌 調整豆乳 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・薩摩芋 お菓子	玉葱・小松菜・人参 ぶなしめじ・果物
4 ・ 18	土	野菜ラーメン 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	豚肉・煮干し 普通牛乳	中華麺・胡麻油	人参・緑豆もやし・キャベツ 木耳・果物
6	月	里芋ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お月見団子 牛乳	鶏肉・鯖・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・三温糖・里芋水 煮 無塩バター	ぶなしめじ・人参・青梗菜 キャベツ・薩摩芋
7 ・ 31	火 ・ 金	きのこほうれん草のカレー ひじきのミルキーサラダ	南瓜ケーキ 牛乳	鶏挽肉・まぐろ水煮缶詰 鶏卵 普通牛乳	精白米・カレールウ マヨネーズ・薄力粉 三温糖・調合油・粉糖	人参・法蓮草・玉葱・栗南瓜 ぶなしめじ・舞茸・乾ひじき キャベツ・コーン缶詰粒・エリンギ 生椎茸・レーズン
8 ・ 20	水 ・ 月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	夕焼けおにぎり 牛乳	豚肉・生揚げ・豆味噌 まぐろ水煮缶詰・しらす干し 普通牛乳	精白米・三温糖・春雨 調合油・煎り胡麻	キャベツ・緑豆もやし・蕪 京菜・人参・乾ひじき
9 ・ 23	木	ごはん 鶏の照り焼き キャベツのソテー 澄まし汁	9日スナックパン 23日揚げパン 牛乳	鶏肉・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 煎り胡麻・調合油 ロールパン・グラニュー糖 スナックパン	キャベツ・乾若布・人参 榎 浅葱
10 ・ 30	金 ・ 木	食パン スラッピースョー カルシウムヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	豚挽肉 カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・青ピーマン 果物・トマトケチャップ
11 ・ 25	土	きのこの炊き込みご飯 里芋の味噌汁	お菓子 牛乳	鶏肉・生揚げ 豆味噌・普通牛乳	精白米・里芋	榎・ぶなしめじ・人参・長葱 塩昆布
14 ・ 29	火 ・ 水	ごはん 家常豆腐 根菜の胡麻和え	焼きそば 牛乳	生揚げ・豚肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖 胡麻油・擦り胡麻 中華麺	玉葱・人参・青梗菜・木耳 大根・蓮根・キャベツ 青ピーマン・小松菜
15	水	麻婆丼 もやしのナムル	フルーツポンチ 牛乳	豚挽肉・木綿豆腐 豆味噌・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉 煎り胡麻・胡麻油	玉葱・人参・乾椎茸・蕪 緑豆もやし・青ピーマン 蜜柑缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰・バナナ
17 ・ 27	金 ・ 月	ごはん 筑前煮 小松菜のじゃこサラダ	マカロニ黄粉 牛乳	鶏肉・しらす干し 黄粉 普通牛乳	精白米・調合油・三温糖 里芋水煮・マカロニ	蓮根・大根・人参・牛蒡 乾椎茸・緑豆もやし・小松菜
22	水	ごはん 蓮根ハンバーグ ポテトサラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏挽肉・普通牛乳 木綿豆腐・まぐろ水煮缶詰 ホイップクリーム	精白米・片栗粉・三温糖・ じゃが芋・マヨネーズ ロールケーキ	玉葱・人参・蓮根・ブロッコリー 果物
28	火	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	焼き芋 牛乳	鯖・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖	人参・青梗菜・キャベツ・薩摩 芋





10月ほけんだより

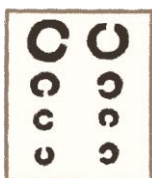
徳重清涼保育園

暑さでなかなか外に出られなかった夏も終わり、秋になってこども達が元気いっぱい外で遊ぶ姿がみられるようになりました。10月にはこども達が心待ちにしている運動会があります。保育園では運動会の曲に合わせて踊ったり、かけっこをしたりたくさん体を動かして汗をかくのでいきなり厚着にはせず、調整できる着替えがあると良いでしょう。

10月10日は 目の愛護デー



こどもの目の機能（視力など）は生後すぐから3歳までに急速に発達し、6～8歳くらいまでにほぼ完成します。ところがこの時期に視力を妨げる要因があると視力の発達が停止し、一生涯眼鏡をかけてもコンタクトレンズを使用しても十分な視力が得られません。これを「弱視」と言い約50人に1人程度いるといわれています。弱視を防ぐため名古屋市では3歳児健診で屈折検査を行い弱視の発見につとめています。特に片目だけの弱視は発見が難しいのですが屈折検査機器なら生後6ヵ月以後であれば一瞬で検査をすることができます。なるべく早く発見してすぐに治療を始めることでかなり視力が回復すると言われています。また目が内側や外側、上下に寄ってしまう斜視も弱視の原因になりますので、気づいたら放っておかず眼科にいつてお子さんの目を診てもらいましょう。最近はスマホを長時間見ること内斜視になるこどもが増えているそうです。弱視の原因を作らないことも大切ですね。



お風呂での注意

こどもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、こどもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



吐いた時は…

こどもは少しの刺激でも吐くことがあります。吐いた時は嘔吐物が気道に詰まって窒息しないよう、こどもの頭と体を横に向けて寝かせます。次に、口の周囲をきれいにし、嘔吐物の内容を確認することで受診する時に、しっかり伝えられるようにしましょう。その後、体温を測り、顔色や呼吸の状態などをチェックします。うがいができる年齢のこどもなら、うがいをさせ、衣服が汚れていたら取り替えてあげましょう。水分補給は吐き気が治まるまでは控え、こどもが水分を欲しがらうなら、経口補水液を少量ずつ飲ませてみましょう。

