



# 10月 えんだよい

令和2年10月1日 発行

社会福祉法人 釜石愛育会 小佐野保育園

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね。

入園・進級から半年が経過しました。子どもたちも保育園の中で自分のカラーをしっかりと出しながら生活する力が育ち、その成長ぶりは目を見張るものがあります。今月はその成長を保護者の方と共有できる大きな行事、運動会が3日(土)に開催されます。0・1歳児のお友だちはおうちの方と一緒に雰囲気を感じ、2・3・4・5歳児のお友だちは担任の先生の手を借りながら友だちと協力し合い、やり遂げた充実感を体験する機会となるでしょう。当日は温かいご声援、よろしくお祈りします！

昼夜の気温差がある季節でもあるので、健康面に十分に気をつけて過ごしていきたいですね。

保育士 菊池 菜那

## ☆10月の予定☆

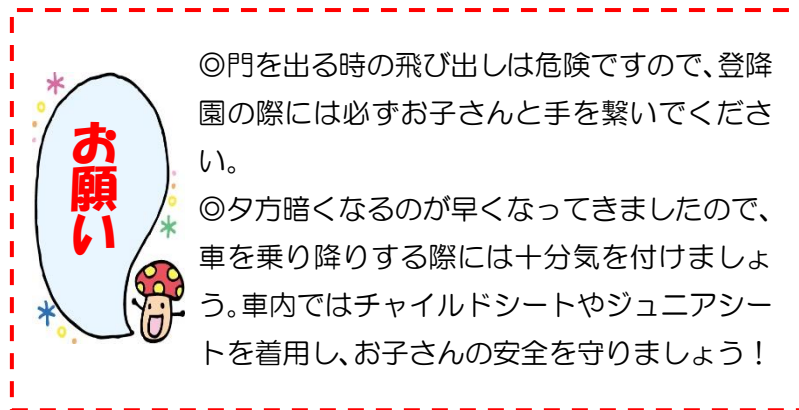
- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| 3日(土) 運動会                     | 22日(木) 読み聞かせの会   |
| 13日(火) 避難訓練                   | 23日(金) ピザ作り(ぞう組) |
| 15日(木) キッズサッカー(ぞう組)           | 29日(木) 誕生会       |
| 16日(金) ピクニック<br>(らいおん・くま・ぞう組) |                  |



秋になり朝と夕方はとても寒くなり、日中はまだまだ暑い、、という日もあり、衣服の調節が難しい時期です。保育園でも子どもの体調や気候に合わせていきますので調節しやすい衣服の着用(長袖の中に半袖を着る等)をお願いします。長袖の用意をよろしくお祈りします。



## 10月生まれのお友だち



◎門を出る時の飛び出しは危険ですので、登降園の際には必ずお子さんと手を繋いでください。  
◎夕方暗くなるのが早くなってきましたので、車乗り降りする際には十分気を付けましょう。車内ではチャイルドシートやジュニアシートを着用し、お子さんの安全を守りましょう！

## お誕生日おめでとう☆



先月は運動会に向けて、一生懸命練習に取り組んだぞう組のみんなでした。保育園生活最後の運動会ということで、「負けたくない!」「みんなで成功させたい!」と気合が入っていました!今月はいよいよ運動会。ぞう組としてバルーンやソーラン節、リレーなど頑張ってきたので、みんなで良い思い出となるよう素敵な運動会にしたいですね。10月は他にもキッズサッカーや園でのピザ作りがあるのでいろいろ楽しみたいですね!

### くまぐみ

今月は、いよいよ運動会があります!!ソーランやダンスなど踊る楽しさ、リレーやかけっこなど走ったり、応援する楽しさなど毎日の練習で経験し、取り組んでいます!!当日も練習で頑張ってきたことを発揮して、みんなで楽しく参加できればと思います。保護者の皆様の温かい声援や拍手、よろしくお祈りします。また、少しずつ風も冷たくなってきました。気温差があるので体調に気を付けながら着替えの調節・補充もよろしくお祈りします。

### らいおんぐみ

いよいよ3日は運動会ですね。かけっこ・ダンス・綱引き・玉入れに参加するらいおん組のみんな。毎日、走って踊って練習を頑張ってきました。以上児クラスの仲間入りをし、また1つお兄さんお姉さんになった子どもたちの姿、、、どうぞお楽しみに。朝夕、寒くなりましたが、衣服の調節をし体調管理に気を付けながら、秋の自然に触れて戸外活動も楽しんでいきたいです。

### きりんぐみ

10月3日はいよいよ待ちに待った運動会ですね。子どもたちは運動会に向けてかけっこやダンスの練習に励んでいます。当日は、元気いっぱい頑張る子どもたちに温かい応援をお願い致します。また、この10月で、今年度の折り返しを迎えます。より多くの思い出を子どもたちと一緒に作れるよう、毎日を大切に過ごしていきたいと思ひます。

### あひるぐみ

先月は晴れている日は戸外で遊んだり、運動会に向けての練習をしたりとたくさん体を動かして過ごすことができました。先月の後半から鼻水、咳の出ている子どもが増えてきているので、体調管理に気を付けながら運動会に向けてダンスなど楽しんで元気に過ごしたいです。

### こあらぐみ

クラスのほとんどのお友だちがあんよができるようになり、少しずつ靴を履いて遊ぶようになってきました。あんよをすることがとても楽しいようで毎日元気いっぱいに動いていますよ!運動会でもあんよをするかわいい姿をご覧頂けたら、、、と思っています。親子で楽しい時間を過ごしましょうね!今月からは、新しいお友だちが1名増え6名での生活となります。暑さもおさまり過ごしやすくなってきたので、お散歩に出掛けたり、戸外遊びを楽しみながら過ごしていきたいと思ひます。



# 10月 献立表

小佐野保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1日 十五夜	2日	3日
未満児 おやつ				ヨーグルト	幼児牛乳	<b>運動会</b> 
給食	<b>旬の食材 さつまいも</b> ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、芋類の中でも食物繊維が豊富に含まれます。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。			ココット風目玉焼き 里芋煮ころがし ブロッコリーごま和え みそ汁 グレープフルーツ	鮭と法蓮草のクリームスパ りんごサラダ ジャーマンポテト スープ パナナ <b>ご飯はいりません</b>	
おやつ	16日はピクニックがありますので、ぞう・くま・らいおん組さんは、おかず・果物入りのお弁当をお願いいたします。3日はいよいよ運動会ですね。朝食をしっかりとって、元氣いっぱい登園してください！			南瓜だんごみたらし 以：牛乳 未：麦茶	コーンフレーククッキー 以：牛乳 未：麦茶	
エネルギー たんぱく質				以417kcal 未452kcal 以21.2g 未17.7g	以625kcal 未516kcal 以25.1g 未20.4g	
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
未満児 おやつ	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
給食	ビビンバ丼 たまごサラダ ブロッコリーおかか和え スープ オレンジ	コロッケ キャベツの海苔醤油和え 豚バラ大根 みそ汁 梨	赤魚の香味ソース 野菜炒め さつま芋オレンジ煮 みそ汁 パナナ	もちもちシュウマイ 筑前煮 ミモザサラダ みそ汁 グレープフルーツ	チャーシュー麺 ブロッコリー赤黄和え 中華サラダ ぶどう <b>ご飯はいりません</b>	炒り卵ケチャップ ちくわの磯辺焼き キャベツの和え物 みそ汁 オレンジ
おやつ	フライドポテト ジョア	きなこあめ 以：牛乳 未：麦茶	ココアラスク 以：牛乳 未：麦茶	フルーツヨーグルト ウェハース	栗おこわおにぎり 麦茶	プリン せんべい
エネルギー たんぱく質	以430kcal 未514kcal 以18.7g 未18.1g	以437kcal 未462kcal 以17.3g 未15.7g	以423kcal 未448kcal 以20.3g 未15.7g	以429kcal 未523kcal 以19.0g 未19.7g	以572kcal 未435kcal 以19.3g 未17.7g	以436kcal 未506kcal 以20.1g 未22.1g
日付	12日	13日	14日	15日	16日 <b>ピクニック</b>	17日
未満児 おやつ	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト
給食	鮭のホイル焼き 小松菜と錦糸卵の和え物 白いんげんの煮豆 みそ汁 ぶどう	チキンカレー キャベツとツナの和え物 ブロッコリーチーズ焼き スープ 梨	野菜焼肉 切干大根の煮物 ほうれん草のナムル みそ汁 オレンジ	味噌おでん カリフラワーのフライ 白菜の塩昆布和え 清まし汁 柿	すき焼きうどん じゃが味噌バター焼き ブロッコリーカレー味 パナナ <b>以上児：お弁当</b>	ハヤシライス 茹で卵マヨソース ほうれん草和え物 スープ ぶどう
おやつ	チーズ海苔サンド 以：牛乳 未：麦茶	バナナパウンドケーキ 以：牛乳 未：麦茶	ごまあんパン 以：牛乳 未：麦茶	チーズチヂミ 麦茶	チョコスコーン 以：牛乳 未：麦茶	ホットケーキパン 牛乳
エネルギー たんぱく質	以390kcal 未471kcal 以24.2g 未17.5g	以454kcal 未477kcal 以16.9g 未15.6g	以402kcal 未445kcal 以21.9g 未19.2g	以349kcal 未432kcal 以17.6g 未17.4g	以206kcal 未457kcal 以6.3g 未16.2g	以441kcal 未488kcal 以15.9g 未15.6g
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
未満児 おやつ	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳
給食	カレー麻婆豆腐 ビーフンソテー ブロッコリー和え物 スープ 梨	スペニッシュオムレツ ほうれん草のソテー 白菜とツナの和え物 みそ汁 グレープフルーツ	さんまのかば焼き 春雨の炒り煮 ささみと蓮根おろし和え みそ汁 柿	鶏肉のマスタード焼き シルバーサラダ パプリカソテー スープ パナナ	手作りピザ ブロッコリー ポテトサラダ 卵スープ オレンジ <b>ご飯はいりません</b>	たまごパン ソーセージ ジョア パナナ <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	チョコサンド 以：牛乳 未：麦茶	チーズハムパイ 以：牛乳 未：麦茶	手作りメロンパン 以：牛乳 未：麦茶	野菜どらやき 以：牛乳 未：麦茶	秋の炊き込みおにぎり 麦茶	マスカットゼリー せんべい
エネルギー たんぱく質	以415kcal 未465kcal 以17.4g 未16.2g	以435kcal 未503kcal 以21.1g 未17.0g	以445kcal 未478kcal 以23.7g 未19.8g	以435kcal 未497kcal 以22.2g 未19.4g	以604kcal 未465kcal 以21.2g 未18.2g	以535kcal 未460kcal 以19.2g 未16.6g
日付	26日	27日	28日	29日 <b>お誕生会</b>	30日	31日
未満児 おやつ	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	幼児牛乳
給食	五目納豆 はんぺんフライ きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁 柿	2色そばろ丼 スパサラオーロラ 小松菜ごま和え みそ汁 梨	たらのマヨ焼き さつま芋のきんぴら キャベツのサラダ みそ汁 ぶどう	ロールパン タンドリーチキン 南瓜マッシュ ブロッコリー ポークシチュー オレンジ <b>ご飯はいりません</b>	タンメン せんぎりサラダ 豆腐のみそ田楽 パナナ <b>ご飯はいりません</b>	親子丼 ブロッコリー和え物 トマト みそ汁 梨
おやつ	ココアブラウニー 以：牛乳 未：麦茶	りんご蒸しパン ジョア	ミートサンドイッチ 麦茶	南瓜プリン ビスケット	さつまいもドーナツ 以：牛乳 未：麦茶	ソファール クラッカー
エネルギー たんぱく質	以435kcal 未475kcal 以23.5g 未19.2g	以387kcal 未508kcal 以19.7g 未19.7g	以364kcal 未461kcal 以20.2g 未20.2g	以581kcal 未520kcal 以26.0g 未23.3g	以570kcal 未441kcal 以21.4g 未16.5g	以382kcal 未451kcal 以19.0g 未17.1g