

10月の園だより

令和5年10月2日(月)発行 小佐野保育園 23-5530
担当 鈴木

新年度が始まってから半年が過ぎ、あっという間にもう10月ですね。先日はお忙しい中、運動会にお越し頂きありがとうございました！友達を大きな声で応援する姿や、かけっこを走り切る姿、どの場面どの姿、表情も、とてもいきいきと楽しんでいましたね。保護者の方も、いつもとは違う子どもたちの姿や成長を見ていただけたかと思います。

運動会の疲れや寒暖差による体調不良に気を付けながら、今月も元気に過ごしていきます。

今月の行事予定

- | | |
|---|-----------------------------|
| 3日(火) 運動会ごっこ
(30日、1日とも雨天だった場合。3、4、5歳児のみ) | 19日(木) 読み聞かせの会 |
| 6日(金) お絵描き列車(5歳児のみ) | 23日(月) 内科健診 |
| 11日(水) 就学前児 言語聴覚検査 | 25日(水) 消防フェスティバル
(5歳児のみ) |
| 13日(金) 3歳児保育参観 | 26日(木) なかよし会 |
| 16日(月) 避難訓練(消防署立ち合い) | 27日(金) たにぞうコンサート
(5歳児のみ) |
| 17日(火) ピクニック
(3・4・5歳児のみ) | |

おねがい

- ◎玄関を出てからは、車通りが多く大変危険です。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。
- ◎気温が落ち着き、肌寒い日も増えてきましたね。日中は汗をかいて遊ぶこともあるため、園でも子どもの体調や気候に合わせていきます。調整しやすい衣服の着用(羽織物等)や、長袖のご用意をよろしくお願いいたします。また、『記名の確認』も併せてよろしくお願いいたします。

10月 生まれのおともだち

お知らせ

異動職員 副園長 真田理恵
よろしくお願いします。

クラスだより

そうぐみ

先日の運動会では、たくさんのご声援とご協力をありがとうございました。保育園最後の運動会。子ども達は、どの競技も一生懸命取り組んでいましたね。たくさん練習してきた分、みんなでやり遂げた達成感は大きかったと思います。子ども達の表情からも、また一つ成長したように感じました。今月は、楽しい行事がたくさんあり、年長児ならではの行事も多いので、みんなで思い出を作っていきたいですね！

くまぐみ

運動会では、ソーランやリレー、どの競技も真剣に取り組む姿とってもかっこよかったですね。行事を通し、またひとつ成長できたのではないのでしょうか？たくさんのご声援をありがとうございました。先月は暑さが続きなかなか戸外遊びが出来ませんでした。今月は元気にたくさん戸外遊びを楽しみたいと思います。

らいおんぐみ

先月は、運動会にお越しいただき、ありがとうございました。昨年に比べ競技数が増えましたが、どの競技も楽しみながら、一生懸命頑張る姿が印象的でした！たくさんのご声援、ご協力ありがとうございました。今月は保育参観があります。親子で一緒にふれあいながら、楽しい時間を過ごすことが出来ればいいなと思います。お忙しいと思いますが、参加をよろしくお願いいたします。

きりんぐみ

先月は、運動会にお越しいただき、ありがとうございました。昨年よりもレベルアップした子どもたちを見ることが出来たね！未満児の1番お兄さん、お姉さんとして本番も立派に頑張ってくれましたね。たくさんのご声援とご協力をありがとうございました！段々と涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。今月は、お散歩や戸外遊びを通して秋の自然とたくさん触れ合っていきたいと思います！

あひるぐみ

先月は運動会にお越し頂きありがとうございました。たくさん拍手と声援！！子ども達も可愛かったですね！！暑さも落ち着いて過ごしやすい季節になってきました。戸外でたくさん体を動かしたり、いろんな製作をして今月も元気に過ごしたいと思います。

こあらぐみ

先月は、運動会にご参加頂き、ありがとうございました。初めての運動会でしたが、お家の方と一緒に参加する姿が、とてもかわいらしかったです。たくさんのご声援やご協力をありがとうございました。今月は、お散歩をしたり、園庭やホールで体を動かして、たくさん遊んで楽しみましょね。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
未満児 おやつ	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ果汁
給食	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め ミニトマト にらともやしのナムル すまし汁・果物	鶏肉マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え 赤ピーマンソテー スープ・果物	鶏団子と葛切りのスープ ジャーマンポテト きゅうりの味噌マヨ和え 果物	五目厚焼卵 大根サラダ ツナごまきゅうり みそ汁・果物	しょうゆラーメン ポテトサラダ もやしと法蓮草のお浸し 果物 ご飯はいりません	コーンマヨトースト フィッシュソーセージ 茹でブロッコリー 牛乳・果物 ご飯はいりません
おやつ	チーズチヂミ ジョア	ソファール クラッカー	黒糖蒸しパン 以：牛乳 未：麦茶	パンネのり塩 牛乳	中華おこわおにぎり 以：牛乳 未：麦茶	ヨーグルト 歌舞伎揚げ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 322Kcal <未満児> 415Kcal 23.4g 24.0g 8.7g 8.1g 1.9g 1.5g	<以上児> 343Kcal <未満児> 439Kcal 18.2g 19.4g 13.1g 11.8g 1.6g 1.3g	<以上児> 402Kcal <未満児> 418Kcal 17.4g 14.5g 15.0g 10.1g 2.3g 1.6g	<以上児> 382Kcal <未満児> 450Kcal 18.1g 18.3g 19.5g 14.9g 1.7g 1.3g	<以上児> 539Kcal <未満児> 383Kcal 23.4g 17.4g 15.3g 9.7g 3.4g 2.4g	<以上児> 440Kcal <未満児> 457Kcal 14.6g 14.9g 16.8g 16.1g 1.5g 1.4g
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
未満児 おやつ	スポーツの日 		ヨーグルト	牛乳	牛乳	ヨーグルト
給食			鯖の味噌煮 マカロニサラダ 春雨とわかめの酢の物 すまし汁・果物	スタミナ納豆 五目きんぴら ブロッコリーとツナの和え物 みそ汁・果物	チーズオムレツ ひじきの炒め煮 キャベツのおかかマヨ和え みそ汁・果物	クリームスープバゲティ 焼き豆腐の鶏そぼろ煮 キャベツと人参のサラダ 果物 ご飯はいりません
おやつ	基準値		大学ポテト 牛乳	ジャムサンド ジョア	パウムクーヘン 以：牛乳 未：麦茶	わかめおにぎり 牛乳 ご飯はいりません
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 390Kcal <未満児> 460Kcal 20.8g 19.1g 15.6g 12.8g 1.7g 1.5g	<以上児> 439Kcal <未満児> 490Kcal 18.8g 18.8g 18.2g 14.0g 2.0g 1.5g	<以上児> 369Kcal <未満児> 448Kcal 22.9g 23.7g 9.0g 8.3g 2.1g 1.6g	<以上児> 432Kcal <未満児> 487Kcal 18.3g 16.4g 22.3g 18.1g 1.7g 1.2g	<以上児> 508Kcal <未満児> 423Kcal 18.8g 16.6g 20.4g 15.9g 2.5g 1.9g	<以上児> 412Kcal <未満児> 437Kcal 12.4g 12.9g 17.7g 17.8g 1.6g 1.6g
日付	16日	17日 ピクニック	18日	19日	20日	21日
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ果汁	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト
給食	カレー麻婆豆腐 もやしと胡瓜の甘酢和え 小松菜のサラダ みそ汁・果物	鮭のみじ焼き ベーكدポテト 筑前煮 かき卵スープ・果物	ハムエッグ 茄子のみそ炒め キャベツとコーンのお浸し すまし汁・果物	鮭つみれ汁 味噌おでん 法蓮草の三色ナムル 果物	チャンボンうどん 金時豆の煮豆 茹で野菜のサラダ 果物 ご飯はいりません	卵サンド 牛乳 果物 ご飯はいりません
おやつ	ツナトースト 牛乳	かみかみごませんべい 麦茶	マンシュマロサンド 牛乳	肉まん風蒸しパン 以：牛乳 未：麦茶	おから入り揚げドーナツ 牛乳	ぶどう果汁 ビスケット
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 347Kcal <未満児> 426Kcal 19.6g 19.4g 13.9g 11.0g 1.9g 1.5g	<以上児> 110Kcal <未満児> 397Kcal 2.4g 20.0g 3.9g 11.3g 0.2g 1.4g	<以上児> 375Kcal <未満児> 441Kcal 19.8g 17.8g 17.3g 13.0g 2.1g 1.5g	<以上児> 397Kcal <未満児> 412Kcal 23.6g 19.7g 9.6g 7.5g 2.9g 2.1g	<以上児> 551Kcal <未満児> 450Kcal 26.6g 22.5g 17.6g 12.5g 2.3g 1.7g	<以上児> 449Kcal <未満児> 474Kcal 14.7g 16.8g 16.6g 16.7g 1.4g 1.4g
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
未満児 おやつ	ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁	牛乳	ヨーグルト	牛乳	ぶどう果汁
給食	鶏肉のごま照り焼き 甘味噌のチャプチェ 水菜ともやしのお浸し みそ汁・果物	卵と豚肉の炒め物 プロテインサラダ 切干大根の酢の物 みそ汁・果物	野菜焼肉 ブロッコリーのカレーマヨ和え キャベツのおかか和え みそ汁・果物	豆腐のまさご揚げ 小松菜とコーンのお浸し パプリカと春雨のソテー みそ汁・果物	豚汁うどん じゃが芋のそぼろ煮 ミニトマト 果物 ご飯はいりません	カレートースト ゆで卵のケチャップかけ 茹で枝豆 牛乳・果物 ご飯はいりません
おやつ	レモンラスク 牛乳	ボンデケーショ 牛乳	クッキー 以：牛乳 未：麦茶	ホットケーキ 牛乳	揚げあんぱん 牛乳	ゼリー ぱりんこ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 330Kcal <未満児> 414Kcal 22.0g 21.0g 12.5g 10.0g 2.0g 1.5g	<以上児> 418Kcal <未満児> 472Kcal 21.4g 18.9g 20.8g 15.5g 2.1g 1.5g	<以上児> 378Kcal <未満児> 399Kcal 19.1g 16.5g 17.1g 12.8g 1.5g 1.1g	<以上児> 347Kcal <未満児> 426Kcal 17.1g 17.6g 14.3g 11.2g 1.9g 1.4g	<以上児> 468Kcal <未満児> 388Kcal 25.4g 22.1g 11.8g 10.4g 1.9g 1.5g	<以上児> 431Kcal <未満児> 442Kcal 20.4g 18.2g 15.4g 14.0g 1.5g 1.3g
日付	30日 誕生会	31日				
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳				
給食	鶏肉のマーマレード焼き マカロニケチャップソテー 白菜としらすのりしめ みそ汁・果物	南瓜のシチュー 春雨とパプリカのソテー 小松菜のゴマ和え 果物				
おやつ	ベーكدチーズケーキ りんご果汁	ココアバナナケーキ ジョア				
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 402Kcal <未満児> 465Kcal 22.4g 20.4g 20.0g 14.7g 1.9g 1.4g	<以上児> 435Kcal <未満児> 494Kcal 19.5g 21.3g 15.8g 13.1g 2.0g 1.6g				

三食を決まった時間にきちんと摂りましょう

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。
 また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、栄養価の表示を見ながらなるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を

三色食品群を参考に、各食品群から二種類以上選んで食べるようにしましょう。
 ◇赤・・・たんぱく質（体をつくる）⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
 ◇黄・・・糖質・脂質（エネルギー源になる）⇒米・芋類・パン類・油など
 ◇緑・・・ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）⇒野菜、果物、きのこ類など
 三色食品群は栄養を赤・黄・緑のグループに分類してあるので子どもにもわかりやすい分け方です。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。



赤の食品群
体の血や肉を作る

黄の食品群
体を動かす力になる

緑の食品群
体の調子を整える