

10月号園だより

小佐野保育園 R7.10.1発行 担当 阿部

新年度が始まって早半年…あっという間に10月ですね。気持ちよい秋晴れの下、伸び伸びと体を動かすことを楽しんでいる子ども達。ますます秋の深まりを感じているこの頃です。

さて、先月の運動会は、天候にも恵まれ、戸外で予定通り行うことができました。未満児クラスの可愛いダンス、3、4歳児クラスの元気なダンス、5歳児クラスの息の合ったバルーン…子ども達は練習以上に力を発揮してくれました！保護者の皆様も、子ども達の成長した姿を感じることができたのではないかでしょうか？子ども達の頑張りを家庭でもたくさん褒めてあげてくださいね。

朝夕の気温も下がり、体調を崩しやすい季節となってきましたので、体調には十分気を付けて過ごしていきましょう。

10月の予定

- 2日(木) なかよし会
- 8日(木) 消防フェスティバル(5歳児クラス参加)
- 15日(木) 就学言語検査
- 17日(金) 3歳児保育参観、4,5歳児ピクニック
- 21日(火) 三園交流会(焼き芋会)
- 23日(木) 読み聞かせの会
- 29日(木) 避難訓練
- 30日(木) 誕生会
- 31日(金) ハロウィン施設訪問



新しいお友達が入りました☆

こあら組(0歳児)に、2名の可愛いお友達が、仲間入りしました。
みんなで仲良く遊ぼうね♪

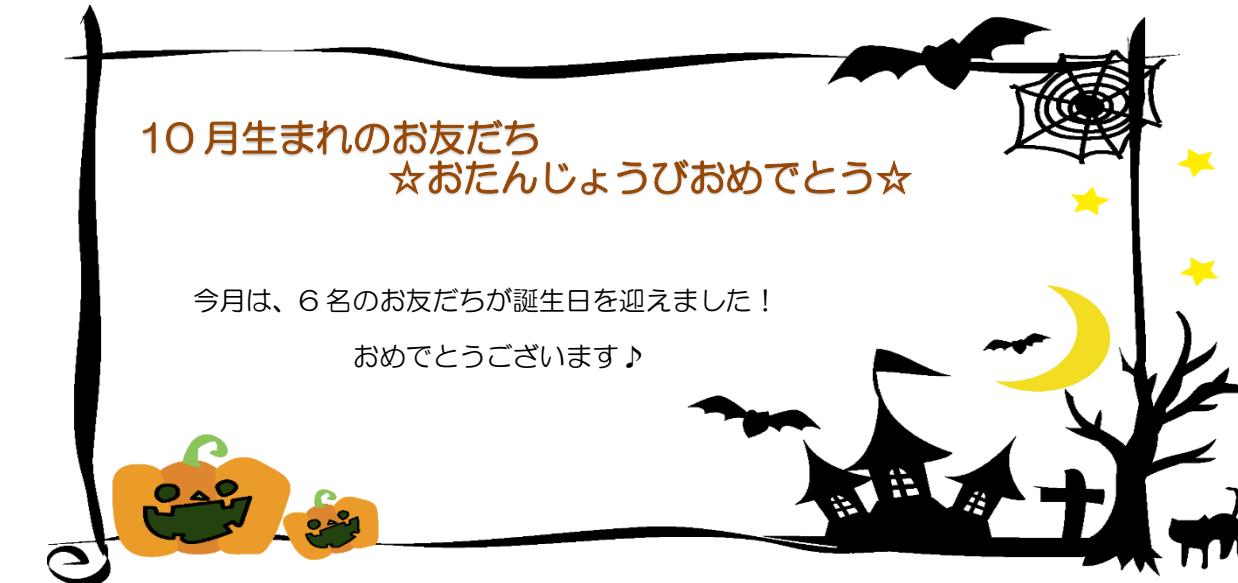


○10月から夕方のお迎えの際は、園内まで入り、お迎えをお願いすることになりました。詳しくは先日、キッズビューでお知らせしました、お手紙をご覧ください。また、降園する際、車通りも多く大変危険ですので、お子様としっかり手をつないで、車に乗車するようお願いします。
○肌寒い日が増えてきました。日中は汗をかいて遊ぶこともあるので、体調や気候に合わせて調節していきたいと思います。調節しやすい衣服の着用(羽織れる物)や長袖のご用意をお願いします。記名の確認も併せてお願いします。

10月生まれのお友だち ☆お誕生日おめでとう☆

今月は、6名のお友だちが誕生日を迎えました！

おめでとうございます♪



☆クラスだより☆

☆こあら組

日中も徐々に涼しくなり、戸外に出掛けても、とても心地よい季節になりましたね。初めての運動会では、かわいい姿を見せてくれましたね。ご協力ありがとうございました。今月は新しいお友だちが加わり、こあら組は7名となります。秋の自然にも触れながら、心地よく過ごしていけたらと思います。体調の変化には十分気をつけましょう。

☆あひる組

27日の運動会、ご協力ありがとうございました。子ども達も頑張りました。競技では、帽子やアイスを選び、ダンスはとても可愛いダンスを見せてくれました。少しずつ涼しくなってきたので、体調に気をつけながら、元気にたくさん遊びたいと思います。

☆きりん組

先日は、お忙しい中運動会に参加いただきありがとうございました！いつもと違う雰囲気の中でちょっと緊張気味のお友だちもいましたが、親子で一緒にダンスや親子競技を楽しむことができましたね。段々と暑さも落ち着き、涼しい日が増えてきたので戸外遊びの機会も増やしながら元気に過ごしていきたいと思います。

☆らいおん組

先日はお忙しい中、運動会に足を運んで頂きありがとうございました。以上児クラスとなり、初めて開会式からお家の方と離れての参加となりました。いつもと違う会場や雰囲気にお家の方に甘えたり、泣いてしまう友だちもいましたが、大勢の人が見守る緊張の中で最後まで参加できたということだけれど、一人一人大きな成長と頑張りだったと思います。お家の方々にたくさん励ましてもらったり、親子の触れ合いもたくさん見られ子ども達にとっても心に残る楽しい一日となったことでしょう。

今月は、保育参観と給食試食会があります。親子で楽しいひとときを過ごしましょうね!!

☆くま組

先日の運動会では、緊張している姿も見られましたが、どの競技も最後まで頑張ることができましたね。大きな行事を終え、子ども達はまた一つ、成長することができたのではないでしょうか。

少しずつ気温が落ち着いてきたので、戸外遊びや散歩の機会を増やして、たくさん楽しめればと思います。

☆ぞう組

保育園生活最後の運動会はどうだったでしょうか。お家の人に見守ってもらいながらの運動会は、子ども達も緊張や嬉しさ様々だったと思います。また、子ども達の頑張りから感動もらいました。お友だちと力を合わせて頑張ったバルーンはとても素敵でしたね☆年長ならではのたくましさを感じた運動会でした。お家の方もお忙しい中、ご参加下さり、ありがとうございました。

今月は、消防フェスティバルやピクニック、ハロウィン訪問など楽しい行事がたくさんあります。体調を整えてみんなで参加できるといいですね。



10月 献立表

2025年度 小佐野保育園

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付 未満児 おやつ	10月6日は「中秋の名月」です 中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習慣のことです、十五夜とも呼ばれます。いも類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ、国子とともに、さといもなどをお供えします。		1日 野菜&フルーツ果汁 豆腐と鶏挽のつくね煮 切干大根の炒め煮 蛇腹胡瓜のごま油和え 味噌汁・果物	2日 牛乳 豚肉と厚揚げの甘味噌炒め ブロッコリーのおかか和え シルバーサラダ 味噌汁・果物	3日 牛乳 きのことベーコンの和風スパゲティ 茄子のミートグラタン にらともやしの炒め物 スープ・果物 ご飯はいりません	4日 りんご果汁 ツナサンド もやしのお浸し 牛乳 果物 ご飯はいりません						
給食			豆乳わらび餅 牛乳	ライスコロッケ 麦茶	お好み焼き 牛乳	サブレ 野菜&フルーツ果汁						
おやつ												
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			328Kcal 16.8g 14.8g 1.5g	412Kcal 15.7g 11.9g 1.1g	396Kcal 20.2g 13.1g 2.6g	464Kcal 19.6g 13.3g 1.9g	605Kcal 28.6g 20.5g 4.3g	488Kcal 23.2g 18.0g 3.1g	383Kcal 13.1g 12.7g 1.3g	406Kcal 12.5g 12.0g 1.2g		
日付 未満児 おやつ	6日 ヨーグルト	7日 牛乳	8日 ヨーグルト	9日 ヨーグルト	10日 牛乳	11日 野菜&フルーツ果汁						
給食	ハムエッグ 茄子のみそ炒め 白菜としらすのり和え 清汁・果物	竹輪フライ キャベツの胡麻マヨ和え 南瓜のチーズ焼き 味噌汁・果物	五目納豆 れんこんと豚肉のきんぴら ツナごまきゅうり 味噌汁・果物	ミートボール ブロッコリーとベーコンのソテー ^{春雨ひじき和え} 味噌汁・果物	しょうゆラーメン 小松菜と人参の煮びたし サツマイモのサラダ 果物 ご飯はいりません	ホットドッグ ブロッコリーのカレー和え 牛乳 果物 ご飯はいりません						
おやつ	豆腐のポンデケジョ 牛乳	バウムクーヘン 牛乳	さつまいものスコーン 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	カルシウムおにぎり 牛乳	甘辛せんべい ジョアプレーン						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	468Kcal 28.7g 20.4g 3.2g	498Kcal 23.9g 17.2g 2.2g	427Kcal 18.0g 14.7g 1.8g	527Kcal 17.7g 17.6g 1.3g	361Kcal 18.4g 17.9g 1.5g	440Kcal 18.5g 14.4g 1.1g	391Kcal 18.6g 15.7g 1.9g	461Kcal 18.7g 12.8g 1.4g	566Kcal 25.2g 15.7g 3.3g	477Kcal 21.9g 15.3g 2.5g	483Kcal 22.5g 18.7g 2.2g	510Kcal 22.6g 18.7g 2.1g
日付 未満児 おやつ	13日 スポーツの日	14日	15日	16日	17日 3歳児保育参観日 4・5歳児ピクニックの日	18日						
給食		牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳						
おやつ		鮭のオニオングルト焼き マカロニのカレーソテー ささみときゅうりの中華和え 味噌汁・果物	おから卵焼き ごぼうのサラダ ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁・果物	豆腐入り和風ハンバーグ ひじきのボテサラダ ほうれん草のなめ茸和え 味噌汁・果物	フィッシュバーガー ^{ベーコドボテト} ツナとトマトの和え物 スープ・果物 ご飯はいりません	鶏肉洋風うどん 果物 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	430Kcal 21.0g 16.6g 1.6g	470Kcal 20.2g 13.2g 1.4g	412Kcal 19.2g 13.6g 1.8g	489Kcal 19.9g 14.2g 1.4g	370Kcal 16.1g 16.7g 1.9g	460Kcal 17.7g 16.3g 1.5g	447Kcal 18.8g 22.7g 1.9g	500Kcal 18.8g 17.8g 1.4g	565Kcal 26.5g 20.3g 2.7g	449Kcal 20.3g 16.8g 1.9g	321Kcal 15.0g 6.2g 1.0g	300Kcal 15.0g 6.7g 0.8g
日付 未満児 おやつ	20日 牛乳	21日 5歳児焼き芋会	22日	23日	24日	25日						
給食	鮭のアップルソース煮 ブロッコリーの味噌マヨ和え 三色ナムル 清汁・果物	カレー麻婆豆腐 すき昆布と豚肉の炒め煮 小松菜のサラダ 味噌汁・果物	ふわふわ親子煮 スパゲティナポリタン ほうれん草と人参のお浸し 味噌汁・果物	納豆入りすり身揚げ 小松菜の五目和え 南瓜のマッシュ 味噌汁・果物	チャンポンうどん 鶏の治部煮 大豆の甘辛揚げ 果物 ご飯はいりません	ハムサンド スティックチーズ 牛乳 果物 ご飯はいりません						
おやつ	パンネミート 牛乳	肉まん風蒸しパン 牛乳	マスカットゼリー・チーズ ウエハース・麦茶	ニラチヂミ 牛乳	ひじきチャーハン 牛乳	みかん果汁 ムーンライトクッキー						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	401Kcal 24.8g 17.2g 2.3g	469Kcal 21.9g 18.3g 1.6g	382Kcal 20.0g 16.6g 1.9g	454Kcal 19.6g 13.5g 1.4g	363Kcal 18.2g 14.1g 2.3g	452Kcal 16.5g 11.7g 1.7g	451Kcal 23.7g 18.7g 2.1g	503Kcal 22.2g 14.9g 1.5g	596Kcal 29.3g 19.7g 3.1g	484Kcal 24.0g 15.3g 2.3g	471Kcal 14.6g 17.1g 1.2g	447Kcal 16.3g 15.4g 1.2g
日付 未満児 おやつ	27日	28日	29日	30日 誕生会	31日							
給食	野菜&フルーツ果汁 鶏肉のごま照り焼き チャブチエ風 水菜ともやしのお浸し 味噌汁・果物	ヨーグルト 炒り卵五目カレーあんかけ スパゲティサラダ 金時豆の煮豆 味噌汁・果物	ヨーグルト たらのオランダ焼き 小松菜とベーコンのソテー ^{のり塩ナムル} 味噌汁・果物	牛乳 いがぐり揚げ トマト スープ・果物	ヨーグルト お化けちゃんカレーライス マセドアンサラダ 若布とベーコンのソテー ^{スープ・果物} ご飯はいりません							
おやつ	ヨーグルトパンプディング 牛乳	りんごケーキ ジョア	ブルーベリーサンド 牛乳	シリアルカスタードがけ ぶどう果汁	南瓜のスマイル茶巾 りんご果汁							
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	337Kcal 21.6g 13.9g 1.8g	419Kcal 19.1g 11.3g 1.3g	507Kcal 24.2g 15.5g 1.6g	546Kcal 23.7g 11.6g 1.2g	361Kcal 22.8g 14.9g 2.3g	423Kcal 19.8g 13.3g 1.6g	425Kcal 16.3g 18.4g 1.6g	498Kcal 16.9g 17.0g 1.2g	728Kcal 23.9g 28.4g 3.1g	573Kcal 19.3g 20.3g 2.2g		

10月の予定

☆3日・10日・24日・31日は完全給食のため、以上児さんもご飯はいりません。
☆17日はらいおん組の保育参観日です。給食試食会もありますのでお楽しみに♪（ご飯はいりません。）そぞ・くま組はピクニックになりますので、果物付きのお弁当の準備をお願いします。
☆21日は小佐野保育園・鶴住居保育園・中妻子供の家保育園の年長児で三園交流会（焼き芋会）を行います。そぞ組はおにぎりの準備をお願いします。
☆都合によりメニューが変更となる場合がありますので、ご了承下さい。

旬の食材

しいたけ

クヌギやナラなどの丸太を使って栽培する原木栽培のしいたけは秋が旬で、香りが高いのが特徴です。水で洗うとうま味や風味が流れてしまうので、汚れはふきんなどで軽くふいて使いましょう。

生活チェックリスト

規則正しい生活リズムを送るために大切なことをチェックしよう！

- 夕飯は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 寝る前にスマホやタブレットは見ない
- 寝る時間は部屋を暗くする
- 休日も起きる時間や食事の時間は変えない

