



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のでしょうか？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名の可愛いお友だちが、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、キッズビューにてお知らせしました、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。

ご協力の  
お願い

## 10月生まれのお友だち ☆おたんじょうびおめでとう☆

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

日中也徐々に涼しくなり、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ぴり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です。

### ☆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で、一人一人大きな成長と頑張りがったと思います。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のでしょうか。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、子ども達の頑張りが感動ももらいました。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も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。



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

## 10月の予定

☆3日・10日・24日・31日は完全給食のため、  
以上児さんもお飯はいりません。  
☆17日はらいおん組の保育参観日です。給食試食  
会もありますので楽しみに♪（ご飯はいりませ  
ん。）そう・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。そう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、  
ご承知下さい。

## 旬の食材 しいたけ

クマ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