



10月園だより

令和元年10月1日(火)発行 中妻子供の家保育園 23-5550
担当 佐野

いよいよ今月より、3～5歳児の保育料が無償化されます。先月の園だよりでは、保護者説明会を行なう旨をお伝えしておりましたが、都合により、説明会は行いませんので、先日配布した「保育料無償化に伴う諸連絡」の文書にて説明とさせていただきます。ご質問等がありましたら、その都度対応させていただきますので、声を掛けて下さい。ご理解、ご協力の程、よろしくお願い致します。

10月5日(土)は、待ちに待った運動会が行われます。今、釜石は、ラグビーワールドカップで盛り上がっています。保育園の運動会も保護者の皆様のご協力のもと、盛大に行いたいと思います。一生懸命頑張っている子ども達に、温かい声援や拍手をお願い致します。
園長 八幡 雅子



～行事予定～

- 1日(火) 安全点検
運動会総練習
- 3日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
- 4日(金) 運動会準備作業(※延長保育なし)
- 5日(土) 運動会
- 7日(月) 読み聞かせの会(うさぎ・ぱんだ組)
- 18日(金) 4歳児保育参観・給食試食会
3・5歳児ピクニック
- 23日(水) 誕生会
- 24日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
- 25日(金) 幼年消防ふれあいフェスティバル(ぱんだ組)
- 28日(月) 消防署立ち合い避難訓練
- 30日(水) チャレンジクッキング(ぱんだ組)
- 31日(木) ハロウィン行進(りす・うさぎ・ぱんだ組)
中妻公民館訪問(ぱんだ組)



～子育て支援センター～

- 9日(水) のびのび・ぴよんぴよん合同サークル(園児交流・運動会ごっこ)
- 11日(金) 中妻地区生活応援センター主催「乳がん自己触診法教室」
講師：対ガン協会保健師
- 16日(水) みんなのひろば(りんご狩り)※予備日21日(月)
- 24日(木) みんなのひろば(さつまいも掘り)※予備日29日(火)

※毎週水曜日の午前中に身体測定を行っています。



10月生まれのお友達

新しいお友達

お願い

- ◎登降園時に、門扉が全開になっている事が頻繁に見られます。朝夕のお忙しい時間ではありますが、子ども達の安全確保のため、門扉はその都度閉めるように、ご協力をお願いします。また、車を離れる際は、保育園駐車場に駐車し、エンジンを切り、施錠をお願いします。
- ◎日が暮れるのも早くなり、夕方は特に見通しが悪いので道路への飛び出し等十分にご注意下さい。
- ◎車内では、チャイルドシートやジュニアシートを使用し、お子さんの安全を守りましょう。

みんな仲良くしてね★



おめでとうございます!

8月19日より、産休となっております澤田瞳先生が、9月23日元気な男の子を出産しました。おめでとうございます。



クラスだより

【ぱんだ組】いよいよ5日は運動会です!! 4月から取り組んできた組体操も、友だちと支え合いながら形になり、ソーラン節も、元気良く頑張っています。勝ち負けよりも、友だちと力を合わせて最後まで頑張りたいと思います。疲れも出てくると思いますので、体調には十分気を付けたいですね。

【うさぎ組】毎日のように、運動会練習を頑張っている子どもたち。紅白リレーでは、友だちを「がんばれ!」と応援する姿も見られます。転んでしまった子も、泣かずに、次の友だちにバトンを渡す姿は、感動しますね。運動会で友だちと協力する楽しさも感じているようです。本番は沢山の応援よろしくお願いします。

【りす組】9月は運動会練習も本格的になりうさぎ組、ぱんだ組のお兄さんお姉さんの真似をしてソーラン節を踊ったり、元気一杯にかけっこをしたり、毎日練習に励んでいます。本番もかわいい姿や一生懸命な姿が見られるといいですね!! 朝夕は涼しくなりましたが日中はまだ半袖が必要ですので、調節しやすい衣服をお願いします。

【ひよこ2組】運動会に向けて、かけっこやダンス、親子競技の練習に楽しく取り組んでいます。本番も元気に参加したいですね!! ご協力よろしくお願いします。朝夕涼しくなってきたので、体調にも気を付けましょうね。

【ひよこ1組】5日は運動会です。ダンスや親子競技、かけっこと去年よりもグンと成長した姿をお見せ出来たらと思います。当日は親子での参加となります。楽しい一日になるといいですね。朝夕と日中の寒暖の差も厳しくなってきました。体調管理には十分気を付けて、元気に過ごしたいと思います。

【ひよこ0組】高月齢のお友だちも少しずつ靴を履いて遊ぶようになってきました。あんよするかわいい姿をご覧頂けたら…と思っています。低月齢のお友だちも、ハイハイやつかまり立ちでお母さんと一緒に楽しみましょうね。たくさんの応援をお願いします。過ごしやすい季節となってきましたので、園庭やホールで、たくさん遊んで、元気に過ごしていきたいと思っています。



10月の献立表

ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組

中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	ヨーグルト	
	きつねうどん 金時の煮豆 ブロッコリーカレー味 トマト 果物 (ゴールドキウイ)	秋カレー 切干大根の酢の物 水菜ともやしのお浸し トマト 蕪とベーコンのスープ 果物 (オレンジ) 米飯	卵の干草焼 ひじきの煮物 白菜とハムのサラダ 果物 (バナナ) みそ汁 米飯	和風ツナスパゲティ ブロッコリーとさつま芋の和え 赤黄ピーマンじゃこ炒め 三色スープ 果物 (梨)	運動会 ※りんごジュースを用意します。
	ソフール (ストロベリー) チーズボール エネルギー 425Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 11.2g	麦茶 しょう油団子 エネルギー 527Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.2g	麦茶 シリアルクリームかけ エネルギー 490Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 17.4g	幼児牛乳 ジャムパン エネルギー 599Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 19.1g	
7日	8日	9日	10日	11日	12日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
ドライカレー 若布の酢みそ和え ブロッコリーマヨドレ みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	卵焼の五目あんかけ ピーマンソテー 蓮根とじゃこ炒め みそ汁 果物 (りんご) 米飯	わかさぎの天ぷら 春雨ひじき和え 一口がんもの含煮 みそ汁 果物 (バナナ) 米飯	豆腐のまさご揚げ 切干大根のカレーソテー 小松菜のりしょう油和え みそ汁 果物 (白ぶどう) 米飯	味噌ラーメン 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (梨)	黒糖ロールパン じゃがり野菜スープ いり卵のケチャップソースかけ 胡瓜マヨドレ和え 果物 (バナナ)
ジョア (ブレーン) じゃが大学 エネルギー 554Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 16.5g	焼きそば エネルギー 542Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 14.3g	グレープゼリー 雪の宿 エネルギー 593Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 16.9g	麦茶 フレンチトースト エネルギー 435Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.8g	幼児牛乳 チョコサンド エネルギー 607Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 18.0g	プリン パッピーターン エネルギー 518Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.1g
14日	15日	16日	17日	18日	19日
	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
体育の日	鮭のちゃんちゃん焼 春雨のいり煮 ブロッコリーみそネーズ和え れんこんの清汁 果物 (オレンジ) 米飯	味噌おでん シルバーサラダ マカロニケチャップソテー 清汁 果物 (バナナ) 米飯	豚肉ときのこのケチャップソテー ポテトサラダ キャベツとアスパラカレー味 清汁 果物 (りんご) 米飯	目玉焼ココット風カレー味 法蓮草の三色ナムル ひじきと豚肉のソテー 根菜汁 果物 (柿) 米飯	スナックスティック ミネストローネ 人参しりしり ブロッコリーマヨドレ トマト チーズボール 果物 (バナナ)
ジョア (パイン) ごまラスク エネルギー 524Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.9g	麦茶 スイートポテト エネルギー 559Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 12.0g	オレンジゼリー かぶき揚げ エネルギー 502Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.7g	麦茶 バナナヨーグルト和え エネルギー 673Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.3g	幼児牛乳 キャラメルサンド エネルギー 538Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 20.8g	エネルギー 467Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 22.0g
21日	22日	23日 誕生会	24日	25日	26日
幼児牛乳		幼児牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	幼児牛乳
麻婆豆腐 りんごサラダ にらともやしのナムル みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	即位礼正殿の日	ローストポーク スパゲティナポリタン ブロッコリーのごま和え トマト カレー味スープ 果物 (白ぶどう) 米飯	卵グラタン 五目きんぴら 小松菜のりしょう油和え みそ汁 果物 (りんご) 米飯	和風ツナスパゲティ さつま芋サラダ 蛇腹胡瓜のごま油和え トマト 春雨スープ 果物 (梨)	十勝ステックパン 洋風豚汁 大豆サラダ ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ)
ジョア (ブレーン) 一口パリパリピザ エネルギー 549Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.1g	麦茶 おから入り揚げドーナツ エネルギー 630Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.0g	麦茶 シリアルクリームチョコかけ エネルギー 506Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.5g	麦茶 バナナヨーグルト和え エネルギー 561Kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.0g	幼児牛乳 エネルギー 683Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.3g	マスカットゼリー ソフトせんべい エネルギー 538Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 20.8g
28日	29日	30日	31日	<p>「ごはんを食べてきた」日本の食文化</p> <p>日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。</p>	
五目あんかけうどん 豚肉の生姜焼 ブロッコリー二色ごま和え トマト 果物 (オレンジ)	うずらの卵とがんもの含煮 スパゲティサラダ 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物 (バナナ) 米飯	ハロウィンカレー 春雨サラダ ブロッコリーマヨドレ トマト コンスープ 果物 (白ぶどう) 米飯	高野豆腐の唐揚げ すき昆布の煮物 ブロッコリー赤黄和え みそ汁 果物 (りんご) 米飯		
ジョア (ストロベリー) フライドポテト エネルギー 492Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 20.7g	麦茶 エネルギー 630Kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.0g	麦茶 黒糖蒸しパン エネルギー 560Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.9g	麦茶 にんじんもち エネルギー 504Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.3g		

お知らせ

- ・ 1 (火) は、運動会の総練習です。職員も参加するため、麺の日となります。
- ・ 5 (土) は、運動会です。園児には、りんごジュース、麦茶等を用意します。お家の方は、各自飲み物の用意をお願いします。
- ・ 28 (月) は、消火訓練があり、給食の職員も参加するので、麺の日となります。

食欲の秋です

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」という故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてます。



10月の献立表

りす組・うさぎ組・ばんだ組 中妻子供の家保育園

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	土 5日
	※ごはんはいりません			※ごはんはいりません	
	きつねうどん 金時の煮豆 ブロッコリーカレー味 トマト 果物 (ゴールドキウイ)	秋カレー 切干大根の酢の物 野菜ともやしのお浸し トマト 蕪とベーコンのスープ 果物 (オレンジ)	卵の千草焼 ひじきの煮物 白菜とハムのサラダ みそ汁 果物 (バナナ)	和風ツナスパゲティ ブロッコリーとさつまいもの和え 赤黄ピーマンじゃこ炒め 三色スープ 果物 (梨)	運動会 ※りんごジュースを用意 します。
	ソフール (ストロベリー) チーズボール	おしどり牛乳 しょう油団子	おしどり牛乳 シリアルクリームかけ	おしどり牛乳 ジャムパン	
	エネルギー 437Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 9.0g	エネルギー 491Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.5g	エネルギー 427Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 20.4g	エネルギー 620Kcal たんぱく質 20.8g 脂質 19.7g	
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ドライカレー 若布の酢みそ和え ブロッコリーマヨドレ みそ汁 果物 (オレンジ)	卵焼の五目あんかけ ビーフソテー 蓮根とじゃこ炒め みそ汁 果物 (りんご)	わかさぎの天ぷら 春雨ひじき和え 一口がんもの含煮 みそ汁 果物 (バナナ)	豆腐のまさご揚げ 切干大根のカレーソテー 小松菜のりしょう油和え みそ汁 果物 (白ぶどう)	味噌ラーメン 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (梨)	黒糖ロールパン じゃがり野菜スープ いり卵のケチャップソースがけ 胡瓜マヨドレ和え 果物 (バナナ)
ジョア (ブレーン) じゃが大学	おしどり牛乳 焼きそば	グレープゼリー 雪の宿	おしどり牛乳 フレンチトースト	おしどり牛乳 チョコサンド	プリン ハッピーターン
エネルギー 457Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.0g	エネルギー 495Kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.4g	エネルギー 449Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 15.2g	エネルギー 468Kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22.2g	エネルギー 597Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.1g	エネルギー 587Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.4g
14日	15日	16日	17日	18日	19日
				うさぎ組給食試食会	※ごはんはいりません
体育の日	鮭のちゃんちゃん焼 春雨のいり煮 ブロッコリーみそネーズ和え れんこんの清汁 果物 (オレンジ)	味噌おでん シルバーサラダ マカロニケチャップソテー 清汁 果物 (バナナ)	豚肉ときのこのケチャップソテー ポテトサラダ キャベツとアスパラカレー味 清汁 果物 (りんご)	目玉焼ココット風カレー味 法蓮草の三色ナムル ひじきと豚肉のソテー 根菜汁 果物 (柿)	スナックスティック ミネストローネ 人参しりしり ブロッコリーマヨドレ トマト チーズボール 果物 (バナナ)
ジョア (バイン) ごまラスク	おしどり牛乳 スイートポテト	おしどり牛乳 スイートポテト	オレンジゼリー 味かるた	おしどり牛乳 スイートプール	カルシウムヨーグルト まがりせんべい
エネルギー 440Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.4g	エネルギー 549Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 20.2g	エネルギー 413Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 14.8g	エネルギー 501Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 21.0g	エネルギー 561Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 24.1g	
21日	22日	23日 誕生会	24日	25日	26日
				※ごはんはいりません	※ごはんはいりません
麻婆豆腐 りんごサラダ にらともやしのナムル みそ汁 果物 (オレンジ)	即位礼正殿の日	ローストポーク スパゲティナポリタン ブロッコリーのごま和え トマト カレー味スープ 果物 (白ぶどう)	卵グラタン 五目きんぴら 小松菜のりしょう油和え みそ汁 果物 (りんご)	和風しらすスパゲティ さつまいもサラダ 蛇腹胡瓜のごま油和え トマト 春雨スープ 果物 (梨)	十勝ステックパン 洋風豚汁 大豆サラダ ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ)
ジョア (ブレーン) 一口バリバリピザ	おしどり牛乳 シリアルクリームチョコかけ	おしどり牛乳 バナナヨーグルト和え	おしどり牛乳 キャラメルサンド	おしどり牛乳 キャラメルサンド	マスクットゼリー ソフトせんべい
エネルギー 450Kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.5g	エネルギー 483Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 21.1g	エネルギー 520Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 24.6g	エネルギー 709Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.9g	エネルギー 667Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 22.9g	
28日	29日	30日	31日		
※ごはんはいりません		ばんだ組チャレンジクッキング			
五目あんかけうどん 豚肉の生姜焼 ブロッコリー二色ごま和え トマト 果物 (オレンジ)	うずらの卵とがんもの含煮 スパゲティサラダ 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物 (バナナ)	ハロウィンカレー 春雨サラダ ブロッコリーマヨドレ トマト コーンスープ 果物 (白ぶどう)	高野豆腐の唐揚げ すき昆布の煮物 ブロッコリー赤黄和え みそ汁 果物 (りんご)		
ジョア (ストロベリー) フライドポテト	おしどり牛乳 おから入り揚げドーナツ	おしどり牛乳 黒糖蒸しパン	おしどり牛乳 にんじんもち		
エネルギー 640Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 28.1g	エネルギー 621Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 29.4g	エネルギー 535Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 17.9g	エネルギー 545Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 27.9g		

「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。

お知らせ

- ・ 1 (火) は、運動会の総練習です。職員も参加するため、麺の日となります。
- ・ 5 (土) は、運動会です。園児には、りんごジュース、麦茶等を用意します。お家の方は、各自飲み物の用意をお願いします。
- ・ 18 (金) は、うさぎ組の給食試食会があります。いつも通りごはんを持たせて下さい。また、参加される保護者の皆さまもごはんを忘れず持ってきて下さい。尚、りす組・うさぎ組は、ピクニックになりますので、お弁当の用意をお願いいたします。
- ・ 28 (月) は、消火訓練があり、給食の職員も参加するので、麺の日となります。
- ・ 30 (水) は、ばんだ組のチャレンジクッキングです。今回は、カレー作りチャレンジします！



サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に働いています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてます。

食欲の秋です

爽やかな秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」という故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。