



令和3年10月1日(金)発行 中妻子供の家保育園 23-5550
担当 永井



10月に入り、早いもので、今年度折り返しの時期となりました。
いよいよ明日は運動会です。昨年に引き続き、コロナ禍の中での行事開催となり、保護者の参加人数を制限したり、規模を縮小しての行事開催となりますので、ご了承ください。
運動会当日は、台風の影響が心配されますが、かけっこや組体操、ダンスなど元気いっぱい取り組みますので、楽しみにしてください。

行事についての連絡ですが、今年度の未満児(0、1、2歳児)の保育参観は、平日開催ではなく、11月6日(土)に行うこととします。詳細については、後日、お知らせいたします。
今月より、5歳児を対象に虫歯予防のため、フッ化物洗口事業を実施しますので、ご理解よろしくお願いいたします。

今月も引き続き、新型コロナウイルス感染症対策を行いながら、元気に過ごしましょう。

お知らせ

この度、10月1日付けで鈴木 珠羅臨時保育士が、正規職員となりました。
また、10月から新田 沙希子臨時看護師が勤務します。
今後とも保育園へのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

園長 八幡 雅子



～行事予定～

- 1日(金) 安全点検 運動会前日作業 (延長保育なし)
- 2日(土) 運動会
- 4日(月) 読み聞かせの会(うさぎ・ぱんだ組)
- 7日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
- 8日(金) ピクニック(うさぎ組)
- 11日(月) 聴覚・言語検査(ぱんだ組) 身体測定
- 14日(木) 市町内会避難訓練
- 19日(火) 誕生会
- 21日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
- 22日(金) 親子遠足(ぱんだ組)
- 26日(火) 避難訓練(通報訓練)
- 27日(水) ハロウィンクッキング(ぱんだ組)
- 29日(金) ハロウィン訪問(ぱんだ組)



～子育て支援センター～

岩手県緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き、子育てセンターのイベントは見合わせ、センター利用(1日2組)と相談や問い合わせなどの受付は行います。



☆新しい お友達☆

10月1日より、新しいお友達が2名入ります。

仲良くしてね♡

☆またね☆



～10月生まれのお友達～

おめでとう
ございます♪



☆登降園時に、門扉が全開になっている事が見られます。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為、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。



クラスだより



【ぱんだ組】 毎日、運動会活動に取り組み、ダンスやかけっこ、障害物…と様々な活動を通して体を動かす楽しさを感じている子ども達です。以前は苦手だった種目が少しずつ上達したり、友達同士で応援し励まし合ったり、運動会に向けて取り組む中で子ども達がよりたくましく成長しているように感じます。当日は、たくさんの応援をよろしくお願いいたします。

【うさぎ組】 運動会に向けて、かけっこや障害物レース、ポンポンを使ったダンスにリレーと、意欲的に取り組んできた子ども達です。特に障害物レースは、ペットボトルを使って筋トレをする姿が、一人ひとりの個性が出て可愛らしいです♪当日も頑張りますので、応援をよろしくお願いいたします！運動会後も、戸外で伸び伸びと体を動かして楽しみたいですね。

【りす組】 9月は、運動会の活動など、たくさん体を動かし、取り組んできました。運動会では、昨年度は見せる事が出来なかった子ども達の頑張る姿を、たくさんお見せしたいです。10月は秋の自然に触れながら遊んでいきたいと思っています！

【ひよこ2組】 運動会に向けて、かけっこやダンス、玉入れなど、お友達と楽しんできたひよこ2組です。当日もお家の方と元気に参加できるといいですね。ご協力よろしくお願いいたします。今月は、天気の良い日は戸外遊びなど楽しみたいと思います。着替えの補充もお願いしますね。

【ひよこ1組】 かけっこやダンス☆玉入れにとっても喜んで参加していたひよこ1組のお友達。本番では泣かずに親子で楽しみたいと思います。よろしくお願いいたします。また、子ども達は少しずつ、自分の身の回りの事に興味を持ち始め、衣服の着脱や片付けを頑張っていますよ。「自分で」の姿を見守りながら出来ない所を手伝い、自信へとつなげてあげたいと思います。

【ひよこ0組】 大きいクラスのお友達と一緒に、園庭で歌に合わせて手拍子したり、よちよちかけっこを楽しんでいますよ。運動会では、かわいい姿をご覧頂くと共に、たくさんの応援をお願いします。10月より新しいお友達が2名加わり、ひよこ0組は、11名となります。



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
<div data-bbox="108 257 614 560"> <p>給食室からお知らせ</p> <p>2日は運動会の予定です。朝ごはんをしっかり食べて、いっぱい体を動かしましょう。</p> <p>8日は、うさぎ組のピクニック、22日はばんだ組の親子遠足があります。果物付きのお弁当を持ってくるください。</p> <p>27日は、ばんだ組のハロウィンクッキングです。今回は食材たっぷりピザを作ろうと思っています。ばんだ組のお友達はお飯はいりません。</p> </div> <div data-bbox="630 257 1013 560"> <p>旬の食材</p> <p>りんご</p> <p>人類が食した最古の果物といわれ、日本では明治時代から栽培されています。保存性は高いですが、気温が高い時期はビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。</p> </div>				1日	2日
				元氣ヨーグルト	<p>運動会</p> 
				きつねうどん 南瓜のサラダ トマト 果物	
				牛乳 チョコサンド	
				エネルギー 423Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.7g	
4日	5日	6日	7日	8日	9日
牛乳	元氣ヨーグルト	牛乳	牛乳	元氣ヨーグルト	牛乳
揚げ魚の三色あんかけ キャベツとオホーツク和え 長芋のおかか煮 みそ汁 果物 御飯	麻婆豆腐 切干大根の煮物 法蓮草ともやしのナムル 根菜汁 果物 御飯	蓮根入り鶏つくね 五目きんぴら ブロッコリー甘みそかけ みそ汁 果物 御飯	五目厚焼卵 白菜としらす和え 蓮根のきんぴら みそ汁 果物 御飯	クリームスバゲティ ツナと胡瓜の和え物 トマト 茄子とピーマンの甘辛炒め 果物	ロールパン 真沢山のスープ 果物
麦茶 さつま芋パイ	牛乳 和風パリパリピザ	麦茶 焼そば	ジョアブレーン みそお焼き	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト お菓子
エネルギー 429Kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.6g	エネルギー 446Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 14.1g	エネルギー 411Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.3g	エネルギー 484Kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.3g	エネルギー 428Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.2g	エネルギー 372Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.6g
11日	12日	13日	14日	15日	16日
元氣ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	元氣ヨーグルト	牛乳
鶏肉ケチャップカレー炒め ビーフソテー 小松菜の海苔和え みそ汁 果物 御飯	卵グラタン ひじきと豚肉のソテー 春雨二色ピーマン和え コンソメスープ 果物 御飯	鮭の葱味噌焼き チンゲン菜のさっと煮 もやしと若布の酢の物 みそ汁 果物 御飯	味噌おでん すき昆布の煮物 法蓮草と人参のナムル 清まし汁 果物 御飯	麻婆ラーメン すき昆布の煮物 ブロッコリーと人参のサラダ 果物	食パン 白菜とツナ豆腐みそスープ 果物
牛乳 スイートポテト	りんごゼリー キャンディチーズ ハッピーターン	麦茶 ごま団子	ウエハース ソフル	牛乳 しらすわかめおにぎり	ヨーグルト お菓子
エネルギー 446Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 11.6g	エネルギー 467Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.6g	エネルギー 427Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.7g	エネルギー 493Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 13.4g	エネルギー 448Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 11.5g	エネルギー 364Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 12.3g
18日	19日 誕生会	20日	21日	22日	23日
元氣ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	元氣ヨーグルト	牛乳
竹輪の磯辺揚げ 春雨のいり煮 高野豆腐のおかか煮 みそ汁 果物 御飯	野菜たっぷりメンチカツ ブロッコリーカレー味 トマト 赤ピーマンソテー 若布とコーンのスープ 果物 御飯	豆腐の中華煮 ひじきのポテトサラダ 蛇腹胡瓜のごま油和え キャベツのスープ 果物 御飯	目玉焼コロッケ風カレー味 スバゲティナポリタン もやしと水菜のツナ和え みそ汁 果物 御飯	洋風しらすうどん ゆで卵のケチャップソースかけ りんごサラダ 果物	十勝バタースティック 白菜と卵のスープ 果物
牛乳 ピーナッツサンド	麦茶 ケーキデコ	ホワイトボンチ ハッピーターン	オレンジジュース マッシュルームフラック スナック	牛乳 おから入り揚げドーナツ	ジュース お菓子
エネルギー 460Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.0g	エネルギー 503Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 21.2g	エネルギー 477Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.4g	エネルギー 444Kcal たんぱく質 15.9g 脂質 14.3g	エネルギー 445Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.4g	エネルギー 326Kcal たんぱく質 8.8g 脂質 10.2g
25日	26日	27日	28日	29日	30日
元氣ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	元氣ヨーグルト	牛乳
松風焼き 春雨サラダ 粉吹芋の甘味噌かけ みそ汁 果物 御飯	野菜入り炒り卵 和風サラダ 金時豆の煮豆 みそ汁 果物 御飯	鮭のちゃんちゃん焼 スパゲティサラダカレーマヨ味 小松菜のお浸し 清まし汁 果物 御飯	がんもと高野豆腐の盛合せ シルバーサラダ ピーマンのじゃこ炒め 豚汁 果物 御飯	ハロウィンハヤシ 南瓜のマッシュ 人参とコーンの 白ごまマヨサラダ 白菜とベーコンのスープ 果物	ハムサンド ポテトコンソメスープ 果物
ジョアブレーン ごまラスク	麦茶 ツナマヨトースト	麦茶 りんごケーキ	麦茶 大学ポテト	牛乳 ハロウィンクッキー	プリン お菓子
エネルギー 528Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.6g	エネルギー 497Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 19.5g	エネルギー 426Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.8g	エネルギー 492Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.6g	エネルギー 532Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 22.1g	エネルギー 314Kcal たんぱく質 12.2g 脂質 12.4g

目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どものスマホやゲームに触れる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉や鮭、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、レンコンなどを摂って、目の健康を守りましょう。



さつま芋パイ

【材料】

- ★さつまいも…75g
- ★上白糖…10g
- ★バター…8g
- ★牛乳…25cc
- ★黒ごま…適宜
- ★冷凍パイシート…1枚

【作り方】

- ①冷凍パイシートを冷凍庫から出しておく。
- ②さつまいもは軟らかくなるまでレンジにかけ潰しておく。
- ③②にAを入れよく混ぜる。
- ④①を麺棒で少し伸ばし、③を付け伸ばす。この時海苔巻きのように巻いていくので、巻き終わりに③をつけないようにする。
- ⑤④をだいたい2cm幅に切り、オープンシートをひいた天板にのせ、黒ごまを上バラバラかけ、トースターで10分焼く。

10月の献立表

りす組・うさぎ組・ぱんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
 <p>給食室からお知らせ</p> <p>2日は運動会の予定です。朝ごはんをしっかり食べて、いっぱい体を動かしましょう。</p> <p>8日は、うさぎ組のピクニック、22日はぱんだ組の親子遠足があります。果物付きのお弁当を持ってきてください。</p> <p>27日は、ぱんだ組のハロウィンクッキングです。今回は食材たっぷりピザを作ろうと思っています。ぱんだ組のお友達にご飯はいりません。</p>	 <p>旬の食材 りんご</p> <p>人類が食した最古の果物といわれ、日本では明治時代から栽培されています。保存性は高いですが、気温が高い時期はビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。</p>			<p>1日</p> <p>ご飯はいりません</p> <p>きつねうどん 南瓜のサラダ トマト 果物</p> <p>牛乳 チョコサンド</p> <p>エネルギー 487Kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.8g</p>	<p>2日</p> <p>運動会</p> 
	4日	5日	6日	7日	8日
<p>揚げ魚の三色あんかけ キャベツとオホーツク和え 長芋のおかか煮 みそ汁 果物</p>	<p>麻婆豆腐 切干大根の煮物 法蓮草ともやしのナムル 根菜汁 果物</p>	<p>蓮根入り鶏つくね 五目きんぴら ブロッコリー甘みそかけ みそ汁 果物</p>	<p>五目厚焼卵 白菜としらす和え 蓮根のきんぴら みそ汁 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>クリームスパゲティ ツナと胡瓜の和え物 トマト 茄子とピーマンの甘辛炒め 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>ロールパン 具沢山のスープ 果物</p>
<p>牛乳 さつまいもパイ</p> <p>エネルギー 404Kcal たんぱく質 18.9g 脂質 17.7g</p>	<p>牛乳 和風パリパリピザ</p> <p>エネルギー 375Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.0g</p>	<p>牛乳 焼そば</p> <p>エネルギー 385Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 15.2g</p>	<p>ジョアブレーン みそお焼き</p> <p>エネルギー 394Kcal たんぱく質 21.8g 脂質 14.7g</p>	<p>牛乳 ジャムサンド</p> <p>エネルギー 475Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.7g</p>	<p>ヨーグルト お菓子</p> <p>エネルギー 450Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.3g</p>
11日	12日	13日	14日	15日	16日
<p>鶏肉ケチャップカレー炒め ビーフソテー 小松菜の海苔和え みそ汁 果物</p>	<p>卵グラタン ひじきと豚肉のソテー 春雨二色ピーマン和え コンソメスープ 果物</p>	<p>鮭の味噌噌焼き チンゲン菜のさつと煮 もやしと若布の酢の物 ニラとエノキのかき卵汁 果物</p>	<p>味噌おでん すき昆布の煮物 法蓮草と人参のナムル 清まし汁 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>麻婆ラーメン 南瓜のいとこ煮 ブロッコリーと人参のサラダ 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>食パン 白菜とツナ豆腐みそスープ 果物</p>
<p>牛乳 スイートポテト</p> <p>エネルギー 375Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 14.2g</p>	<p>りんごゼリー キャンディチーズ ハッピーターン</p> <p>エネルギー 409Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 21.1g</p>	<p>牛乳 ごま団子</p> <p>エネルギー 394Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.2g</p>	<p>ウエハース ソフール</p> <p>エネルギー 395Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.2g</p>	<p>牛乳 しらすわかめおにぎり</p> <p>エネルギー 519Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.0g</p>	<p>ヨーグルト お菓子</p> <p>エネルギー 395Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10.6g</p>
18日	19日	20日	21日	22日	23日
<p>竹輪の磯辺揚げ 春雨のいり煮 高野豆腐のおかか煮 みそ汁 果物</p>	<p>誕生日会</p> <p>野菜たっぷりメンチカツ ブロッコリーカレー味 トマト 赤ピーマンソテー 若布とコーンのスープ 果物</p> 	<p>豆腐の中華煮 ひじきのポテトサラダ 蛇腹胡瓜のごま油和え キャベツのスープ 果物</p>	<p>白玉焼コロッツ風カレー味 スパゲティナポリタン もやしと水菜のツナ和え みそ汁 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>洋風しらすうどん ゆで卵のケチャップソースかけ りんごサラダ 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>十勝バタースティック 若布と卵のスープ 果物</p>
<p>牛乳 ビーナッツサンド</p> <p>エネルギー 398Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.9g</p>	<p>牛乳 ケーキデコレ</p> <p>エネルギー 515Kcal たんぱく質 18.2g 脂質 28.3g</p>	<p>ホワイトボンチ ハッピーターン</p> <p>エネルギー 382Kcal たんぱく質 12.5g 脂質 17.7g</p>	<p>オレンジジュース マシュマロ玄米フレーク スナック</p> <p>エネルギー 390Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 16.3g</p>	<p>牛乳 おから入り揚げドーナツ</p> <p>エネルギー 537Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 22.5g</p>	<p>飲み物 お菓子</p> <p>エネルギー 411Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 11.0g</p>
25日	26日	27日	28日	29日	30日
<p>松風焼き 春雨サラダ 粉吹芋の甘味噌かけ みそ汁 果物</p>	<p>野菜入り炒り卵 和風サラダ 金時豆の煮豆 みそ汁 果物</p>	<p>鮭のちゃんちゃん焼 スパゲティサラダカレーマヨ味 小松菜のお浸し 清まし汁 果物</p>	<p>がんもと高野豆腐の盛合せ シルバーサラダ ピーマンのじゃこ炒め 豚汁 果物</p>	<p>ご飯はいりません</p> <p>ハロウィンハヤシ 南瓜のマッシュ 人参とコーンの 白ごまヨサラダ 白菜とベーコンのスープ 果物</p> 	<p>ご飯はいりません</p> <p>ハムサンド ポテトコンソメスープ 果物</p>
<p>ジョアブレーン ごまラスク</p> <p>エネルギー 449Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 15.9g</p>	<p>牛乳 ツナマヨトースト</p> <p>エネルギー 446Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 23.4g</p>	<p>牛乳 りんごケーキ</p> <p>エネルギー 408Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 19.0g</p>	<p>牛乳 大学ポテト</p> <p>エネルギー 495Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 23.1g</p>	<p>牛乳 ハロウィンクッキー</p> <p>エネルギー 660Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 28.9g</p>	<p>プリン お菓子</p> <p>エネルギー 334Kcal たんぱく質 11.3g 脂質 11.0g</p>

目にいい食べものをとろう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どものスマホやゲームに触れる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉や鮭、サバなどの秋魚、納豆などの大豆製品、レンコンなどを摂って、目の健康を守りましょう。



さつまいもパイ

【材料】

- ★さつまいも…75g
- ★上白糖…10g
- ★バター…8g
- ★牛乳…25cc
- ★黒ごま…適宜
- ★冷凍パイシート…1枚

【作り方】

- ①冷凍パイシートを冷凍庫から出しておく。
- ②さつまいもは柔らかくなるまでレンジにかけ潰しておく。
- ③②にAを入れよく混ぜる。
- ④①を麺棒で少し伸ばし、③を付け伸ばす。この時海苔巻きのように巻いていくので、巻き終わりに③をつけないようにする。
- ⑤④をだいたい2cm幅に切り、オープンシートをひいた天板にのせ、黒ごまを上パラバラかけ、トースターで10分焼く。