

10月号 園だより

令和4年10月3日(月)発行 中妻子供の家保育園 23-5550
担当 鈴木

新年度が始まってから早半年、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、どの場面のどの姿・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えます。

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しょう。

10月の行事予定

- | | |
|-------------|--------------------|
| 1日(土) | 運動会 |
| 3日(月) | 安全点検 |
| 4日(火)~6日(木) | 釜石商工高校インターンシップ(3名) |
| 6日(木) | 体育教室(4,5歳児) |
| 7日(金) | 4歳児ピクニック |
| 11日(火) | 身体測定 |
| 12日(水) | 聴覚・言語検査(5歳児) |
| 14日(金) | 消防フェスティバル |
| 18日(火) | 誕生日会 |
| 20日(木) | 体育教室(4,5歳児) |
| 21日(金) | 5歳児親子遠足 |
| 25日(火) | 通報避難訓練 |
| 28日(金) | 5歳児クッキング |
| 31日(月) | ハロウィン🎃 |

～子育て支援センター～

- | | |
|--------|---------------------|
| 5日(水) | 合同サークル(運動会ごっこ) |
| 19日(水) | みんなのひろば(ハロウィンを楽しもう) |
| 25日(火) | みんなのひろば(りんご狩り🍎) |



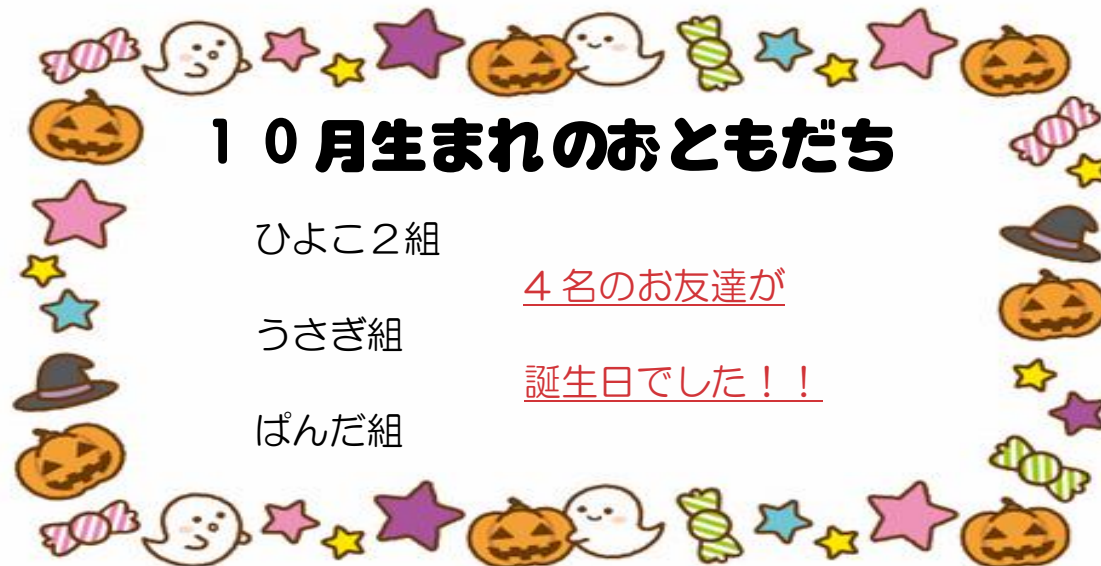
海の日絵画コンクールで3人の
お友達が表彰されました(*^-^*)

金賞
銅賞
釜石港湾復興協議会特別賞

おめでとう！！

～お知らせ～

ひよこ1組担当の佐々木沙弥臨時保育士が10月3日より鶴住居保育園に異動となりました。また、異動に伴い、ひよこ0組担当の佐々木紀子臨時保育士がひよこ2組へ、ひよこ2組担当の鈴木早苗臨時保育士がひよこ1組担当になりました。



10月生まれのおともだち

ひよこ2組

4名のお友達が

うさぎ組

誕生日でした！！

ぱんだ組

おねがい



登降園時に、門扉が全開になっていることが見られます。朝夕のお忙しい時間ではありますが、子どもたちの安全確保のため、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、エンジンを切って、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、道路への飛び出しなど十分にご注意ください。

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☆ 先月は運動会に向け、友達と協力し合って、いろいろな運動遊びを楽しみました。今月は秋ならではの遊びや園外保育をのびのび楽しみたいと思います。

☆うさぎ組☆ 運動会へのご協力ありがとうございました。一人一人がひとまわり成長した姿を見せられたのではないのでしょうか？大きな自信につながると思います。今月はハロウィンなど季節の行事や秋の自然に触れて楽しみたいと思います。

☆りす組☆ 運動会へのご協力ありがとうございました。昨年度とは違って競技数も増え、子どもたちの成長を感じた1日になりましたね♪今月はハロウィンなど季節の遊びを楽しんでいきたいと思っています。また、体調の変化に気を付けながら元気に過ごしていきたいですね！

☆ひよこ2組☆ 先日はお忙しい中運動会に参加していただきありがとうございました！みんなで運動会の雰囲気を楽しむことができ良かったです♪10月になり、朝・夕も冷え込むことが多くなってきました。体調の変化に気を付けて元気に過ごしていきたいですね。

☆ひよこ1組☆ 先日行われた運動会。親子で楽しく参加する姿が見られ、成長を感じた1日となりましたね。今月も、お散歩や外遊びなど戸外活動を楽しんだり、おいしい給食やおやつをモリモリ食べて、秋を元気に過ごしたいです。

☆ひよこ0組☆ 運動会の参加ありがとうございました。親子で楽しく参加できたのではないのでしょうか？今月はハロウィンなど秋らしい行事があります。元気に楽しく過ごしていきたいですね♪

曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	31					1	
未満児 おやつ	野菜&フルーツ		<p>今月の旬の食材 人参 β-カロテンが豊富で、彩りに欠かせない万能な食材。加熱すると甘味が増し、臭みも和らぐので食べやすくなります。油と一緒に食べることで、効果的にカロテンが摂取・吸収できます。</p> <p>人参しりしり 5人分</p> <p>材料 人参 (100g) ツナ (25g) 砂糖 (1.5g) 醤油 (1g) 鶏がらの素 (2g) ごま油・塩コショウ (適宜)</p> <p>作り方 ①人参はせん切りツナは余分な油を切っておく。 ②フライパンにごま油を入れ火にかけて人参を炒める。 ③②が柔らかくなったら調味料を入れ味がなじんだらツナを入れさらに炒めて完成!</p> 				<p>運動会</p>  <p>給食からジュースが出ます</p>
給食	ハロウィンカレー ブロッコリーと人参のおかか和え ミニトマト スープ・果物						
おやつ	牛乳 スイートポテト						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 476 kcal 未 491 kcal 18.1 g 16.1 g 18.3 g 14.0 g 1.7 g 1.3 g					基準値 以 400 kcal 未 480 kcal 24.0 g 20.0 g 16.0 g 14.0 g 2.3 g 2.2 g	
日付	3	4	5	6	7 4歳児ピクニック	8	
未満児 おやつ	野菜&フルーツ	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト	グリコ野菜&フルーツ	
給食	ふわふわ親子煮 キャベツの胡麻マヨ和え にらともやしのナムル 味噌汁 果物	竹輪の磯辺揚げ 茄子の味噌炒め 白菜としらすの海苔和え 清まし汁 果物	しらす納豆 五目きんぴら ツナごま胡瓜 味噌汁 果物	ミートボールのケチャップ味 ブロッコリーのおかか和え 春雨ひじき和え 味噌汁 果物	卵としかレーうどん 小松菜と人参の煮びたし さつまいもサラダ 果物 御飯はいりません	ホットドック ブロッコリー 牛乳 果物 御飯はいりません	
おやつ	牛乳 チーズチヂミ	以：牛乳 未：麦茶 焼きそば	牛乳 芋入りパンケーキ	以：牛乳 未：麦茶 黒糖蒸しパン	牛乳 きなこ団子	お菓子 飲み物	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 376 kcal 未 447 kcal 19.3 g 17.4 g 17.7 g 14.0 g 2.5 g 1.8 g	以 370 kcal 未 404 kcal 20.3 g 17.3 g 15.3 g 12.6 g 2.7 g 1.9 g	以 351 kcal 未 433 kcal 16.0 g 16.8 g 14.4 g 11.9 g 1.9 g 1.4 g	以 382 kcal 未 412 kcal 18.0 g 15.7 g 14.0 g 11.2 g 1.9 g 1.4 g	以 565 kcal 未 464 kcal 24.9 g 21.0 g 20.9 g 16.2 g 2.2 g 1.6 g	以 520 kcal 未 525 kcal 20.7 g 20.9 g 19.7 g 19.7 g 2.2 g 2.2 g	
日付	10	11	12	13	14	15	
未満児 おやつ	<p>スポーツの日</p> 	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト	牛乳	
給食		鮭の洋風焼き スパゲティサラダ 中華きゅうり 味噌汁 果物	五目厚焼卵 ごぼうのサラダ ブロッコリーのごま和え 味噌汁 果物	豆腐入りハンバーグ ひじき入りポテトサラダ 法蓮草のなめ茸和え 味噌汁 果物	スパゲティマトソース 南瓜のサラダ 厚揚げ豆腐の味噌チーズ焼き スープ・果物 御飯はいりません	卵のクッパ フィッシュソーセージ 果物 御飯はいりません	
おやつ		以：牛乳 未：麦茶 大学ポテト	グレーゼリー キャンディーチーズ	以：牛乳 未：麦茶 にんじんもち	さつま芋おにぎり 牛乳	元気ヨーグルト お菓子	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		以 456 kcal 未 464 kcal 17.7 g 15.5 g 17.8 g 13.9 g 2.0 g 1.4 g	以 363 kcal 未 425 kcal 18.5 g 17.3 g 17.6 g 13.0 g 2.5 g 2.0 g	以 418 kcal 未 480 kcal 20.0 g 19.6 g 23.0 g 18.0 g 2.2 g 1.6 g	以 544 kcal 未 446 kcal 22.8 g 18.2 g 20.3 g 16.4 g 2.9 g 2.1 g	以 440 kcal 未 375 kcal 15.5 g 12.7 g 11.8 g 8.9 g 1.3 g 1.0 g	
日付	17	18 誕生会	19	20	21 5歳児親子遠足	22	
未満児 おやつ	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	
給食	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	鶏肉のマカロニグラタン ブロッコリーとツナの和え物 赤黄ピーマンソテー トマト スープ・果物	味噌おでん 法蓮草の三色ナムル 味噌けんちん 果物	きすのフライタルタルソース 五目和え バークドポテト 味噌汁 果物	ちゃんぽんうどん 鶏の治部煮 茹で野菜のサラダ 果物 御飯はいりません	ジャムバターサンド チーズ 牛乳 果物 御飯はいりません	
おやつ	牛乳 サターアングギー	以：牛乳 未：麦茶 チーズケーキ	ボンデケージョ ジョア	以：牛乳 未：麦茶 みそお焼き	牛乳 ツナマヨトースト	飲み物 お菓子	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 396 kcal 未 469 kcal 19.8 g 19.6 g 18.9 g 15.4 g 1.7 g 1.3 g	以 457 kcal 未 470 kcal 22.5 g 19.0 g 28.0 g 21.3 g 2.1 g 1.5 g	以 458 kcal 未 538 kcal 23.0 g 23.4 g 15.5 g 15.4 g 3.0 g 2.3 g	以 447 kcal 未 439 kcal 23.4 g 17.6 g 21.3 g 15.4 g 2.1 g 1.5 g	以 495 kcal 未 442 kcal 25.4 g 22.4 g 21.4 g 18.0 g 2.8 g 2.2 g	以 437 kcal 未 391 kcal 11.1 g 12.8 g 15.9 g 16.5 g 0.7 g 0.7 g	
日付	24	25 通報訓練	26	27	28 5歳児クッキング	29	
未満児 おやつ	牛乳	グリコ野菜&フルーツ	牛乳	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	牛乳	
給食	鶏肉のごま照り焼き チャプチェ風 粉ふき芋の甘味噌かけ 味噌汁 果物	鮭つみれ汁 果物 おにぎりの準備を お願いします	ハムエッグ スパゲティナポリタン 法蓮草のお浸し 味噌汁 果物	豆腐鶏挽のつくね煮 切干大根の炒め煮 蛇腹胡瓜のごま油和え 味噌汁 果物	肉みそそば マセドアンサラダ 若布のしらすソテー スープ・果物 御飯はいりません	おにぎり 豚汁 果物 御飯はいりません	
おやつ	ジョア ミルクココアラスク	肉まん風蒸しパン 牛乳	ミルクわらび餅 以：牛乳 未：麦茶	牛乳 ブルーベリーサンド	牛乳 きなこ揚げパン	プリン お菓子	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	以 409 kcal 未 494 kcal 23.7 g 23.6 g 11.6 g 12.4 g 2.4 g 1.8 g	以 314 kcal 未 283 kcal 18.4 g 14.7 g 8.1 g 6.9 g 1.9 g 1.3 g	以 418 kcal 未 439 kcal 24.3 g 20.2 g 19.4 g 14.7 g 2.6 g 1.9 g	以 425 kcal 未 484 kcal 20.6 g 19.1 g 19.6 g 15.0 g 2.1 g 1.9 g	以 562 kcal 未 465 kcal 24.7 g 21.2 g 19.6 g 15.6 g 3.1 g 2.3 g	以 387 kcal 未 378 kcal 14.3 g 15.0 g 9.4 g 12.6 g 1.4 g 1.4 g	



👤 7日は、うさぎ組はピクニックの予定です。うさぎ組のお友達は**果物入りのお弁当の準備**をお願いします。
 👤 25日は職員全員参加の通報訓練の予定です。
 貝沢山の鮭つみれ汁の予定なので、9月の時同様**おにぎりの準備**をお願いします。
 👤 31日はハロウィン👻子どもたちに喜んでもらえる給食メニューを考えています♪

