

# 園だより

令和5年10月2日（月）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。

7日（土）はいよいよ、待ちに待った運動会ですね。運動会に向けて様々な競技の活動を一生懸命頑張っている子ども達です。またひとつ大きく成長した子ども達を見るのがとても楽しみです。

当日は、大きな声援と拍手をお願いします。

季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあるので、健康管理には十分注意して、元気に過ごしたいですね。



## ～行事予定～

- 2日（月） 安全点検
- 3日（火） 中妻地区津波避難訓練
- 3～5日（火～木） 釜石商工インターンシップ
- 7日（土） 運動会
- 10日（火） 食育の日
- 10、11日（火、水） } 釜石中学校職場訪問
- 19日（木）
- 12日（木） 言語検査（ぱんだ組）
- 13日（金） 三鉄お絵描き列車（ぱんだ組）
- 17日（火） 誕生会
- 20日（金） クッキング（ぱんだ組）
- 24日（火） 消防署立ち合い避難訓練
- 25日（水） 消防フェスティバル
- 25、26日（水、木） 住田高校インターンシップ
- 27日（金） たにぞうコンサート（ぱんだ組）
- 31日（火） ハロウィン訪問（ぱんだ組）

## ～子育て支援センター～

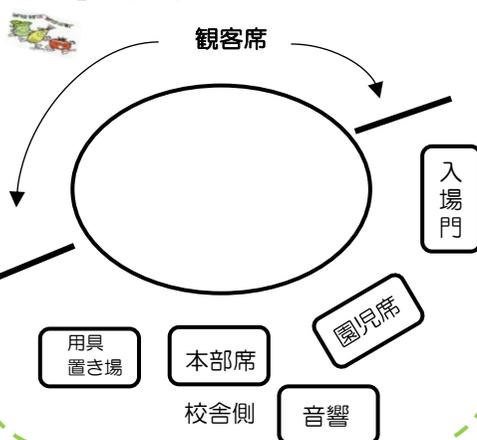
- 11日（水） のびのびサークル  
「うんどうかいごっこ」
- 12日（木） みんなのひろば  
「ハンドメイド講座」
- 18日（木） みんなのひろば  
「ハンドメイド講座」
- 24日（火） 避難訓練（火災）
- 25日（水） みんなのひろば  
「ハロウィンを楽しもう！」

## ～運動会について～

- 日時 10月7日（土）
- 集合 ぱんだ・うさぎ組～9時00分  
りす～9時15分、ひよこ～9時20分
- 開始 9時30分
- 場所 釜石中学校 校庭  
（雨天時～釜石中学校 体育館）
- 駐車場 釜石中学校駐車場  
（職員がおりますので誘導に従って下さい）  
釜石中学校駐車場が満車の場合は、保育園駐車場をご利用下さい。  
近隣の方のご迷惑にならないよう、周辺への路上駐車はご遠慮下さい。  
尚、台数に限りがありますので、近隣の方は歩いてお越し頂けると助かります。
- 服装 ぱんだ・うさぎ組～園ジャージ  
りす・ひよこ組 ～動きやすい服装

## ～運動会でのお願い～

観客席は、下記の通りです。本部席、音響、園児席付近に近づくことは、ご遠慮下さい。



## ～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、運動会に向けての活動を一生懸命頑張っている子供たちです。保育園生活最後の運動会、思い出に残る楽しい運動会になるといいです！また、収穫したバジルを使ってのピザ作りクッキングなど、様々な活動に意欲的に取り組んでいますよ♪朝夕も涼しくなり始めてきたので、気温差に気をつけ、元気に過ごしていきたいですね。

**【うさぎ組】** みんなで一つのことに取り組むことが楽しくなってきたうさぎ組さんです。運動会の練習の真剣な表情も、とてもカッコイイ！ですよ。当日は成長した姿をぜひ見ていただきたいと思います。

**【りす組】** もうすぐ運動会！！ かけっこ、バルーン、大玉ころがしなど、毎日、戸外で様々な運動遊びに取り組んできました。当日は、たくさんの応援と拍手をお願いします。そして、今月は散歩や戸外遊びなど、秋の自然に触れながら楽しく過ごしたいと思います。

**【ひよこ2組】** 最近、トイレトレーニングを頑張っている子ども達です。お家でもトイレに誘ったり布パンツに挑戦してみてくださいね。また、運動会に向けてかけっこや大好きなダンスを楽しんでいます。当日も元気な姿を見せてくれるといいですね。

**【ひよこ1組】** 保育者や友達と一緒に、かけっこやダンスに興味をもって楽しんでいるひよこ1組さんです。当日も元気に親子で楽しみたいですね。また、ままごと遊びでは、お友達に「どうぞ」とお茶を注ぐ真似をするなど友達との関わりも見られます。今月も体調に気をつけたいですね。

**【ひよこ0組】** 運動会に向け、ひよこ0組のお友達も元気に踊ったり、かけっこしたり、とっても可愛い姿が見られていますよ♪当日はいつもと違う雰囲気になってしまったり、固まってしまう子もいるかと思いますが、無理の無い範囲で親子の触れ合いを楽しんでもらえたらと思います。



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付	2日	3日 <b>津波避難訓練</b>	4日	5日	6日	7日	
未満児おやつ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">運動会</div>	
給食	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め ミニトマト にらともやしのナムル すまし汁・果物	鶏肉のマーマレード焼き マカロニケチャップソテー 白菜としらすののり和え みそ汁・果物	野菜焼肉 ブロッコリーのおかか和え 春雨ひじき和え さつま汁・果物	五目厚焼卵 大根サラダ ツナごまきゅうり みそ汁・果物	しょうゆラーメン ポテトサラダ もやしと法蓮草のお浸し 果物 <b>ご飯はいりません</b>		
おやつ	チーズチヂミ ジョア	芋入りパンケーキ 牛乳	パンネのり塩 以：牛乳 未：麦茶	パウムクーヘン ジョア	中華おこわおにぎり 以：牛乳 未：麦茶		
エネルギー	<以上児> <未満児> 323Kcal 435Kcal	<以上児> <未満児> 379Kcal 452Kcal	<以上児> <未満児> 392Kcal 418Kcal	<以上児> <未満児> 427Kcal 530Kcal	<以上児> <未満児> 524Kcal 392Kcal		
たんぱく質	22.0g 23.0g	24.0g 22.5g	23.1g 19.1g	21.1g 22.1g	23.3g 17.3g		
脂質	8.6g 10.2g	13.6g 11.4g	14.3g 11.6g	16.0g 13.0g	15.3g 11.8g		
食塩相当量	1.8g 1.4g	1.9g 1.4g	1.2g 1.0g	1.6g 1.2g	3.4g 2.4g		
日付	9日	10日	11日	12日	13日 <b>お絵描き列車</b>	14日	
未満児おやつ	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">スポーツの日</div>	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁	
給食		鯖の味噌煮 マカロニサラダ 春雨とわかめの酢の物 すまし汁・果物	スパニッシュオムレツ ひじきの炒め煮 キャベツのおかかマヨ和え みそ汁・果物	スタミナ納豆 五目きんぴら ブロッコリーとツナの和え物 みそ汁・果物	クリームスープバゲティ 焼き豆腐の鶏そぼろ煮 キャベツと人参のサラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	フィッシュソーセージ 牛乳 果物 <b>ご飯はいりません</b>	
おやつ		大学ポテト 牛乳	黒糖蒸しパン 以：牛乳 未：麦茶	ジャムサンド 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ヨーグルト クッキー	
エネルギー		<以上児> <未満児> 390Kcal 460Kcal	<以上児> <未満児> 406Kcal 520Kcal	<以上児> <未満児> 405Kcal 429Kcal	<以上児> <未満児> 344Kcal 428Kcal	<以上児> <未満児> 508Kcal 423Kcal	<以上児> <未満児> 367Kcal 326Kcal
たんぱく質		20.8g 19.1g	16.8g 19.7g	18.4g 16.0g	18.7g 18.7g	18.8g 16.6g	12.0g 11.1g
脂質		15.6g 12.8g	17.6g 16.8g	17.0g 13.3g	12.4g 10.8g	20.4g 15.9g	11.8g 9.2g
食塩相当量	1.7g 1.5g	1.9g 1.5g	2.0g 1.4g	2g 1.5g	2.5g 1.9g	0.9g 0.7g	
日付	16日	17日 <b>誕生会</b>	18日	19日	20日 <b>5歳児クッキング</b>	21日	
未満児おやつ	ヨーグルト	牛乳	野菜&フルーツ果汁	牛乳	ヨーグルト	牛乳	
給食	カレー麻婆豆腐 もやしと胡瓜の甘酢和え 小松菜のサラダ みそ汁・果物	鶏肉マカロニグラタン ブロッコリーのごま和え ミニトマト スープ・果物	ハムエッグ 茄子のみそ炒め キャベツとコーンのお浸し すまし汁・果物	鮭つみれ汁 味噌おでん 法蓮草の三色ナムル 果物	チャンボンうどん 金時豆の煮豆 茹で野菜のサラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	ごま塩おにぎり 里芋としめじのみそ汁 ミニトマト 果物 <b>ご飯はいりません</b>	
おやつ	ツナトースト 牛乳	バークドチーズケーキ りんご果汁	マシュマロサンド 牛乳	肉まん風蒸しパン 以：牛乳 未：麦茶	クッキー 牛乳	ヨーグルト おせんべい	
エネルギー	<以上児> <未満児> 361Kcal 440Kcal	<以上児> <未満児> 412Kcal 490Kcal	<以上児> <未満児> 384Kcal 452Kcal	<以上児> <未満児> 413Kcal 434Kcal	<以上児> <未満児> 561Kcal 466Kcal	<以上児> <未満児> 321Kcal 306Kcal	
たんぱく質	19.6g 19.4g	16.7g 17.2g	20.0g 17.9g	23.6g 19.7g	25.4g 21.6g	9.1g 10.5g	
脂質	16.1g 13.1g	22.6g 19.9g	19.4g 15.2g	11.8g 9.7g	20.3g 15.8g	2.6g 5.7g	
食塩相当量	1.9g 1.5g	1.5g 1.2g	2.1g 1.5g	2.9g 2.1g	2.2g 1.7g	1.2g 0.9g	
日付	23日	24日 <b>通報避難訓練</b>	25日 <b>消防フェスティバル</b>	26日	27日 <b>たにぞーコンサート</b>	28日	
未満児おやつ	ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	ぶどう果汁	
給食	鶏肉のごま照り焼き 甘味噌のチャプチェ 水菜ともやしのお浸し みそ汁・果物	卵と豚肉の炒め物 プロテインサラダ 切干大根の酢の物 みそ汁・果物	鶏団子と白菜のスープ ジャーマンポテト 胡瓜の味噌マヨ和え 果物	豆腐のまさご揚げ 小松菜とコーンのお浸し パプリカと春雨のソテー みそ汁・果物	豚汁うどん じゃが芋のそぼろ煮 ミニトマト 果物 <b>ご飯はいりません</b>	ツナサンド キャンディチーズ ミニトマト 牛乳・果物 <b>ご飯はいりません</b>	
おやつ	レモンラスク 牛乳	ボンデケーキ 牛乳	かみかみごめんべい 牛乳	ホットケーキ 牛乳	揚げあんぱん 以：牛乳 未：麦茶	ゼリー 南部せんべい	
エネルギー	<以上児> <未満児> 344Kcal 428Kcal	<以上児> <未満児> 444Kcal 494Kcal	<以上児> <未満児> 403Kcal 469Kcal	<以上児> <未満児> 369Kcal 445Kcal	<以上児> <未満児> 482Kcal 362Kcal	<以上児> <未満児> 573Kcal 423Kcal	
たんぱく質	22.0g 21.0g	21.7g 19.1g	17.1g 17.6g	17.3g 17.8g	25.4g 18.8g	20.5g 13.5g	
脂質	14.7g 12.1g	23.0g 17.6g	20.0g 15.9g	16.6g 13.5g	14.0g 10.9g	28.0g 17.3g	
食塩相当量	2.0g 1.5g	2.1g 1.5g	2.4g 1.8g	1.9g 1.4g	1.9g 1.4g	2.4g 1.4g	
日付	30日	31日 <b>ハロウィン訪問</b>	<div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">三食を決まった時間にきちんと摂りましょう</div> <p>幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。</p> <p>また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める動きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。</p> <p>間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100~200kcalを目安に、栄養価の表示を見ながらなるべく栄養になるものを用意しましょう。</p> <div style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; color: red;">赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を</div> <p>三色食品群を参考に、各食品群から二種類以上選んで食べるようにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇赤・・・たんぱく質（体をつくる）⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など</li> <li>◇黄・・・糖質・脂質（エネルギー源になる）⇒米・芋類・パン類・油など</li> <li>◇緑・・・ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）⇒野菜、果物、きのこ類など</li> </ul> <p>三色食品群は栄養を赤・黄・緑のグループに分類してあるので子どもにもわかりやすい分け方です。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 0.8em;">赤の食品群 体の血や肉を作る</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 0.8em;">黄の食品群 体を動かす力になる</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 0.8em;">緑の食品群 体の調子を整える</p> </div> </div>				
未満児おやつ	牛乳	ヨーグルト					
給食	鮭のもみじ焼き バークドポテト 筑前煮 スープ・果物	南瓜のシチュー 春雨とパプリカのソテー 小松菜のゴマ和え 果物					
おやつ	ソフル クラッカー	ココアバナナケーキ ジョア					
エネルギー	<以上児> <未満児> 349Kcal 465Kcal	<以上児> <未満児> 438Kcal 500Kcal					
たんぱく質	23.3g 23.1g	19.6g 20.5g					
脂質	12.4g 13.5g	16.7g 12.4g					
食塩相当量	1.8g 1.4g	2.0g 1.5g					

**給食からのお知らせ**

👤 **13日(金)**はぱんだ組はお絵描き列車、**27日(金)**はたにぞーコンサートの予定です。**ぱんだ組のお友達**は**果物入りのお弁当**の準備をお願いします。