

# 10月の園だより

令和6年10月1日(火)発行 中妻子供の家保育園 23-5550  
担当 澤田

先日行われた運動会ではたくさんの声援と拍手をありがとうございました。また、運動会準備、片付けにご協力いただきました保護者の皆様ありがとうございました。子ども達が中心となり作り上げた運動会。ドキドキワクワクした雰囲気の中で、子ども達の頑張る姿を見ていただけたと思います。ばんだ組のお兄さん、お姉さんの姿が一段と頼もしく見えましたね。お友達を応援したり、自分の力で頑張ったり挑戦する姿、、、子ども達の自信に繋がった経験を、今後の保育園生活に繋げていきたいと思ひます。これからも、子ども達が中心となり、いろいろな活動に取り組みながら、笑顔いっぱいの保育園であるように、保護者の皆様のご協力をお願い致します。

園長 海藤 祐子



## 10月の行事予定



- 1日(月) 安全点検
- 4日(金) ひよこ組保育参観・給食試食会  
お絵描き列車(ばんだ組)
- 7日(月) 釜石商工体験実習 ~9日(水)まで
- 10日(木) 釜石中学校職場体験(2年生) ~11日(金)まで
- 15日(火) 3園交流やさいも会(ばんだ組)
- 16日(水) 釜石中学校保育体験(3年生) ~21日(月)まで
- 17日(木) 誕生会
- 23日(水) 消防フェスティバル(ばんだ組)
- 28日(月) クッキング(ばんだ組)
- 31日(木) ハロウィン訪問

### ~子育て支援センター行事~

- 9日(水) ハンドメイド講座
- 16日(水) ハンドメイド講座
- 23日(水) 親子サークル「保健師さんとお話をしよう！」
- 30日(水) みんなのひろば「ハロウィンを楽しもう！」



お誕生日おめでとうございます！

### ☆新しいお友だちの紹介☆

ひよこ組児に2名  
仲間入りしました。

なかよくしようね♡

### ☆「海の日」絵画コンクール入賞☆

ばんだ組のおともだちが  
釜石市「海の日」絵画コンクールで  
銅賞に選ばれました！  
おめでとうございます。



## おねがい!

- ・登降園時に、門扉が全開になったままになっていること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、門扉はその都度必ず閉めるよう、ご協力お願い致します。また、車から降りる時は、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、道路への飛び出しなど十分にご注意下さいね。
- ・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



### 《うさぎ・ばんだ組》

縄跳び、フラフープ、ソーランと沢山の運動遊びに取り組み、それぞれ毎日少しずつ回数を伸ばしたり、目標を持って楽しく取り組んでいました。チーム内での話し合いなどチーム一丸となる姿など成長が見られたうさぎ、ばんだ組です。今月はお絵描き列車(ばんだ組)やハロウィンなど楽しい行事を子ども達と考え、作ってきたいと思ひます!

### 《りす組》

運動会練習では、大きい組さんが取り組む姿に憧れを持ち、すすんでやりたいという気持ちがあまれたりす組さん。一人一人が自分の力を発揮しようと頑張っていました!今月は散歩に出掛けたりしながら、秋の自然に触れたいと思ひます。

### 《ひよこ2組》

9月は保育参観や運動会などの行事を通して、親子での触れ合いの時間を楽しく過ごせたのではないのでしょうか?子ども達の嬉しそうな笑顔が見られて嬉しかったです。10月は疲れを溜めないよう、体調に気を付けて過ごし、戸外活動を多く取り入れ、元気に遊んだり、ハロウィンなど季節の行事に触れて楽しく過ごしていきたいです!

### 《ひよこ1組》

みんなが大好きなお外遊びでは「ヨーイドン!」のかけ声で元気いっぱいかけっこを楽しんでいます。アンパンマンのすべり台も一人でスイスイと滑って遊べるようになりました。お友達と手を繋いだり、お名前を呼んだり毎日可愛い姿が見られます。

### 《ひよこ0組》

先月はセンターに遊びに行ったり、お部屋でCDをかけてリズム遊びをしたりと、様々な遊びを楽しみました。今月は保育参観があります。親子で楽しい時間を過ごすことができたらと思ひます。

# 10月 献立表

2024年度 中妻子供の家保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日付		1日	2日	3日	4日	5日
未満児おやつ		牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	ぶどう果汁
給食		ほうれん草の豆乳キッシュ マカロニソテー 胡瓜と竹輪の味噌マヨ みそ汁 果物	野菜焼肉 シルバーサラダ もやしのナムル みそ汁 果物	赤魚の香味焼き 小松菜と厚揚げの煮浸し トマト みそ汁 果物	すぎ焼きうどん 南瓜サラダ 小松菜のお浸し 果物 <b>ご飯はいりません</b>	十勝バタースティック フィッシュソーセージ ブロッコリー 牛乳・果物 <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	基準値	ホットケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	豆腐団子のみたらしあん 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	お菓子 飲み物
エネルギー	<以上児> 400Kcal <未満児> 480Kcal	<以上児> 428Kcal <未満児> 486Kcal	<以上児> 431Kcal <未満児> 469Kcal	<以上児> 390Kcal <未満児> 482Kcal	<以上児> 488Kcal <未満児> 489Kcal	<以上児> 469Kcal <未満児> 352Kcal
たんぱく質	21.0g 20.0g	20.1g 20.5g	27.4g 23.4g	24.5g 21.2g	22.8g 24.1g	15.3g 12.2g
脂質	14.0g 14.0g	17.0g 15.2g	17.1g 14.5g	15.1g 18.3g	13.7g 11.3g	14.3g 8.8g
食塩相当量	1.6g 1.5g	1.9g 1.5g	2.4g 1.8g	2.0g 1.3g	2.2g 1.0g	1.0g 0.7g
日付	7日	8日	9日	10日	11日	12日
未満児おやつ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	りんご果汁	ヨーグルト
給食	豚肉の甘辛炒め コールスローサラダ さつま芋の甘煮 みそ汁 果物	ツナとトマトのオムレツ 青梗菜のさっと煮 もやしと胡瓜の酢の物 みそ汁 果物	マーボー豆腐 粉吹き芋の甘辛和え キャベツとリンゴのサラダ スープ 果物	鮭の洋風蒸し焼き ひじきと豚肉のソテー 法蓮草のおかか和え みそ汁 果物	和風スープバグティ 揚げ鶏のオーロラソース和え ブロッコリーサラダ 果物 <b>ご飯はいりません</b>	かしわうどん 果物 <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	チーズスコーン 牛乳	バリバリいりこせんべい 牛乳	マッシュマロサンド ジョア	豆腐のホットケーキ 牛乳	おやつビビンバ 牛乳	お菓子 リンゴ果汁
エネルギー	<以上児> 442Kcal <未満児> 490Kcal	<以上児> 392Kcal <未満児> 427Kcal	<以上児> 440Kcal <未満児> 502Kcal	<以上児> 397Kcal <未満児> 435Kcal	<以上児> 572Kcal <未満児> 485Kcal	<以上児> 301Kcal <未満児> 276Kcal
たんぱく質	20.6g 20.8g	21.8g 19.6g	23.3g 23.9g	24.7g 21.9g	24.5g 19.5g	16.8g 14.1g
脂質	15.2g 13.1g	17.3g 12.1g	13.8g 11.8g	15.2g 12.4g	27.4g 20.5g	7.1g 6.1g
食塩相当量	1.9g 1.5g	2.2g 1.7g	2.2g 1.7g	1.8g 1.3g	2.9g 1.6g	2.2g 1.6g
日付	14日	15日	16日	17日	18日	19日
未満児おやつ		牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	リンゴ果汁
給食	<b>スポーツの日</b> 	鶏手羽元のさっぱり煮 ポテトサラダ 若布のソテー 味噌汁 果物	卵の中華炒め 南瓜の煮物 胡瓜の酢の物 みそ汁 果物	チキン南蛮 法蓮草と人参のナムル トマト(ドレッシング) みそ汁 果物	卵とめじのシチュー 水菜ともやしのお浸し バターロール 果物 <b>ご飯はいりません</b>	一口包みソーセージ キャンディチーズ 牛乳・果物 バナナ <b>ご飯はいりません</b>
おやつ		揚げパン 牛乳	ケーキサレ 牛乳	トライフルケーキ 牛乳	じゃが芋のボンデケーキ 牛乳	お菓子 ジョア
エネルギー	<以上児> 411Kcal <未満児> 442Kcal	<以上児> 410Kcal <未満児> 440Kcal	<以上児> 435Kcal <未満児> 461Kcal	<以上児> 612Kcal <未満児> 452Kcal	<以上児> 521Kcal <未満児> 527Kcal	
たんぱく質	20.7g 19.0g	20.2g 18.4g	22.4g 20.3g	25.9g 21.2g	18.7g 17.8g	
脂質	20.3g 15.8g	15.2g 10.6g	19.8g 15.6g	23.2g 17.4g	23.7g 22.2g	
食塩相当量	2.1g 1.5g	1.8g 1.4g	1.8g 1.3g	2.6g 1.8g	2.5g 2.2g	
日付	21日	22日	23日	24日	25日	26日
未満児おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	リンゴ果汁	牛乳	リンゴ果汁
給食	たらのピザ焼き 春雨の中華サラダ 揚げ茄子の甘みそかけ 芋の子汁 果物	竹輪の大葉はさみ揚げ 南瓜のチーズ焼き 磯香浸し みそ汁 果物	キッズヤンニウムチキン 小松菜のコーン和え みそ汁 果物	お好み焼き風卵焼き すき昆布の炒め煮 ツナごま胡瓜 みそ汁 果物	野菜ラーメン 豆腐の味噌グラタン 切干大根の酢の物 果物 <b>ご飯はいりません</b>	焼きそば トマト 牛乳・果物 <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	人参フリッツ 牛乳	キーマカレー蒸しパン 牛乳	パンネのり塩 ジョア	シュガーごまトースト 牛乳	若布とコーンのおにぎり 牛乳	お菓子 ヨーグルト
エネルギー	<以上児> 404Kcal <未満児> 437Kcal	<以上児> 443Kcal <未満児> 468Kcal	<以上児> 369Kcal <未満児> 440Kcal	<以上児> 386Kcal <未満児> 423Kcal	<以上児> 539Kcal <未満児> 443Kcal	<以上児> 408Kcal <未満児> 372Kcal
たんぱく質	23.7g 21.2g	22.9g 20.6g	21.7g 21.5g	22.3g 17.7g	27.6g 23.6g	17.1g 14.0g
脂質	15.0g 12.1g	15.2g 14.8g	12.1g 8.9g	17.9g 12.5g	15.6g 13.8g	10.2g 8.4g
食塩相当量	2.1g 1.6g	2.1g 1.5g	2.1g 1.7g	2.5g 1.7g	3.4g 2.5g	1.1g 0.8g
日付	28日	29日	30日	31日		
未満児おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	牛乳	リンゴ果汁		
給食	クッキングカレー ブロッコリーのおかか和え 人参とレーズンのサラダ スープ 果物	豆腐入りハンバーグ ひじきの炒め煮 ブロッコリーカレー味 みそ汁 果物	肉じゃが 胡瓜の中華和え 焼き豆腐の甘みそかけ 清まし汁 果物	南瓜のグラタン 赤ピーマンソテー 小松菜のごま和え スープ 果物		
おやつ	しっとりリンゴケーキ 牛乳	大学ポテト 牛乳	がんづき 牛乳	クッキー 牛乳		
エネルギー	<以上児> 471Kcal <未満児> 483Kcal	<以上児> 410Kcal <未満児> 467Kcal	<以上児> 367Kcal <未満児> 426Kcal	<以上児> 463Kcal <未満児> 476Kcal		
たんぱく質	21.5g 19.3g	20.6g 20.6g	22.1g 20.1g	21.3g 17.0g		
脂質	21.4g 15.0g	15.3g 11.7g	9.7g 11.0g	19.5g 13.6g		
食塩相当量	3.0g 2.2g	1.9g 1.5g	1.8g 1.3g	1.9g 1.3g		

### 給食からお知らせ

4日はぱんだ組のお絵描き列車、ひよこ組は保育参観・給食試食会です。ぱんだ組のお友達は、果物付きのお弁当を持ってきてください。

15日はぱんだ組さんは鶴住居保育園へ行って、焼き芋会に参加します。豚汁が提供されるので、食べられる量のおにぎりを持たせてください。雨天時は22日に延期です。

28日はハロウィンクッキングでカレーを作る予定です。りす組、うさぎ・ぱんだ組は、エプロン、三角巾、マスクを忘れないようにして下さい。

### 糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまつ、なんでも、糖分をとりすぎると……

**肥満**



肥満や生活習慣病のリスクが高まる

**イライラする**



血糖値の上がり下がりや、そちらに問題がでる

**乳歯の虫歯**



永久歯の虫歯や、そちらに問題がでる

できることは、**こねて工夫**

- 菓子パン・食パンに菓子・カボチャ・サツマイモ・果物に
- ジュース・変茶に
- 甘いお菓子・おせんべいに

### 読書の秋です！ 絵本で食育

10月27日から、読書週間が始まります。そこで、食育につながるおすすめ絵本をご紹介します。

**ずっと人気の定番**

子どもたち憧れの「かすてら」  
「くりごとら」 福音館書店  
(作: 中川李枝子 絵: 大村百合子)

たくさん遊んだパンが人気  
「からすのパンやさん」 徳誠社  
(作: 絵: かこさとし)

作ってみたいかな

子どもが作るおもしろい写真絵本  
「みそ汁をつくる」 フロンズ新社  
(文: 高山なおみ 写真: 長野隆一)

ホットケーキを作る過程を絵で楽しむ  
「しろくまちゃんのはつとけーき」  
こく書社 (作: わかやまけん)

**野菜が楽しい!**

リズムカルな言葉が  
あもしろい  
「おやさいとんとん」  
福音館書店  
(作: 岩間書店  
絵: 石森ヒロユキ)

野菜の断面で、  
当てることを楽しむ  
「やさいのおなか」  
福音館書店  
(作: 藤・きりちか)

野菜たちのマラソン大会!  
「おやおや、おやおやい」  
福音館書店  
(文: 石森ひろき  
絵: 山形浩二)

**こんな絵本もいかが?**

好き嫌いすると……  
「ちよと嫌い絵本」  
福音館書店  
「たべあける」 教育画劇  
(文: 久くあきひろ  
絵: おおのこうへい)

口から入った食べ物が、  
体の中で旅する  
「たべものたび」 楽心社  
(作: かこさとし)

独特な絵と紙面の絵が面白い  
「たべちゃろぞ」 リーブル  
(絵: 山中利子 絵: 早川純子)