



R2・10・1 鶴住居保育園 担当 菊池 聡美

食欲の秋、読書の秋、そしてスポーツの秋。心と体を動かすのに心地よい季節となりました。10月3日は、いよいよ運動会ですね…。今年は、残念ながら、3歳以上児のみの参加となりますが、毎日、運動会にむけて、ソーラン、組体操、かけっこ、リレーなど練習を頑張っている子ども達です。園庭からは、「がんばれー!!」と友達や自分のチームを応援する元気な声が聞こえてきます。本番もきっと頑張ってくれる事と思いますので、お家の方々の応援よろしく願います。

朝夕、涼しくなり体調管理が難しい季節になります。これからも元気に過ごせるように気を付けましょう。



～園行事～

3日(土) 運動会
9日(金) 4歳児参観日
21日(水) 体育教室
22日(木) 誕生会
23日(金) 5歳児思い出お楽しみ会

30日(金) 2歳児参観日

～センター行事～

29日(木) 子育てひろば

☆センター利用は、予約制となっています。

28日(水) 避難訓練
29日(木) リンゴ狩り(5歳児)



☆日が暮れるのが早くなりました。登降園の安全には十分ご注意ください。駐車場は、お子さんから目を離さず必ず手をつなぐようにしましょう。

☆暑さもようやく落ち着き、半そでから長そでに衣替えする季節がやってきました。着替え用の服の準備をお願いします。サイズや、名前の確認もお願いします。薄着を心がけながら、体調には十分気を付けていきましょうね。

☆登降園時のコロナウイルス対策を引き続き行いますのでご協力をお願いします。(検温、手の消毒、マスク着用など)



あたらしいお友だち

10月から2名のお友だちが、たんぽぽ組(0歳児)クラスに入りました。

仲良く遊ぼうね!!



🎁🎁🎁🎁🎁🎁 10月生まれのお友だち 🎁🎁🎁🎁🎁🎁

今月は4名のお友だちが誕生日を迎えました!

おたんじょうび おめでとう!!



🌰🍂🍁🍂🌰🍂🍁🍂 クラスだより 🌰🍂🍁🍂🌰🍂🍁🍂

☆たんぽぽ組

新しい2名のお友達を迎えてにぎやかになったたんぽぽぐみです。高月齢のお友だちは、少しずつ言葉も出始め保育者やお友だちとのやり取りを楽しむ姿が見られるようになりました。だんだん涼しくなってきましたが、体調に気を付けながら、今月も元気に楽しく過ごしていきたいと思います。

☆すみれ組

すみれ組のお友だちも、戸外やホールで「ヨーイドン」のかけ声に合わせてかけっこをしています。みんな、とっても喜んでかけっこを楽しんでいます。朝晩、涼しくなってきたので、衣服の調節をして、体調に気を付けて元気に過ごしていきたいと思います。

☆こすもす組

最近、友達同士のかかわりが多くみられるようになり、毎日にぎやかに遊んでいます。敬老の日のプレゼント作りでは、好きな色の飾りを自分で選び、楽しんで作る姿が見られました。だいぶ涼しくなってきたので、体調には十分に気を付けながら、今月も元気に戸外遊びなどを楽しみたいと思います。

☆すずらん組

先月の保育参観は、お忙しい中、ご参加して頂きありがとうございました。親子で作った作品は、どれも素敵なものばかりでした。お家の方と一緒に作品作りをしている子ども達は、みんなとてもいい顔をしていましたね。楽しく活動出来て良かったです。今月は、運動会があり、子どもたちは、かけっこやバレー等、楽しみながら練習をしています。当日は、たくさんの応援をよろしくお願いします。体調に気を付けながら元気に過ごしたいと思います。

☆ひまわり組

先月は、運動会の練習が続き、日に日にたくましさを感じるようになりました。リレーの勝ち負けを喜んだり泣いたり子どもたちなりに一生懸命取り組んでいるようです。当日は応援をよろしくお願いします。今月は、保育参観があります。体育教室を予定していますので、子どもたちとのびのび体を動かして楽しみましょうね!

☆さくら組

運動会に向けて頑張っている子どもたち… 保育園最後の運動会がやってきます。みんなで体を動かす楽しさや協力することの大切さを感じていきたいなと思っています。また、今月は、親子での思い出お楽しみ会もあります。体調を崩さないように1つ1つの行事を迎え、素敵な思い出が増えるといいですね♪



予定献立表



2020年度

465/430

464/460

鶴住居保育園

日曜	3歳以上児	以上児栄養量	3歳未満児	未満児栄養量	おやつ
1 木	ミルクカレー ・ もやしとコーンの甘酢和え お月見エッグ ・ きこのスープ ・ 果物	564 Kcal	左同 ・ ごはん	561 Kcal	十五夜団子 野菜果汁
2 金	焼きそば ・ なしとレーズンのサラダ 大根の鶏そぼろ煮 ・ 若布のスープ ・ 果物	564 Kcal	左 同	460 Kcal	菜飯おにぎり 牛乳
3 土	うんどうかい				ブドウジュース
5 月	サンマの塩焼き ・ 春雨と胡瓜の酢の物 ・ 里芋のゴマ和え ・ 豆腐と若布と葱の味噌汁 ・ 果物	404 Kcal	左同 ・ ごはん	431 Kcal	アメリカンドッグ スキムミルク
6 火	鶏団子と白菜と葛切りのスープ ・ ジャーマンポテト 切り干し大根の甘酢和え ・ 果物	574 Kcal	左同 コーンと 若布のご飯	425 Kcal	金時豆の蒸しパン スキムココア
7 水	豚肉と厚揚げの甘味噌炒め ・ 青菜とハムの辛子和え 南瓜のパン粉焼き ・ 若布と卵と人参の清まし汁 ・ 果物	488 Kcal	左同 ・ ごはん	539 Kcal	ミニアップルパン ジョア
8 木	しらすと長ネギの卵焼き ・ キャベツとりんごのサラダ すき昆布の煮付け ・ 山東菜と白玉麩の味噌汁 ・ 果物	404 Kcal	左同 ・ ごはん	462 Kcal	ソフル 毎日果実
9 金	スープスパゲティ ・ 焼き豆腐の鶏そぼろ煮 ツナとゆで卵のサラダ ・ 果物	545 Kcal	左 同	430 Kcal	大学芋 牛乳
10 土	中華丼 ・ キャベツのゆかり和え ・ エノキのスープ ・ 果物	321 Kcal	左同 ・ ごはん	415 Kcal	牛乳 クッキー
12 月	鮭フライタルタルソースかけ ・ 筑前煮 ・ 三色甘酢和え 豆腐と若布と人参の清まし汁 ・ 果物	479 Kcal	左同 舞茸ご飯	559 Kcal	黒ごま豆乳プリン ウエハース ・ 牛乳
13 火	ポークチャップ ・ 青菜と錦糸卵のお浸し 花野菜サラダ ・ じゃが芋と玉葱の味噌汁 ・ 果物	421 Kcal	左同 ・ ごはん	467 Kcal	ミックスピザ ヨーグルトドリンク
14 水	鶏肉の大豆五目煮 ・ カリフラワーとパプリカのカレーソテー 白菜の胡麻酢和え ・ 小松菜と白玉麩の味噌汁 ・ 果物	559 Kcal	左同 ・ ごはん	540 Kcal	ミルクドーナッツ 牛乳
15 木	鮭缶と白菜のシチュー ・ 豆腐入り鶏つくね すき昆布のサラダ ・ 果物	601 Kcal	左同 ・ ごはん	597 Kcal	ツナカレートースト スキムミルクティー
16 金	きのこうどん ・ 小豆とさつま芋のいとこ煮 法蓮草とカリカリベーコンのサラダ ・ 果物	620 Kcal	左 同	481 Kcal	肉みそ焼きおにぎり 麦茶
17 土	ふわふわ親子煮 ・ いんげんのゴマ和え 豆腐と若布の味噌汁 ・ 果物	343 Kcal	左同 ・ ごはん	421 Kcal	ジョア ウエハース
19 月	中華風五目かき卵スープ ・ 切干し大根の梅和え 揚げ茄子の甘味噌かけ ・ 果物	386 Kcal	左同 ・ ごはん	442 Kcal	ソフル せんべい
20 火	鶏肉のマヨネーズ焼き ・ キャベツと人参のお浸し 里芋と油揚げの甘辛煮 ・ 若布と玉葱の味噌汁 ・	378 Kcal	左同 ・ ごはん	414 Kcal	マカロニのあべ川 牛乳
21 水	鯖のゴマ味噌焼き ・ さつま芋のサラダ 厚揚げの生姜煮 ・ みずす豆腐と小松菜の味噌汁 ・ 果物	505 Kcal	左同 ・ ごはん	526 Kcal	豆腐のボンデケージョ スキムミルク
22 木	(お誕生会) 栗としめじのご飯 ・ 切干大根と胡瓜の酢の物 南瓜のコロッケ ・ はんぺんの清まし汁 ・ 果物		※以上児の皆さんも ご飯はいりません。		ココアマフィンケーキ 牛乳
23 金	芋の子汁 ・ 魚の変わりパン粉焼き ・ トマト ・ 果物	465 Kcal	左同 ・ ごはん	512 Kcal	ゴマあんパン 牛乳
24 土	豚肉のケチャップソテー ・ 厚揚げと小松菜の煮びたし 若布と白玉麩の清まし汁 ・ 果物	370 Kcal	左同 ・ ごはん	431 Kcal	ヨーグルト クッキー
26 月	さんまの立田揚げ ・ きんぴらごぼうサラダ 粉ふき芋 ・ 豆腐と小松菜の味噌汁 ・ 果物	533 Kcal	左同 昆布ご飯	558 Kcal	南瓜蒸しパン 牛乳
27 火	五目納豆 ・ 卵スープ ブロッコリーのマヨチーズ焼き ・ 果物	471 Kcal	左同 ・ ごはん	502 Kcal	さつま芋団子の ゴマかけ ・ 牛乳
28 水	スパニッシュオムレツ ・ ごぼうとコンニャクの味噌煮 法蓮草の海苔和え ・ なめこの清まし汁 ・ 果物	362 Kcal	左同 ・ ごはん	426 Kcal	フルーツのヨーグルト 和え チーズ
29 木	タンドリーフィッシュ ・ ひじきと豚肉の炒め煮 マッシュポテト ・ きこの春雨スープ ・ 果物	413 Kcal	左同 ・ ごはん	463 Kcal	ホットドック スキムミルク
30 金	スパゲティミートソース ・ ハロウィンハンバーグ ホットきのこサラダ ・ 南瓜スープ ・ 果物	745 Kcal	左 同	580 Kcal	おばけのクッキー 麦茶
31 土	麩チャンプル ・ 小松菜のおかか和え ニラと豆腐の中華風スープ ・ 果物	345 Kcal	左同 ・ ごは ん	379 Kcal	牛乳 揚げせんべい

お知らせ

22日(木)はお誕生会です。

また、今月の麺の日は、2日(金)

9日(金)・16日(金)30日(金)です。

完全給食ですので、3歳以上児の皆さんもご飯はいりません。はし・コップ・おしぼりを忘れずに持たせて下さい。

実りの秋です

秋は稲などの穀物や果物などの収穫期であることから、実りの秋と呼ばれています。

園では、これから里芋と大豆の収穫や、さつま芋掘りをする予定です。収穫した里芋は「芋の子汁」にし、さつま芋は、11月の「収穫祭」に、みんなで「さつま汁」を作ります。大豆も、「きな粉」作りや「豆腐」作りなどのクッキングにチャレンジする予定です。

旬の食材

さつま芋

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。

体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫してすぐより、2〜3か月保存したほうが甘味が増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。

災害に備えよう

副菜

災害時は野菜が不足しがちなので、栄養のためにも、備蓄の工夫が必要です。保存性が高いものに、トマトや豆類などの缶詰、切り干し大根やひじき、若布などの乾物があります。また、長期保存できる梅干しは、殺菌や疲労回復の効果があり便利です。じゃが芋など冷蔵庫に入れておかなくても保存できる野菜は常備しておくといでしょう。

簡単! 朝ごはんレシピ

きのこ春雨スープ

★材料(1人分) お好みのきのこ 10g

春雨 8g だし汁 130g 正油 2g 卵 1個

★作り方

- ① 春雨はぬるま湯で戻して、長さ2cmに切る。
- ② 食べやすく切ったきのこ春雨をだし汁で煮て、最後に正油と溶き卵を入れて完成。

目によいものを食べましょう

10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォンの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食べものには、かぼちゃやにんじん、うなぎ、レバーなどがあり、それらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。