

# 10月 園だより

鵜住居保育園

令和3年10月1日発行 担当 佐々木

運動会は台風の影響により延期になってしまい、たくさんのご迷惑をおかけしましたが、保護者の皆様のご理解とご協力もあり、気候にも恵まれ、園庭で行うことができました。子どもたちもすべての競技において練習以上の力を発揮し、一生懸命頑張ってくれました。たくさんの拍手と応援をいただき、達成感に満ち溢れた子ども達の姿はとてまかっこよく、成長を感じた1日でした。本当にありがとうございました。

天気が不安定で、気温の差があり体調が崩れやすい季節なので、無理のない生活と早めの対応に心掛けて元気に過ごしましょう。

## 今月の行事予定

### ◆園行事◆

- 7日(木) しおかぜ号
- 8日(金) 3歳児保育参観  
食育の日
- 13日(水) 内科検診
- 14日(木) 言語検査(年長児)
- 20日(水) 歯科検診

22日(金) 4歳児保育参観(体育教室)・食育の日  
思い出遠足(年長児)

26日(火) 誕生会  
27日(水) 避難訓練  
29日(金) リンゴ狩り(年長児)

### ◆センター行事◆

12日(火) とびっこぐみ  
21日(木) めだかぐみ  
29日(金) 子育てひろば



## 10月生まれのお友達

4名のお友達が

誕生日を迎えます!



☆おたんじょうびおめでとう☆

### ☆おねがい☆

- ・衣替えの季節となりました。記名やサイズを確認し、お子さんが着脱しやすい衣服の補充をお願いします。
- ・日が暮れるのが早くなりました。登降園の安全に十分ご注意下さい。駐車場はお子さんから目を離さず、手を繋いで歩きましょう。

## ～クラスだより～

### \*たんぽぽ組\*

先月は、熱や咳など体調を崩してしまう子が多く、なかなか全員揃っての活動ができませんでした。

最近是指差しや、喃語で自分の思いを伝える姿も見られるようになり、保育者や友達とのかかわりを楽しんでいる子どもたちです。

今月は、体調に気を付けながら、お散歩や戸外遊びを楽しみたいと思います。

### \*すみれ組\*

先月は、感染症の流行のため欠席する子どもたちが多かったです。

園庭やホールでたくさん体を動かして遊ぶことが大好きな子どもたちなので、かけっこやジャンプ、ボール遊びなどをして楽しく過ごしたいと思います。

朝夕涼しくなってきたので体調に気を付けていきましょう。

### \*こすもす組\*

先月のはじめは感染症などにより体調を崩し欠席する子が多くなってしまいましたが、今では体調も落ち着き元気に好きな遊びを楽しんでいる姿が見られます。

引き続き体調管理に気を付けながら、戸外やホールなどで体を動かして過ごしていきたいと思います。

### \*すずらん組\*

先月は全員揃う日が数日だけでしたが、運動会ではみんな揃って参加することができました。みんなで作った「てるてるぼうず」さんのおかげで晴れて良かったですね!

今月は秋の自然を感じながら戸外でのびのびと過ごしていきたいと思います。

### \*ひまわり組\*

運動会ではたくさんの温かい応援とご協力ありがとうございました。

今月は秋の自然に親しみながら戸外でのびのびと遊びを楽しみたいと思います。

### \*さくら組\*

先日の運動会はありがとうございました。子どもたちの成長した姿を感じることができたのではないのでしょうか?

今月は思い出遠足やハロウィンのクッキー作りなど楽しい行事があります。クラスみんなでいっぱい楽しんでいきたいと思います。

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付					1日	2日						
給食	<p><b>「食欲の秋」といわれる理由</b> 秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくると言われています。</p>				<p>きつねうどん 南瓜のサラダ トマト 果物 <b>ご飯はいりません</b> チョコサンド 牛乳</p>		じゃこトースト 茹で卵 ミニトマト 牛乳 果物 ヨーグルト クッキー					
おやつ					基準値 <以上児> <未満児> 430Kcal 470Kcal 22.4g 19.0g 16.6g 12.8g 1.7g 1.5g							
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量					<以上児> 487Kcal 20.1g 17.8g 2.5g	<未満児> 420Kcal 18.5g 14.4g 2.0g	<以上児> 463Kcal 19.4g 18.7g 1.7g	<未満児> 391Kcal 15.3g 13.4g 1.3g				
日付	4日	5日	6日	7日	8日 <b>3歳児保育参観日</b>	9日						
給食	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	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	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	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	クリームスパゲティ ツナと胡瓜の和え物 茄子とピーマンの甘辛炒め トマト・果物 <b>ご飯はいりません</b>	チーズトースト 茹で枝豆 牛乳 果物						
おやつ	黒糖蒸しパン スキムココア	和風バリバリピザ 牛乳	焼きそば 以：牛乳 未：麦茶	ジャムサンド 牛乳	みそお焼き ジョア	ジョア せんべい						
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 387Kcal 22.0g 9.8g 1.5g	<未満児> 456Kcal 20.7g 10.7g 1.1g	<以上児> 375Kcal 18.8g 17.0g 2.1g	<未満児> 443Kcal 19.3g 13.9g 1.7g	<以上児> 385Kcal 22.5g 15.2g 2.7g	<未満児> 411Kcal 18.7g 12.3g 2.0g	<以上児> 387Kcal 20.9g 17.3g 2.5g	<未満児> 447Kcal 20.1g 13.3g 1.9g	<以上児> 476Kcal 19.3g 16.0g 2.0g	<未満児> 456Kcal 19.1g 17.9g 1.6g	<以上児> 447Kcal 21.0g 13.7g 1.4g	<未満児> 412Kcal 17.4g 11.0g 1.1g
日付	11日	12日	13日	14日	15日	16日						
給食	鶏肉ケチャップカレー炒め ピーマンソテー 小松菜の海苔和え みそ汁・果物	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 スープ・果物	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 かき卵汁・果物	味噌おでん すき昆布の煮物 法蓮草と人参のナムル すまし汁・果物	鶏肉ラーメン ブロッコリーと人参のサラダ 南瓜のいとこ煮 果物 <b>ご飯はいりません</b>	食パン アンパンマンのカレー 牛乳 果物						
おやつ	スイートポテト スキムココア	りんごゼリー チーズ・ハッピーターン	ごま団子 以：牛乳 未：麦茶	ツナマヨトースト 以：牛乳 未：麦茶	しらすわかめおにぎり 麦茶	ぶどうジュース クッキー						
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 373Kcal 24.7g 10.7g 1.5g	<未満児> 426Kcal 22.3g 7.5g 1.0g	<以上児> 409Kcal 15.8g 21.1g 2.1g	<未満児> 467Kcal 16.4g 18.6g 1.6g	<以上児> 394Kcal 26.8g 16.2g 2.1g	<未満児> 427Kcal 21.9g 12.7g 1.5g	<以上児> 399Kcal 20.6g 17.7g 3.4g	<未満児> 452Kcal 18.6g 15.1g 2.5g	<以上児> 590Kcal 22.0g 8.0g 2.2g	<未満児> 477Kcal 18.1g 6.1g 1.5g	<以上児> 434Kcal 16.5g 9.7g 1.8g	<未満児> 398Kcal 15.1g 8.3g 1.3g
日付	18日	19日	20日	21日	22日 <b>4歳児保育参観日</b> <b>5歳児思い出遠足</b>	23日						
給食	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	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 スープ・果物	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 スープ・果物	目玉焼コロッケ風カレー味 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	洋風しらすうどん ゆで卵のケチャップソースがけ りんごサラダ・果物 <b>ご飯はいりません</b>	バターロール ポイルウイナー ミニトマト 牛乳 果物						
おやつ	さつまいもパイ スキムココア	ケーキデコレ 以：牛乳 未：麦茶	ホワイトボンチ ハッピーターン	マシュマロ玄米フレークスナック スキムココア	おばけのクッキー 牛乳	リンゴジュース 星たべよ						
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 369Kcal 18.9g 13.0g 2.1g	<未満児> 415Kcal 18.5g 8.8g 1.5g	<以上児> 515Kcal 18.2g 28.3g 1.9g	<未満児> 503Kcal 15.8g 21.2g 1.4g	<以上児> 382Kcal 12.5g 17.7g 2.1g	<未満児> 477Kcal 15.0g 16.4g 1.6g	<以上児> 392Kcal 21.5g 16.5g 2.2g	<未満児> 443Kcal 19.0g 14.5g 1.4g	<以上児> 533Kcal 20.2g 23.1g 2.4g	<未満児> 445Kcal 18.0g 18.4g 1.8g	<以上児> 439Kcal 12.8g 16.4g 1.3g	<未満児> 392Kcal 11.2g 13.0g 1.0g
日付	25日	26日 <b>誕生会</b>	27日	28日	29日 <b>5歳児りんご狩り</b>	30日						
給食	松風焼き 春雨サラダ 粉吹芋の甘味噌かけ みそ汁・果物	ハロウィンハヤシ 南瓜のマッシュ 人参とコーンのゴマサラダ スープ・果物 <b>ご飯はいりません</b>	鮭のちゃんちゃん焼 スパゲティサラダ 小松菜のお浸し すまし汁・果物	鶏肉の照り焼き シルバーサラダ ピーマンのじゃこ炒め 豚汁・果物	<b>お弁当の日</b> <b>手作りお弁当の用意を</b> <b>お願いいたします。</b>	カレートースト ブロッコリーのサラダ 牛乳 果物						
おやつ	ごまラスク ジョア	おから入り揚げドーナツ リンゴジュース	りんごケーキ 以：牛乳 未：麦茶	大学ポテト スキムココア	ソファール ウエハース	野菜果汁 サブレ						
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 449Kcal 21.4g 15.9g 2.5g	<未満児> 528Kcal 22.1g 15.6g 2.0g	<以上児> 657Kcal 15.2g 24.6g 2.1g	<未満児> 515Kcal 13.5g 16.7g 1.7g	<以上児> 408Kcal 22.8g 19.0g 2.2g	<未満児> 426Kcal 17.0g 14.8g 1.6g	<以上児> 491Kcal 22.2g 18.1g 2.1g	<未満児> 543Kcal 20.7g 16.6g 1.7g	<以上児> 128Kcal 4.4g 3.9g 0.0g	<未満児> 195Kcal 7.7g 7.7g 0.1g	<以上児> 430Kcal 13.6g 15.1g 1.2g	<未満児> 383Kcal 10.8g 11.7g 0.9g



- ・26日(火)はお誕生会です。
- ・1日(金)・8日(金)
- ・15日(金)・22日(金)も完全給食になりますので、以上児さんはご飯はいりません。

**旬の食材**

**さつまいも**

原産は中米で、日本には中国から伝わりました。主成分はでんぷんで、加熱するとその一部が糖質に変わり、焼き芋のようにゆっくり加熱するほどその甘さは増します。紅はるか、鳴門金時、安納芋と種類が豊富なため、色々な品種を試してみるのもいいですね。

**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。今は子どももスマホやゲームにふ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、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。



**29日(金)は手作りお弁当の日です。**  
食中毒予防のため、しっかり火を通し、お弁当箱に詰める時は冷めてから直接手で触れないよう菜箸を使い詰めるようにしましょう。  
どうぞ、よろしくお願いいたします。