

# 10月の園だより

花表こばと保育園 令和5年度10月発行  
電話 626-6031 FAX 626-6032

運動会まで数日となりました。今年のテーマは「Disney・強くて明るい元気なこばと」です。Disney-40周年にちなんで、全クラスがDisneyの曲に合わせて楽しく競技、遊戯をします。体を動かす、踊る、走ることをお友だちと一緒に楽しみながら取り組んできました。お子さんの頑張る姿やここに笑顔を見ていただき、保護者の方、祖父母の方も元気になって頂けたらと思います。当日は、子どもたちに温かい声援と拍手を送って下さい。暑さ対策をして、お出かけください。

## <10月の予定>

- 2日 (月) 集金袋渡し (9月延長保育利用者)  
来年度入所申込用紙配布開始
- 3日 (火)、4日 (水) 延長保育料集金日
- 4日 (水) 幼児給食費等引き落とし日
- 7日 (土) 運動会 花表公園9時~11時45分
- 9日 (月) 「スポーツの日」につき休園
- 14日 (土) 運動会 雨天時延期日
- 16日 (月) 来年度入所申込開始
- 25日 (水) 乳児保育料引き落とし日
- 26日 (木) 誕生日会、避難訓練
- 27日 (金) 健康診断
- 30日 (月) 入所受付 13時30分~16時
- 31日 (火) ハロウィン

- ★ ぎ組 わたなべこはる さん  
だけだつむぎ さん
- ★ しろ組 なかにしるうと さん  
もりもとうるは さん
- ★ あか組 なかむらのぞみ さん  
ことり組 わかやまあやせさん

おたんじょうびおめでとう



今月のうた  
こおるぎ  
やまのおんがくか  
ハッピーハロウィン

## 遠足のお知らせ

日時：11月2日 (木) 9時30分出発  
場所：き・もも組 鶴舞公園  
しろ・あか組 高蔵公園  
持ち物：お弁当 (雨天時必要)、敷物、水筒、着替え  
詳細は11月クラスだよりでお知らせします。  
\*ことり組・ひよこ組は通常通りの保育で、園で給食を食べます。

## <き・もも組>

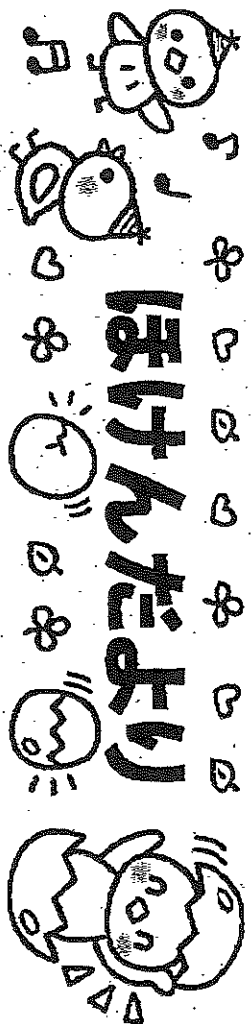
- 体操教室 2、16日 (月)
- えいごであそぼう 10、24日 (火)
- スイミング 4、11、18日 (水)

## 全保連の署名とカンパのお礼

30世帯の方にご協力を頂き、210筆16750円の署名とカンパが集まりました。有難うございました。

## ★お知らせ★

- \* 現況届をお渡しします。来年度利用するための継続手続きになります。保育要件が求職活動以外の方は、記入後、郵送にて区役所に送って下さい。卒園、転園、退園する方は提出する必要はありません。
- \* しろ組担任の前平舞保育士が入籍をしました。新しい苗字が「福田」にかわります。
- \* 乳児クラス担任の木下裕子保育士が産休に入りました。10月末に出産予定です。
- \* **土曜日の保育の申込**ですが、**毎週木曜日まで担任の方へ伝えて頂く**ようお願いしています。出席のお子さんの人数と時間がわかってから、保育士の勤務時間を決めていますので、厳守して下さい。



令和5年10月

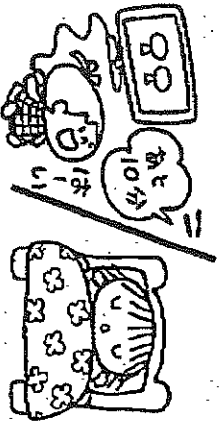
10月10日は目の愛護デーです。この機会に、子どもの目の健康を見直しましょう。



## 目を大切に生活

子どもの視力は生まれてから約6～7年かけて、ものを見ることで発達します。そして目の健康を保つためには、毎日の過ごし方が大切です。

①目を休めよう



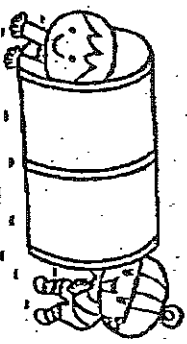
テレビやゲームをする時は30分に一度休憩をとり画面から離れましょう。睡眠も目を休めます。夜は早めに寝ましょう。

②明るいとこで見よう

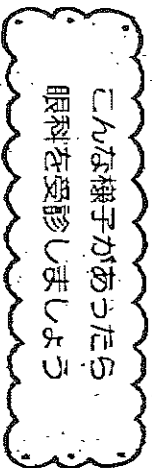


本やゲーム画面などは、部屋を明るくして見ましょう。

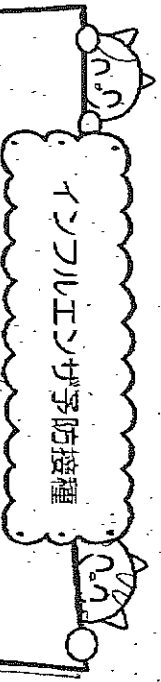
③外で遊ぼう



近くや遠くなどの見たいものにピントを合わせ、目で遠くなどの眼球運動は、体を動かす遊びで育まれます。



- 頭や顔を左右どちらかに傾ける、回すあごを上げる（下げる）
- 目が内側や外側に寄っている
- 目を細めて見る
- 極端に近づいて見ようとするとテレビに近づいて見る
- 上目づかい（下目づかい）でものを見る
- まぶたの形（大きさ）に左右差がある
- 屋外に出ると非常にまぶしがる、嫌がる
- 瞳の中央（奥の方）が白く光る



子どもは2回接種が標準です。接種後2週間程から効果が出始めるため、12月の流行期前に済ませましょう。アレルギー、けいれん、持病等のある方は、医師に相談して接種しましょう。

日	曜日	今日の献立	おやつ
2	月	鮭のちやんちゃん焼き(生鮭、キャベツ)、人参、玉ねぎ、エリンギ) 大根の炒め煮(大根、油揚げ) ごはん	きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
3	火	パンブキンソチユー(豚肉、南瓜、玉ねぎ、人参、牛乳) ドレッシング和え(わかめ、きゅうり、みかん缶) ロールパン	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
4	水	生揚げの中華風炒め(生揚げ、豚挽き肉、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜) れんこんサラダ(れんこん、ツナ缶、きゅうり) ごはん	ぶどうゼリー、菓子 (100%ぶどうジュース、アガー)
5	木	豚汁(豚肉、大根、人参、えのき草、豆腐、ねぎ) ひじきの炒め煮(ひじき、生揚げ、人参) ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
6	金	あんかけスパゲティ(スパゲティ、ウインナー(無着色)、玉ねぎ、人参) ブロッコリーの和え物(ブロッコリー、しらす干し) コッペパン	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉、ごま)
7	土	運動会	
10	火	親子丼(鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき草、みつば) 酢の物(わかめ、きゅうり、みかん缶) パイン缶	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスターチ)
11	水	さつま芋のかき揚げ(焼きちくわ、さつま芋、玉ねぎ、ピーマン) おひ たし(キャベツ、しらす) すまし汁(焼き麩、えのき、あさつき) ごはん	ヨーグルト・菓子
12	木	豚のすき煮(豚肉、角麩、しらす、白菜、玉ねぎ、椎茸、ねぎ) みそ汁(わかめ、じゃが芋) ごはん	じゃこトースト (食パン、しらす、すりごま、マヨネーズ)
13	金	パンブキンソチユー(豚肉、南瓜、玉ねぎ、人参、牛乳) ドレッシング和え(わかめ、きゅうり、みかん缶) ロールパン	沖縄風湿ゼン飯おにぎり (米、豚挽き肉、糸切昆布、干しシイタケ)
14	土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ) オレンジ	菓子
16	月	鶏肉のカレーソース煮(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん) ソテー(チンゲン菜、コーン缶) ごはん	チーズ蒸しパン (小麦粉、牛乳、チーズ)
17	火	豚汁(豚肉、大根、人参、えのき草、豆腐、ねぎ) ひじきの炒め煮(ひじき、生揚げ、人参) ごはん	ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスターチ)
18	水	生揚げの中華風炒め(生揚げ、豚挽き肉、玉ねぎ、椎茸、チンゲン菜) れんこんサラダ(れんこん、ツナ缶、きゅうり) ごはん	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
19	木	鶏肉の香味焼き(鶏肉、生姜、ねぎ) ソテー(キャベツ、しらす干し、コーン缶) ごはん	大学芋 (さつま芋)
20	金	チキンソテー(鶏肉、生姜、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、人参) わかめスープ(わかめ、えのき草、あさつき、ごま) ごはん	ココア蒸しパン (小麦粉、ココア、牛乳)
21	土	スープそば(中華そば、豚肉、人参、もやし) チーズ	菓子
23	月	高野豆腐のうま煮(高野豆腐、豚肉、じゃが芋、人参) 白菜の和え物(白菜、ツナ缶) ごはん	焼きそば (麺、キャベツ、もやし)
24	火	親子丼(鶏肉、人参、玉ねぎ、えのき草、みつば) 酢の物(わかめ、きゅうり、みかん缶) パイン缶	ラスク (食パン、マーマリン)
25	水	のっぺい汁(鶏肉、里芋、大根、しめじ、人参、ねぎ) ひじきの炒め煮(ひじき、生揚げ、人参) ごはん	野菜ゼリー、菓子
26	木	(誕生会)ピピンパ、豚挽き肉、生姜、人参、ほうれん草、にんにく、すりご ま)スープ(豆腐、わかめ) りんご	お誕生日ケーキ(南瓜のモンブラン) (小麦粉、牛乳、南瓜、生クリーム)
27	金	あんかけスパゲティ(スパゲティ、ウインナー(無着色)、玉ねぎ、人参) ブロッコリーの和え物(ブロッコリー、しらす干し) コッペパン	ごま昆布おにぎり (米、塩昆布、ごま)
28	土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ) バナナ	菓子
30	月	鶏肉のカレーソース煮(鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん) ソテー(チンゲン菜、コーン缶) ごはん	リンゴゼリー、菓子 (100%りんごジュース、アガー)
31	火	豚のすき煮(豚肉、角麩、しらす、白菜、玉ねぎ、椎茸、ねぎ) みそ汁(わかめ、じゃが芋) ごはん	ハロウインクッキー <sup>㊦</sup> (小麦粉、牛乳、マーマリン、南瓜)

\* 献立は多少変更する場合があります。



## 乳幼児のおやつ



子どもが大好きなおやつですが、子どもにとってのおやつは単に楽しみというだけでなく、健やかな成長を支えるために大切な意味があります。

### おやつ必要性

子どもたちは、成長のためにたくさん栄養が必要ですが、胃の容量が小さく、消化器官が未発達であるために、一度にたくさん量を食べることができません。そのため、3回の食事で補いきれない栄養を、おやつで補う必要があります。

保育所では、一日に必要なエネルギーの10～20% (150～200kcal) 程度を提供しています。おやつが次の食事に影響しないように、できれば食事の2時間前までに、適量を食べるように心がけましょう。

### おやつ目安

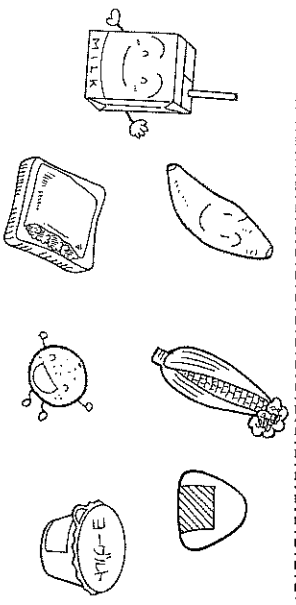


おやつには3回の食事で不足しがちな食品を選ぶことをおすすめします。おかずが好きで主食が進まない子なら、おにぎりやパンなどを、乳製品をとる機会が少ない家庭はヨーグルトやチーズなど、食事で不足しがちな芋や果物、野菜などもいいですね。

食品名	量	エネルギー
牛乳	コップ1杯 (150cc)	90kcal
カッゾヨーグルト	1個	54kcal
ぶかし芋	1/4個	66kcal
とうもろこし	1/2本	46kcal
みかん	1個	37kcal
バナナ	1/2本	47kcal
ピザトースト	1/4枚	82kcal
おにぎり	小1個	100kcal

#### <組み合わせ例>

- ☆ 牛乳1杯+ぶかし芋1/4本
- ☆ 牛乳1杯+とうもろこし1/2本
- ☆ ヨーグルト1個+おにぎり1個
- ☆ ピザトースト1/4枚+みかん1個



### 保育園メニューを家庭でも♪

#### ♪さつま芋のかき揚げ♪

#### 【材料】(幼児4人分)

さつま芋 130g (中1/2本程度)、ちくわ 60g (2本程度)、玉ねぎ 90g (1/2玉程度)  
ピーマン 20g (小1個程度)、小麦粉 40g (大さじ4+1/2)、油

#### 【作り方】

- ① さつま芋は細めの拍子木切りにし、水にさらしておく。
- ② 玉ねぎ・ピーマン・ちくわは細く切る。
- ③ 小麦粉と冷水を混ぜて天ぷら衣をつくり、①・②をからめ、油で揚げる。

※味付けをしていないので、生地に塩を入れるまたはできあがりに塩を振るなどしてもよいです♪

＊さつま芋はやや太めに切って下茹でするとやわらかくなり、小さいお子さんも食べやすくなります♪