



令和6年9月27日

小野こども園

澄みきった青空が広がり日差しも幾分和らいできて、秋の気配が感じられるようになってきました。子どもたちは、かけっこ・体操・各年齢の遊戯などに力いっぱい取り組んできました。運動会が近づくにつれ、みんなで一緒に！という仲間意識も芽生えてきました。「やったー！」「できた！」「楽しかった！」と思える運動会になるよう、子どもたちと共に取り組みたいと思います。当日は温かいご声援をよろしくお願いいたします。

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・子どもたちにとって、大きな「実りの時期」になって欲しいものです。

10月 保育のねらい

- ★安定した生活や遊びに取り組めるように一人一人の子どもの意欲を認め、自分からしようとする気持ちを大切にする。
- ★交友関係を深め、友だちと協力して遊ぶ。
- ★園外保育を通して秋の自然に親しむ。



☆ 衣替えについてですが、1日より体操服の上下を着用してください。しばらくは、半袖半ズボンで登園し、スモックは寒いと感じた時から着てください。

☆ 4才児の昼寝は、11月1日（金）で終了します。

☆ 15日より高瀬先生が育休復帰し、ひよこ組の担任になります。

☆ 15日より実習生が来ます。



7日（木）5才児 園児交流会
13日（水）5才児 デイクアセンター訪問
21日（木）5才児 すてっぴ教室参観

26日（火）0.1.2才児 オープンスクール
27日（水）3才児 オープンスクール
28日（木）4才児 オープンスクール
29日（金）5才児 オープンスクール



1日（火）衣替え
運動会予行演習
5日（土）運動会
9日（水）5才児ヤクルト工場見学
16日（水）5才児図書館見学
17日（木）健康診断【4.5才児】
21日（月）身体計測
5才児園児交流会
24日（木）健康診断【0.1.2.3才児】
25日（金）避難訓練
誕生会
27日（日）5才児栄光会イベント参加
30日（水）こみなみの家訪問



薄着の習慣は秋からスタート

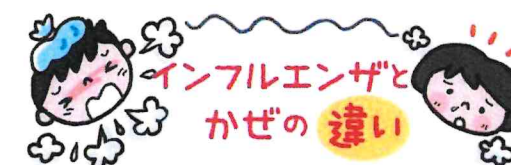
肌寒くなってくると、つい子どもにも厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
38～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行すること	感染	インフルエンザと比べると感染率は低い
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくなることは少ない



インフルエンザでは、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園をお休みします

10月の給食だより

実りの秋、食欲の秋となりました！

この時期は、気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。

栄養満点な秋の味覚を食べて、免疫をつけ、元気に過ごしましょう。

10月は「世界食料デー」「食品ロス削減」月間です！



世界食料デーとは？

10月16日は国連が制定した、「世界の食料問題」について考える日です。

世界の人々が協力し、世界中で起きている栄養不良、飢餓(きが)、極度の貧困を解決していくことを目的とされています。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、約7億万の人が飢えています。

一方で、たくさんの食べ物を購入しながら、食料を無駄にしてしまう人もいます。

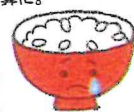
世界食料デーをきっかけに、作ってくれた人に感謝し、食べ物を無駄にしないよう、食品ロスを心がけましょう！

日本の「食品ロス」って？

「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食品のこと。食べ残しや賞味期限、消費期限切れなどが原因です。特売でつい買いすぎて破棄してしまった、生鮮食品を傷ませて捨ててしまった、なんてことも、実は「食品ロス」につながっています。



1年間で約522万トンも食べ物が捨てられています。1人当たりだと、1日に茶碗1杯分の食料を捨てている計算に。



10月10日は

目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

給食のから揚げ

<材料>

鶏もも肉 2枚
(約600g)

天ぷら粉 40g
片栗粉 30g

<下味>

醤油 小さじ4
生姜 20g
塩 適量
コショウ 適量

<作り方>

- ①鶏肉を適当な大きさに切り、下味をつける
- ②天ぷら粉を水で溶き、①と混ぜ合わせる
- ③②に片栗粉を加えてまぜる
- ④約165℃～170℃の油で揚げる

<< 10月 >> * 給食献立予定表 *

日曜	給食献立名	材	料	その他
1	カツカレー	豚ロース	人参 玉葱 コーン 福神漬け	じゃが芋 油 片栗粉
火	福神漬け 果物	ブロッコリー りんご	小麦粉 パン粉	カレールー 塩 コショウ
2	高野豆腐の卵とじ	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	人参 玉葱 青葱	じゃが芋 砂糖
水	ひじきの酢の物 果物	ハム 生ひじき	胡瓜 コーン オレンジ	胡麻 塩 酢
3	魚のフライ	メルルーサ	人参 キヤベツ 胡瓜	小麦粉 パン粉 砂糖
木	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ 油	コショウ 塩 醤油 みりん
4	マーボ豆腐 ゆで卵	豚ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 エリンギ 青葱 土生薑	片栗粉 胡麻油
金	ツナもやし和え 果物	ツナ	胡瓜 もやし コーン パナナ	砂糖 中華だし コショウ 酢 醤油
土	運動会			
7	揚げ鶏とじゃが芋の煮物	鶏肉	人参 玉葱 ブロッコリー	じゃが芋 油 片栗粉
月	大豆と春雨のサラダ	ツナ 大豆	胡瓜 いんげん しめじ	春雨 砂糖
8	ハンバーグ チーズ ゆで卵	鶏ミンチ 豆腐 チーズ	人参 玉葱 トマトピューレ	パン粉 砂糖
火	じゃが芋とブロッコリーのサラダ 果物	ハム 卵 魚肉ソーセージ	コーン ブロッコリー りんご	じゃが芋 マヨネーズ
9	炒り豆腐	鶏ミンチ 竹輪 豆腐	人参 玉葱 削牛蒡 青葱	板こんにやく 砂糖
水	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき	ほうれん草 コーン	マヨネーズ
10	焼き魚	サケ	人参 蓮根 生牛蒡 いんげん	糸こんにやく
木	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー オレンジ	砂糖 胡麻 油
11	ひじきメンチカツ	鶏ミンチ ひじき 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	油 小麦粉 パン粉
金	春雨サラダ	ハム	胡瓜 キヤベツ	春雨 マヨネーズ
12	五目ごはん 卵焼き	鶏ミンチ 竹輪 油揚げ	人参 削牛蒡 しめじ	砂糖
土	味噌汁 果物	豆腐 生わかめ 卵 味噌	玉葱 青葱 パイン缶	
15	ポークビーンズ ゆで卵	豚肉 大豆 卵	人参 玉葱 茄子 カットトマト	じゃが芋
火	春雨の酢の物 胡麻昆布	ハム 生わかめ 胡麻昆布	胡瓜	春雨 砂糖 胡麻
16	サバの味噌煮	サバ 生わかめ 味噌	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー	砂糖
水	豆腐汁 果物	豆腐 油揚げ	えのき パナナ	
17	クリームシチュー	鶏肉	人参 玉葱 しめじ	じゃが芋
木	ツナと胡瓜の酢の物	ツナ 生わかめ	胡瓜 コーン ブロッコリー	胡麻 砂糖
18	玉子焼き	鶏ミンチ 卵 豆腐	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー	じゃが芋
金	じゃが芋の金平 果物	いんげん りんご	胡麻 砂糖	
19	きつねうどん ゆで卵	油揚げ 卵	人参 しめじ 青葱	うどん 砂糖
土	天ぷら 果物	鶏むね肉 竹輪	パイン缶	天ぷら粉 油
21	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	人参 玉葱 土生薑 ブロッコリー	片栗粉 天ぷら粉
月	イタリアンスパゲティ ゼリー	ハム	しめじ カットトマト	スパゲティ 油
22	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 絹厚揚げ 竹輪 味噌	人参 玉葱 いんげん しめじ エリンギ	砂糖 板こんにやく
火	胡麻マヨサラダ 果物	ハム	胡瓜 キヤベツ オレンジ	じゃが芋 マヨネーズ 胡麻
23	豆腐の卵あん	マグロ 豆腐 卵	人参 玉葱 しめじ 青葱	片栗粉
水	大根とわかめのサラダ	ハム 生わかめ	大根 キヤベツ	胡麻油 砂糖
24	韓国風混ぜご飯 鶏ちり	鶏ミンチ 鶏むね肉 味噌	人参 青葱	マヨネーズ 砂糖
木	中華スープ 味付海苔 果物	生わかめ 味付海苔	玉葱 もやし えのき パナナ	胡麻油 胡麻 片栗粉
25	ハヤシライス ゆで卵	豚肉 チーズ 卵	人参 玉葱 しめじ	じゃが芋
金	マセドアンサラダ チーズ	ヨーグルト	コーン 胡瓜 キヤベツ 南瓜	マヨネーズ 砂糖
26	ナポリタンスパゲティ ゆで卵	ウインナー 卵	人参 玉葱 しめじ カットトマト	スパゲティ 油
土	サラダ 果物	ブロッコリー 胡瓜 パイン缶	じゃが芋 マヨネーズ	
28	さつま揚げ 黒豆	すり身 黒豆	人参 玉葱 枝豆 ブロッコリー	油 パン粉
月	もずくのシャキシャキサラダ 果物	カニカマ もずく	胡瓜 コーン キヤベツ りんご	胡麻油 砂糖
29	卵入りひじきの炒り煮	豚肉 生ひじき 卵 大豆 竹輪	人参 蓮根 いんげん	板こんにやく 砂糖
火	ポパイサラダ 果物	ウインナー 油揚げ	ほうれん草 コーン オレンジ	マヨネーズ
30	八宝菜 ゆで卵	豚肉 かまぼこ	人参 玉葱 青梗菜	片栗粉
水	いも天 海苔佃煮	卵 海苔佃煮	エリンギ キヤベツ	油 さつま芋 天ぷら粉
31	けんちん汁	豆腐 味噌 油揚げ	人参 玉葱 大根 しめじ 削牛蒡	里芋 油
木	たれフライ 果物	ブリ	青葱 パナナ	パン粉 小麦粉 砂糖
	手作りおやつ	お月見団子	ケーキ	かぼちゃのおかし

※3・4・5歳児は、1日(火)に白米(150g)持参してください。

1日(火)、24日(木)に使用しますので白いご飯はいりません。

※0・1・2歳児の10時のおやつには牛乳、全園児の15時のおやつにはスキムミルクを提供します。

尚、手作りおやつの日はお茶になります。