



令和7年9月26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します。
- ★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、10月31日（金）で終了します。
- ☆ 10月より野瀬先生が産休に入ります。それに伴い、ひよこ組の和泉先生があひる組へ、あひる組の丹先生（パート職員）がひよこ組へ移動となります。



6日（木）5才児 園児交流会
12日（水）5才児 デイクアセンター訪問
20日（木）5才児 すてっぷ教室

25日（火）0.1.2才児 参観日
26日（水）3才児 参観日
27日（木）4才児 参観日
28日（金）5才児 参観日
（5才児の保護者は、いきいき子育て教室への参加をお願いします）



1日（水）衣替え
9日（木）健康診断【4.5才児】
16日（木）5才児すてっぷ教室参観
20日（月）身体計測
5才児園児交流会
23日（木）健康診断【0.1.2.3才児】
24日（金）避難訓練
誕生会
27日（月）木育の話（5才児）



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

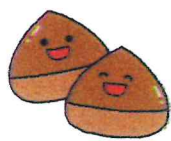
- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

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。

インフルエンザと かぜの違い

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



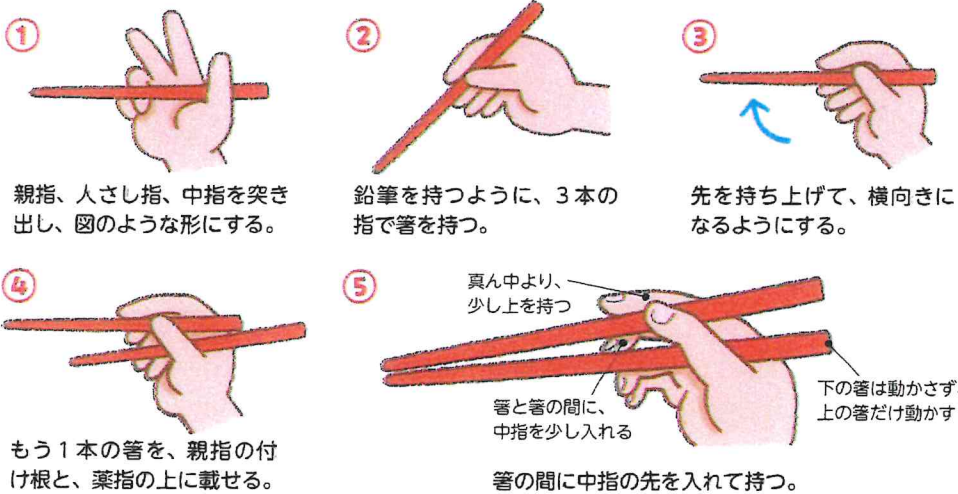
10月の給食だより



実りの秋、おいしい物がたくさん季節です。みなさんは家族で食べ物のお話はされますか？「おいもがホクホクしているね」「ご飯が新米になったよ。おいしいね！」など、毎日の食卓に旬を取り入れ、食の話題に富んだ楽しい時間を過ごしたいですね。

親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、家庭と園で連携して進めていきましょう。



忙しいときは
具たくさんで

一汁一菜

一汁一菜とは、文字通り、ごはんのほかに「1品の汁物」「1品の惣菜（おかず）」という献立のこと。昔、日本が質素な食事だったころ、これだけあれば十分という意味で使われました。でも、忙しい現代では、これだけでも難しい日もありますよね。そんなときは、アレンジして栄養バランスのよいメニューになるよう、工夫してみましょう。

「一汁一菜」の栄養を簡単にアレンジ



おしらせ

10月の手作りおやつ「ちんすこう」でラードを使用します。ザクザクほろほろの食感で、毎年人気のおやつです。登場を楽しみにしてくださいね。

<< 10月 >> *給食献立予定表*

日曜	給食献立名	材	料	その他
1	マーボ豆腐 ゆで卵 果物	豚ミンチ 豆腐 卵	人参 玉葱 エリンギ 青葱	片栗粉 胡麻油
水	わかめの酢の物	生わかめ	胡瓜 土生姜 コーン りんご	砂糖 胡麻
2	ハンバーグ 果物	鶏ミンチ 豆腐	人参 玉葱	パン粉 砂糖
木	さつま芋とブロッコリーのサラダ	ハム	コーン ブロッコリー パナナ	さつま芋 マヨネーズ
3	ミネストローネ	鶏肉	人参 玉葱 茄子 ズッキーニ しめじ	じゃが芋
金	大根とわかめのサラダ	ハム 生わかめ	大根 キャベツ カットマト ブロッコリー	砂糖 胡麻油
4	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 カットマト	スパゲティ 油 砂糖
土	サラダ 果物	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	胡瓜 ブロッコリー パイン缶	じゃが芋 マヨネーズ
6	高野豆腐の卵とじ ふりかけ	鶏ミンチ 竹輪 卵 高野	人参 玉葱 青葱	じゃが芋 砂糖
月	ひじきの酢の物	ハム 生ひじき ふりかけ	胡瓜 コーン	胡麻
7	ひじきメンチ	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
火	春雨サラダ 果物	ハム	キャベツ 胡瓜 オレンジ	春雨 マヨネーズ
8	焼き魚	サバ	人参 蓮根 土牛蒡 いんげん	糸こんにゃく
水	五目金平 果物	油揚げ 竹輪	ブロッコリー パナナ	砂糖 胡麻 油
9	オムレツ チーズ	ウインナー 卵 豆腐	人参 玉葱 ブロッコリー	砂糖 油
木	もずくのシャキシャキサラダ	カニカマ もずく チーズ	胡瓜 コーン キャベツ	胡麻油
10	キーマカレー ゆで卵	豚ミンチ	人参 玉葱 ブロッコリー カットマト	油 じゃが芋
金	福神漬け ポテト 果物	卵	福神漬け りんご	そば玉
11	そば飯 ゆで卵	豚ミンチ 粉かつお 竹輪 卵	人参 キャベツ	そば玉
土	豆腐汁 果物	油揚げ 豆腐 生わかめ	玉葱 青葱 パイン缶	板こんにゃく 砂糖
14	卵入りひじきの炒り煮	豚肉 生ひじき 大豆 竹輪	人参 蓮根 いんげん	マヨネーズ
火	ポパイサラダ	ウインナー 油揚げ 卵	ほうれん草 コーン	油 パン粉 小麦粉
15	魚のフライ	タラ	人参 ブロッコリー	マカロニ マヨネーズ
水	マカロニサラダ 果物	ハム	胡瓜 キャベツ オレンジ	片栗粉
16	八宝菜 ゆで卵	豚肉 かまぼこ	人参 玉葱 青梗菜	油 じゃが芋
木	のりおポテト 海苔佃煮	卵 海苔佃煮	エリンギ キャベツ	じゃが芋 片栗粉
17	ポークビーンズ	豚肉 大豆	人参 玉葱 茄子 カットマト	砂糖 胡麻油
金	ツナもやし和え 果物	ツナ	胡瓜 もやし コーン ブロッコリー パナナ	砂糖 胡麻油
18	おにぎり ウインナー	ウインナー 卵	人参 玉葱 青葱 しめじ	米
土	味噌汁 卵焼き 果物	味噌 豆腐 生わかめ	ブロッコリー パイン缶	じゃが芋 片栗粉
20	玉子焼き チーズ	鶏ミンチ 卵 豆腐	人参 玉葱 青葱 ブロッコリー	胡麻 砂糖
月	じゃが芋の金平 果物	チーズ	いんげん パナナ	油 パン粉
21	さつま揚げ黒豆煮	すり身 黒豆	人参 玉葱 枝豆 コーン	砂糖 里芋
火	卵の花の炒り煮	鶏ミンチ 卵の花 竹輪	大根 青葱 ブロッコリー	砂糖
22	煮魚	サワラ 生わかめ	人参 玉葱 ブロッコリー	しめじ 青葱 りんご
水	豆腐汁 果物	豆腐 油揚げ 味噌	人参 玉葱 土生姜 ブロッコリー	片栗粉 天ぷら粉
23	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	しめじ カットマト パナナ	スパゲティ 油
木	イタリアンスパゲティ 果物	ハム	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	じゃが芋
24	ハヤシライス	豚肉	コーン 胡瓜 キャベツ 南瓜	マヨネーズ 砂糖
金	マセドアンサラダ	ヨーグルト	人参 しめじ 青葱	うどん 砂糖
25	五目うどん ゆで卵	鶏胸肉 卵 竹輪	玉葱 さつま芋 パイン缶	天ぷら粉 油
土	天ぷら 果物	カニカマ 油揚げ	人参 玉葱 いんげん	砂糖 板こんにゃく
27	豚肉と厚揚げの味噌炒め	豚肉 絹厚揚げ 竹輪	胡瓜 茄子 しめじ オレンジ	春雨 胡麻
月	春雨の酢の物 果物	ハム 生わかめ 味噌	人参 しめじ	砂糖 胡麻
28	鮭ときのこの混ぜご飯	秋鮭 生わかめ	玉葱 青葱 えのき パナナ	マヨネーズ じゃが芋
火	味噌汁 果物	豆腐 油揚げ 味噌	人参 玉葱 しめじ ブロッコリー	砂糖 胡麻
29	クリームシチュー	鶏肉	胡瓜 大根 キャベツ	板こんにゃく 砂糖
水	かにかまの胡麻マヨサラダ	かにかま	人参 玉葱 削牛蒡 青葱	マヨネーズ
30	炒り豆腐 胡麻昆布	鶏ミンチ 竹輪 豆腐	ほうれん草 コーン	板こんにゃく
木	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ ひじき 胡麻昆布	人参 玉葱 しめじ	小麦粉 パン粉 油
31	けんちん汁	豆腐 味噌 竹輪	青葱 削牛蒡 りんご	小豆粉
金	たれフライ 果物	鶏胸肉		
手作りおやつ		月見団子	ちんすこう	ハロウィンモンスター

※3・4・5歳児は、1日(水)に白米(150g)持参してください。

10日(金)、28日(火)に持参した白米を使用しますので、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。

※果物は都合により、変更する場合があります。