

2021年 10月 つどいの森もみの木こども園行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	金		16	土	
2	土	幼児運動会	17	日	
3	日		18	月	個別懇談期間(~11/12)
4	月		19	火	
5	火		20	水	
6	水		21	木	
7	木	お話し会	22	金	4歳5歳 バス遠足
8	金		23	土	
9	土	幼児運動会予備日	24	日	
10	日		25	月	
11	月		26	火	
12	火		27	水	
13	水	誕生会	28	木	サーキット開放
14	木		29	金	ハロウィン
15	金		30	土	
			31	日	

↓

<お知らせ>

- ・日時を知らされていない「避難訓練」が毎月一度行われます。(園長・担当で打ち合わせ)
- ・「運動会」は3.4.5歳児の行事、「バス遠足」は4.5歳児の行事です。
- ・年間行事予定にありました「祖父母参観」は中止いたします。
- ・今後の状況によっては、変更する場合がございます。



保健だより 10月号

看護師：宮川 綾子

朝晩の冷え込みを実感する季節となりましたが、皆様体調にお変わりはないでしょうか？園内は、明日行われる運動会に向け、太鼓の音や掛け声等活気に満ち溢れています。世間では新型コロナウイルスの新規陽性者数が急激に減少しておりますが、園では引き続き感染対策を励行していきたくと思います。

先月から幼児クラスでは不織布マスクの着用をお願いしました。休みの日などマスクを着用しているからか、大きな戸惑いもなく日々の生活を過ごしている姿を見ると幼いながらもマスク着用の意味を理解しているのだと思います。ご協力誠にありがとうございます。

このような不自由なご時世ではありますが、制限がありながらも可能な限り今まで通りの日常が遅れるよう試行錯誤していきたくと思います。今後ともご協力を宜しくお願い致します。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

- Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？**
- A** 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。
- Q 受けるとインフルエンザにかからないの？**
- A** 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。
- Q 予防接種の効果が続く期間は？**
- A** 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。
- Q 接種の方法は？**
- A** 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。
- Q いつごろ受けたほうがよいの？**
- A** 最も患者数が増えるのは1月～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

登園時の手指消毒について！

風邪予防のため登園時にアルコール手指消毒を行うことになりました。保育園玄関に設置しますので、保護者、園児共に消毒をして下さい。





子どもの健康と成長に欠かせない！

鉄分

鉄分は酸素を運ぶ働きをするヘモグロビンの主原料になる栄養素です。そして、以下のことに影響します。

運動機能

運動など体を動かすためには、エネルギーと酸素が必要です。鉄分はそのエネルギー作りにも関係し、酸素とともに筋肉に送り届けるために欠かせない栄養素です。

免疫力

免疫細胞にも血液からの酸素やエネルギーが必要なので、鉄分が不足すると免疫細胞が酸欠状態となり、免疫力低下につながってしまいます。

集中力の維持・精神の安定

鉄分は脳に酸素を届ける役割も持っています。鉄分をしっかり摂って脳に十分な酸素を送ることで、集中力の維持にもつながります。また、鉄分は“幸せホルモン”とも呼ばれる「セロトニン」や、やる気のもとになる「ドーパミン」などの神経伝達物質の合成にも深く関わっています。鉄分を十分に摂ることで、神経伝達物質の分泌を促し、イライラ解消や気力アップなど、精神の安定につながります。


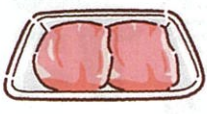




不足すると…

体内の鉄分が不足すると血液中が酸欠状態になるので、動悸や息切れ、食欲不振、頭痛や倦怠感、めまい、顔色が蒼白になるなどの症状が表れます。爪が薄く平たくなる「さじ状爪」、無性に氷を食べたくなる「異食症」の症状が見られることもあります。こうした鉄分不足による貧血を「鉄欠乏性貧血」といいます。

とても大切な栄養素であることが分かりましたが、実は鉄分は最も摂取が難しい栄養素といわれていて、体内への吸収率が低く、不足しやすい栄養素です。

鉄分の推奨摂取量：1～2歳 4.5mg／日
3～7歳 5.5mg／日

鉄分を多く含む食品（100gあたりに含まれる鉄分の量）

 豚レバー…13 mg	 牛もも肉…2.7 mg	 鶏もも肉…2.1 mg	 牡蠣…2.1 mg	 まぐろ…2.0 mg
 ごま…9.9 mg	 卵…1.5 mg	 枝豆（ゆで）…2.5 mg	 小松菜（ゆで）…2.1 mg	 ほうれん草（ゆで）…0.9 mg
 焼きのり…11 mg	 きな粉…8.0 mg	 納豆…3.3 mg	 木綿豆腐…1.5 mg	 豆乳…1.2 mg

100 mgあたりに含まれる鉄分の量はレバーが圧倒的です。でも毎日続けて摂りやすいという点では、納豆や卵もおすすめです。

鉄分が豊富なイメージのあるほうれん草ですが、実は小松菜や枝豆の方が鉄分量は多いです。枝豆は子どもにも人気の食材のひとつで、茹でるだけでも美味しく食べられます。

ごまもそのまま納豆に加えたり、ごま和えにしたりなど、いろいろ使えるので鉄分の摂取量を増やすことにつながります。

鉄分摂取のポイント

☆動物性たんぱく質やビタミンCと☆

鉄分は、動物性たんぱく質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ることで、体内への吸収率がアップします。

☆調理器具は鉄製のものです☆

鉄製の鍋やフライパンを使うと、調理中に微量の鉄が溶け出し、鉄分量がアップします。

☆食事はよく噛んで☆

胃酸も鉄分の吸収には不可欠です。よく噛んで食べることで胃酸が十分に分泌されて鉄分の吸収がよくなります。また、酢・梅干し・柑橘類などの酸味のある食品も胃酸の分泌を促します。

食べむらが多いなど、食事による鉄分不足が気になる場合は、鉄分が強化された食品などを利用するのも一つの方法です！鉄分にこだわりすぎて偏ることなく、さまざまな食品を組み合わせ、たくさんの種類の栄養素を体内に取り込むことが、子どもたちの健やかな成長へのカギとなります。バランスのよい食事と規則正しい生活を送り、適度な運動を心がけましょう♪

鉄分の王様だった『ひじき』

ひじきは原料の海藻を煮て渋みを取り、乾燥して作られます。以前はひじきを煮る際、鉄製の釜が使われていました。しかし近年、鉄製からステンレス製に代わったため、ひじきに含まれる鉄分が減りました。

乾燥ひじきの鉄含有量（100gあたり）

鉄釜	58.2 mg
ステンレス釜	6.2 mg



つといの森もみの木こども園

3歳未満児

令和3年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	(その他の食品)
1	金	ごはん みそ汁 サーモンフライ カミカミサラダ	牛乳 カルピスゼリー 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ しろさけ・かに風味かまぼこ 乳酸菌飲料	米・薄力粉・パン粉・調合油 車糖・ごま油	ごぼう・にんじん・切干しいんじん きゅうり・りょくとうもやし・キャベツ 寒天・みかん缶詰	食塩・こしょう・料理酒 中濃ソース・穀物酢 こいくちしょうゆ
4	月	ごはん すまし汁 鶏のごま味噌焼き 人参サラダ	牛乳 おとうふケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・絹ごし豆腐	米・ごま・車糖・なたね油 薄力粉	わかめ・たまねぎ 切干しいんじん・にんじん きゅうり・レモン・にんにく	うすくちしょうゆ・本みりん 穀物酢・食塩・こしょう ベーキングパウダー
5	火	麦ごはん みそ汁 高野豆腐入り鶏つくね じゃことほうれん草のサラダ	牛乳 おつゆ麩のきな粉がら 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・凍り豆腐 しらす干し・きな粉	米・押麦・焼きふ・車糖 かたくり粉・ごま・ごま油 有塩バター	りょくとうもやし・こねぎ えのきたけ・にんじん・たまねぎ 大根・きゅうり・キャベツ ほうれんそう・スイートコーン	うすくちしょうゆ しょうが・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢
6	水	ごはん すまし汁 ぶり大根 春雨の酢の物	牛乳 ピザトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・ぶり・ロースハム ウインナー・プロセスチーズ	米・車糖・普通はるさめ 食パン	こまつな・えのきたけ・大根 きゅうり・にんじん・たまねぎ 青ピーマン	うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・ケチャップ・こしょう
7	木	ごはん みそ汁 ふくさ焼き 切り昆布の煮物	牛乳 バナナスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ さつま揚げ	米・さつまいも・車糖 かたくり粉・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・根深ねぎ・生しいたけ 刻み昆布・にんじん さやいんげん・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・しらすたき だし・本みりん ベーキングパウダー
8	金	ジャージャー麺 ワンタンスープ キャベツとひじきの中華サラダ	牛乳 杏仁豆腐 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 淡色辛みそ	中華めん・ごま油・車糖 かたくり粉・しゅうまいの皮 緑豆はるさめ	れんこん・根深ねぎ・しょうが きゅうり・りょくとうもやし・たまねぎ こねぎ・キャベツ・にんじん スイートコーン・ほしひじき・もも缶詰 パインアップル缶詰・みかん缶詰 寒天	料理酒・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ 穀物酢
9	土	ごはん 洋風スープ 鮭のカレームニエル やさしいソテー	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	しろさけ	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・薄力粉 有塩バター・市販菓子	ほうれんそう・キャベツ ほんしめじ・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン	麦茶・だし・うすくちしょうゆ 食塩・カレー粉・だし
11	月	ごはん みそ汁 筑前煮 野菜のおかか和え	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・凍り豆腐・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪 かつお節	米・じゃがいも・なたね油 車糖・薄力粉・黒砂糖	チンゲンサイ・れんこん・ごぼう にんじん・大根・さやいんげん キャベツ・きゅうり・りょくとうもやし スイートコーン	だし・こいくちしょうゆ 料理酒・本みりん ベーキングパウダー
12	火	ごはん すまし汁 鯖のキノコソースがけ さつまいものごま和え	牛乳 ミルクココアパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば さつま揚げ	米・焼きふ・かたくり粉・車糖 さつまいも・ごま・食パン なたね油	こまつな・えのきたけ・生しいたけ ほんしめじ・たまねぎ・こねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 ミルクココア
13	水	ごはん 中華スープ 酢豚 ナムル	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・鶏もも まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳 ホイップクリーム	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま ごま油・ホットケーキミックス 無塩バター	わかめ・ほんしめじ・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル缶詰 ほうれんそう・りょくとうもやし きゅうり・西洋かぼちゃ	だし・うすくちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ・食塩
14	木	ごはん 洋風スープ 根菜ミートローフ りんごサラダ	牛乳 シリアル・ベリーヨーグ 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 ヨーグルト	米・パン粉・車糖・なたね油 コーンフレーク ブルーベリージャム	ほうれんそう・エリンギ・たまねぎ にんじん・れんこん・ごぼう スイートコーン・ほしひじき・キャベツ きゅうり・りんご	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・ケチャップ ウスターソース・穀物酢
15	金	ごはん みそ汁 鯖の照り焼きマーマレード風味 煮しめ	牛乳 オートミールマフィン 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・凍り豆腐・鶏卵	米・かたくり粉・マーメレード じゃがいも・車糖・薄力粉 オートミール・無塩バター	りょくとうもやし・こねぎ・にんにく ごぼう・さやいんげん・にんじん 生しいたけ・大根・れんこん	こいくちしょうゆ・料理酒 こしょう・だし うすくちしょうゆ・食塩 本みりん ベーキングパウダー
16	土	ごはん すまし汁 鶏のオニオン照り焼き 野菜あんかけ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・鶏もも	赤ちゃんせんべい・米・車糖 かたくり粉・ごま油 なたね油・市販菓子	こまつな・ほんしめじ・たまねぎ チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・りょくとうもやし	麦茶・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・だし
20	水	ごはん いも煮 鶏の照り焼き 青菜のお浸し	牛乳 カルピスゼリー 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・鶏もも 鶏もも・油揚げ・かつお節 乳酸菌飲料	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・車糖・かたくり粉	大根・ごぼう・にんじん・根深ねぎ ほんしめじ・生しいたけ えのきたけ・ほうれんそう こまつな・りょくとうもやし・はくさい スイートコーン・寒天・みかん缶詰	板こんにやく・だし・だし 料理酒・こいくちしょうゆ 本みりん
22	金	栗ごはん すまし汁 鯖のキノコソースがけ さつまいものごま和え	牛乳 ミルクココアパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば さつま揚げ	米・日本ぐり・焼きふ かたくり粉・車糖・さつまいも ごま・食パン・なたね油	こまつな・えのきたけ・生しいたけ ほんしめじ・たまねぎ・こねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん	食塩・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 ミルクココア
26	火	ベジローラー ミネストローネ 鶏のパン粉焼き コーンサラダ	牛乳 ねぎしらすのごまおに 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも しらす干し	米・なたね油・じゃがいも パン粉・車糖・米・ごま油 ごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん トマト缶詰・にんにく・きゅうり わかめ・スイートコーン缶詰・レモン こねぎ	だし・ケチャップ・食塩 料理酒・パセリ・カレー粉 穀物酢・こいくちしょうゆ
27	水	ごはん みそ汁 鯖の照り焼きマーマレード風味 煮しめ	牛乳 おつゆ麩のきな粉がら 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ さわら・凍り豆腐・きな粉	米・かたくり粉・マーメレード じゃがいも・車糖・焼きふ 有塩バター	りょくとうもやし・こねぎ・にんにく ごぼう・さやいんげん・にんじん 生しいたけ・大根・れんこん	こいくちしょうゆ・料理酒 こしょう・だし うすくちしょうゆ・食塩 本みりん
29	金	かぼちゃカレー ブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 ハロウィンクッキー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 脱脂粉乳	米・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・車糖 無塩バター・薄力粉	たまねぎ・西洋かぼちゃ にんじん・ブロッコリー・キャベツ きゅうり・スイートコーン・バナナ	カレールー・穀物酢 こいくちしょうゆ



☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
472 kcal	20.8 g	14.5 g	69.1 g	317 mg	1.9 mg	214 μg	0.29 mg	0.44 mg	19 mg

☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
 ☆ 土曜おやつ(市販菓子)は当日、メニューを掲示させていただきます。
 ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらすたき
 変更:雑穀・押麦→ごはん)