

2022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	土	うんどう会	16	日	
2	日		17	月	個別懇談期間(～11/11)
3	月	祖父母参観週間	18	火	
4	火		19	水	
5	水		20	木	サーキット開放
6	木	お話会	21	金	4, 5歳バス遠足
7	金		22	土	
8	土		23	日	
9	日		24	月	
10	月	スポーツの日	25	火	
11	火		26	水	
12	水	誕生会	27	木	
13	木	内科健診	28	金	
14	金		29	土	
15	土		30	日	
			31	月	ハロウィン

<お願ひとお知らせ>

- ・日時の予告をしない避難訓練が毎月一度行われます
- ・1日（土）の2～5歳児のうんどう会は、すすき野小学校で行います。



看護師 宮川 綾子

過去最大級の台風も過ぎ去り、だいぶ秋めいて涼しくなりましたが、湿度が高く脱水の懸念は未だに高い状態です。日により朝晩の寒暖差も大きく、気温が5°C異なると服装が1枚変わるとされています。日の入り時間もどんどん早くなるため、登降園時には薄手の上着を羽織り、日中は活動しやすい半袖にする等の配慮をしていきたいですね。

これから湿度も急に低くなり皮膚も乾燥していきます。朝夕の保湿で皮膚のバリア機能を良好に保つと、乾燥による痒みも予防できますので、入浴直後やパジャマから洋服に着替えるタイミングを利用して保湿していきましょう。



インフルエンザ予防接種開始のシーズンです

新型コロナウイルス感染対策が習慣化されていることもあり、ここ数年インフルエンザの感染はほとんど見られていない現状があります。しかしながら、インフルエンザ同様、近年発症の少なかったRSウイルスが今年は爆発的に流行しました。当園でも夏前の胃腸炎に加え、夏休み頃より手足口病やヘルパンギーナ感染がじわじわ確認され、先日ポップでの注意喚起をさせていただきました。日本と反対の季節であるオーストラリアでもインフルエンザの急増の報告があったことをふまえて、流行に備えお子さんを含めたご家族全員での接種を予約しておくと安心ですね。

10月10日 目の愛護デー

10と10を横向きにすると、眉毛と目に見える事から、目の健康を守るために制定された記念日です。昨今はコロナによる在宅時間の増加やデジタル化が進んだこともあり、大人だけでなく、子ども日常的にモバイル端末を使用する機会が増えて、それに伴い目に負担をかけることもあるようです。



10月13日（木）に内科健診を予定しています。

食育だより

朝晩は、寒いくらいの日も増えて、季節はすっかり秋ですね。秋といえばやっぱり「食欲の秋！」食欲の秋は、食べ物をおいしく食べたいですよね！

そして、“食事のマナーも気を付けてほしいな…”と思い幼児クラスにお話をしました。

まず、ある日の幼児クラスの給食時の写真を見てもらいました。



実は、『食事中に立ち歩く』『好きなものしか食べない』『肘をつく』『横を向いて食べて物をぽろぽろこぼす』姿が時折見られ、職員が声をかけることがあります。

写真を見た子どもたちは「お箸刺したままだ・・・ダメだよね」

「僕もお野菜嫌いだけど、ちょっとは頑張って食べてるよ！」

「肘についてごはんを吃るのは、カッコ悪いからダメだよね」と

マナーについて理解はしている様子でした。“分かってはいるけれど…”

という子どもの気持ちも分かりますが、少しずつでもマナーを意識しながら食事を摂っていくことができたらと思います。



その後、食事のマナーキズをしました。

- ・食事前は、「さようなら」とあいさつをする。○か×か？
- ・食事中は、楽な姿勢で食べたいので肘についてごはんを食べる。○か×か？
- ・食事中は、楽しく食べたほうが良いので、食器を叩いたり、大声で話したりふざけながら食事をする。○か×か？・・・などなど、全15問！！

全員、全問大正解でした！！これからも、園での食事はもちろん、ご家庭やレストランでもマナーを守って、食欲の秋を楽しく、おいしく過ごしてほしいです。



お箸について



幼児クラスになると、お箸の練習を始められそうな子から、練習を始めています。上手になるには、コツコツ繰り返し練習することが大事なので、遊びの中で上手に使う事ができたら「お箸マスター」となり、給食でもお箸を使い始めます。

「子どもにあったお箸選び」

子ども用箸といっても、補助機能がついたトレーニング箸から、大人同様の普通箸まで、いろいろな種類や形、素材などがあり悩みますよね。当園では、普通箸を使っていますが、ご家庭では、いろいろ試してみて一番使いやすいものを選ぶと良いと思います。

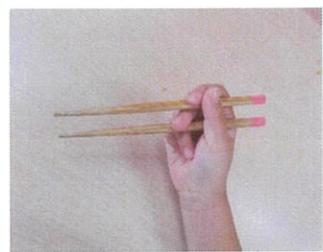
トレーニング箸を使用する際は、持つ場所が固定されていて、可動域が決まっています。慣れてしまい、変な癖がついてしまう前に、ある程度慣れたら、普通の箸に移行すると、スムーズに正しい持ち方ができると思います。



「練習を始めるタイミング」

- ・大人が使っているお箸に興味を持っている。
 - ・スプーンやフォークが下から持て、親指、人差し指、中指の三指で持てる。
 - ・ピースや、きつねさんなど、手先を器用に動かすことができる。
- などができれば問題なく、お箸を握ることができると思います。

「お箸の持ち方」



1. まずは、一本の箸で、鉛筆持ちをする。

2. そのままの手の形で、もう一本を差し込む。

3. 箸先を揃えたらできあがり！



つどいの森もみの木こども園

3歳未満児

令和4年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)
3	月	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン醤油煮 ほうれん草の白和え	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・木綿豆腐・甘みそ 脱脂粉乳	米・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま・ごま油 薄力粉・黒砂糖	西洋かぼちゃ・たまねぎ 根深ねぎ・しょが・レモン チングンサイ・ほうれんそう にんじん・ほんしめじ	こいくちしょうゆ・料理酒 板こんにゃく ベーキングパウダー
4	火	ごはん すまし汁 鰯のちゃんちゃん焼き 大学芋	牛乳 トマトペニネ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・しろさけ 淡色辛みそ・豚ひき肉	米・車糖・有塩バター さつまいも・ごま油・ごま マカロニ・スパゲッティ・なたね油	ほうれんそう・根深ねぎ・キャベツ たまねぎ・ほんしめじ・にんじん トマト缶詰	うすぐちしょうゆ・料理酒 本みりん・こいくちしょうゆ みりん風調味料・ケチャップ 食塩・こしょう
5 ・ 19	水	ごはん 中華スープ 酢豚 中華春雨マヨサラダ	牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム・鶏卵・ヨーグルト 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油 マヨネーズ・薄力粉 無塩バター	わかめ・りょくとうもやし・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ビーマン・パインアップル缶詰 きゅうり・レモン	だし・うすぐちしょうゆ・だし こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ ベーキングパウダー
6	木	ちゃんぽん ジャーマンポテト りんご	牛乳 たぬきおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも 蒸しかまぼこ・ウインナー	中華めん・なたね油 じゃがいも・米・天かす 車糖	りょくとうもやし・キャベツ にんじん・スイートコーン・生しいたけ たまねぎ・りんご・あおのり	食塩・こしょう・だし うすぐちしょうゆ・パセリ・だし だし・こいくちしょうゆ 料理酒・本みりん
7 ・ 21	金	ごはん みそ汁 かじきのオニオン照り焼き 白菜とさつま揚げの煮浸し	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 めかじき・さつま揚げ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・車糖 かたくり粉・薄力粉 無塩バター	こまつな・たまねぎ・はくさい 大根・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・バナナ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・みりん風調味料 だし・ベーキングパウダー
8 ・ 22	土	ごはん 洋風スープ 鶏のパン粉焼き 大根サラダ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	鶏もも	赤ちゃんせんべい・米 さつまいも・パン粉 なたね油・車糖・市販菓子	たまねぎ・ににく・きゅうり にんじん・大根・スイートコーン レモン	麦茶・だし・うすぐちしょうゆ 食塩・料理酒・パセリ カレー粉・穀物酢 こいくちしょうゆ
11 ・ 24	火	ごはん みそ汁 肉豆腐 やみつきやさい	牛乳 おつゆ魁のキャラメル 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚もも・木綿豆腐	米・なたね油・車糖・ごま ごま油・焼きふ・有塩バター	チングンサイ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・はくさい 大根・きゅうり・ににく	しらたき・だし こいくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料 うすぐちしょうゆ・食塩
12	水	ごはん すまし汁 鰯のキノコソースがけ さつまいものごま和え	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば・焼き竹輪 クリームチーズ・ホイップクリーム 鶏卵	米・焼きふ・かたくり粉・車糖 さつまいも・ごま・薄力粉	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 西洋かぼちゃ・レモン	うすぐちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒
13 ・ 25	木 ・ 火	ごはん 洋風スープ 鶏のカレーピカタ やさいソテー	牛乳 のりチーズクラッカー 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 脱脂粉乳 パルメザンチーズ	米・薄力粉・有塩バター かたくり粉・なたね油・車糖	ほうれんそう・たまねぎ・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 あおのり	だし・うすぐちしょうゆ カレー粉・食塩・ケチャップ だし
14	金	ごはん みそ汁 高野豆腐入り鶏つくね じょことほうれん草のサラダ	牛乳 ツナトースト 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・まぐろ缶詰	米・車糖・かたくり粉・ごま ごま油・食パン・マヨネーズ	わかめ・はくさい・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	しょうが・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
15 ・ 29	土	ごはん すまし汁 さわらのねぎ味噌焼き 切り昆布の煮物	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節・さわら 淡色辛みそ・さつま揚げ	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・車糖・市販菓子	こまつな・こねぎ・刻み昆布 にんじん・さやいんげん	麦茶・うすぐちしょうゆ 本みりん・しらたき・だし こいくちしょうゆ
17	月	ごはん すまし汁 鶏肉のレモン醤油煮 ほうれん草の白和え	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・鶏もも 木綿豆腐・甘みそ 脱脂粉乳	米・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま・ごま油 薄力粉・黒砂糖	キャベツ・こねぎ・根深ねぎ しょうが・レモン・チングンサイ ほうれんそう・にんじん ほんしめじ	うすぐちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 板こんにゃく ベーキングパウダー
18	火	麦ごはん みそ汁 サーモンフライ カミカミサラダ	牛乳 トマトペニネ 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・かに風味しまぼこ 豚ひき肉	米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・ごま油 マカロニ・スパゲッティ・なたね油	ごぼう・にんじん・切干だいこん きゅうり・りょくとうもやし・キャベツ たまねぎ・トマト缶詰	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・ケチャップ
20	木	ロールパン ミニストローネ 鶏のコンマヨネーズ焼き みかんサラダ	牛乳 たぬきおにぎり 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも バジル・パン粉	ロールパン・じゃがいも なたね油・薄力粉 マヨネーズ・車糖・米 天かす	たまねぎ・キャベツ・にんじん トマト缶詰・スイートコーン 赤ビーマン・黄ビーマン・きゅうり みかん缶詰・あおのり	だし・ケチャップ・食塩 こしょう・穀物酢・だし こいくちしょうゆ・料理酒 本みりん
26	水	栗ごはん みそ汁 鶏のキノコソースがけ さつまいものごま和え	牛乳 お好み焼き 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ まさば・焼き竹輪・鶏卵 ウインナー・プロセスチーズ かつお削り節	米・日本ぐり・焼きふ かたくり粉・車糖・さつまいも ごま・薄力粉	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 キャベツ・切干だいこん スイートコーン・あおのり	食塩・料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー・だし 中濃ソース
27	木	ごはん いも煮 鶏の照り焼き 青菜のお浸し	牛乳 牛乳もち 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも 鶏もも・油揚げ・かつお節 脱脂粉乳・きな粉	牛乳・さつまいも・車糖・かたくり粉	大根・ごぼう・にんじん・ほんしめじ 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	板こんにゃく・だし・だし 料理酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
28	金	ガパオライス スープ ヤムウンセン	牛乳 ツナトースト 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉 生揚げ・鶏ひき肉 まぐろ缶詰	米・ごま油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・なたね油 食パン・マヨネーズ	青ビーマン・赤ビーマン 黄ビーマン・ににく・しょうが レモン・バジル・チングンサイ 生しいたけ・きゅうり・赤たまねぎ きくらげ	こいくちしょうゆ・だし カレー粉・だし うすぐちしょうゆ・穀物酢 ににくおろし・食塩
31	月	かぼちゃカレー プ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・豚もも・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	にんじん・たまねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・焼きのり プロッコリー・キャベツ・きゅうり スイートコーン・バナナ	カレールウ・穀物酢 こいくちしょうゆ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 療 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
477 kcal	21.1 g	15.4 g	67.9 g	321 mg	1.8 mg	226 μg	0.33 mg	0.45 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・こんにゃく・しらたき/変更：雑穀・押麦→ごはん）

☆ 27日（木）：あけび組・かえで組午後おやつ「牛乳もち」ではなく「おかかおにぎり」の提供になります。

