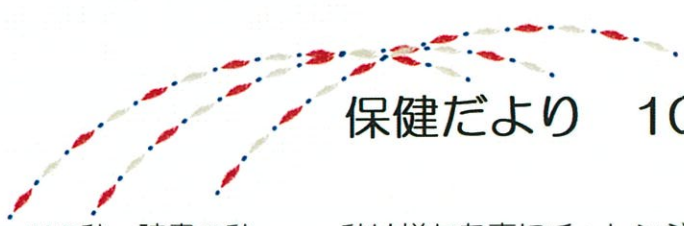


2023年 10月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	日		16	月	個別懇談期間(~11/10)
2	月		17	火	青葉区公開保育
3	火		18	水	
4	水		19	木	サーキット開放
5	木	お話会	20	金	4,5歳児バス遠足
6	金		21	土	
7	土	2,3,4,5歳児運動会	22	日	
8	日		23	月	
9	月	スポーツの日	24	火	
10	火	祖父母参観	25	水	誕生会
11	水		26	木	
12	木	内科検診	27	金	
13	金		28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	お買い物ごっこ(幼児)
			31	火	ハロウィン

<お願いとお知らせ>

- ・7日(土)の運動会は、旧すすき野小学校体育館で行われます。土曜保育はありません。
- ・17日(火)は公開保育で、青葉区内の園の先生方が見学に来ます。
- ・日時の予告をしない避難訓練が、毎月一度行われます



保健だより 10月

看護師 沖末 春香

スポーツの秋、読書の秋、…。秋は様々な事にチャレンジできますね。そして食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食材を食べ、風邪をひきにくい体作りをしましょう😊



10月10日は目の愛護デー👁️ あなたの目は大丈夫？

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。目に優しい習慣を身につけましょう。

目に優しい生活

- ◎TVなどを見るときは、10分おきに5m以上先を見る。
- ◎スマホや本を見るときは30cm以上目を離す。
- ◎画面や手元だけでなく部屋全体を明るくする。
- ◎緑色を見る(目も脳もリラックスする色です)
- ◎たっぷり睡眠をとり、目の疲れを回復する。

こんなときどうする？

- ・目がズキズキ痛い・充血している・目の周りが熱をもっているときは冷たいタオルや保冷剤で目を冷やしてあげましょう。
- ・目が乾く・ショボショボするそんな時は、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



10月12日(木)に、令和5年度2回目の内科健診(9時半～)を予定しています。

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、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。当園でも手足口病やヘルパンギーナ感染がじわじわ確認されました。ニュースでも、インフルエンザ感染者の増加が伝えられています。お子さんを含めたご家族全員での予防接種を予約しておくことで安心ですね。

食育だより

毎日、毎日暑かった夏でしたが、やっと秋の気配がしてきました。
秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・いろいろありますが、
やっぱり食欲の秋ですよ。

「おいしいものを食べる時に、マナーの事も気にかけてほしいな・・・」
と思い、幼児クラスにお話をしました。



最初に、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『口に物が入ったまま、話す』
『肘をついたまま、食べる』
『好きなものだけしか食べない』
『食べ物を、ぽろぽろこぼす』
『こぼしても、拾わない』などの
姿が時折見られ、声をかけることが
あります。



写真を見た、子どもたちは、すぐ
「あ～！フォーク刺したまま！」
「足が床についてない！」など
マナーについては、理解をしている
ようでした。

「わかってはいるけれど・・・」
という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

園での食事はもちろん、ご家庭や、
外食でも「食欲の秋」をおいしく
楽しんで、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、素材などがあり悩めますよね。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」

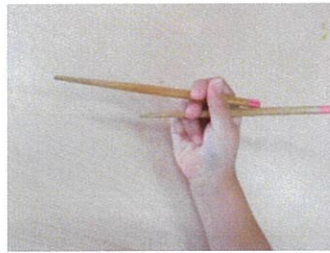
- 大人が使っているお箸に興味を持っている。
 - スプーンやフォークが下から持て、親指、人差し指、中指の三指で持てる。
 - ピースや、きつねさんなど、手先を器用に動かすことができる。
- などができれば問題なく、お箸を握ることができると思います。



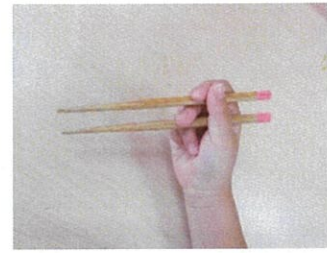
「お箸の持ち方」



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！

10月のこんだて

つといの森もみの木こども園

令和5年

3歳未満児

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)
2 月	ごはん 洋風スープ 鶏肉のピカタ やさしい炒め	牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵	米・薄力粉・なたね油・車糖 黒砂糖	こまつな・はくさい・キャベツ ほんしめじ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・パセリ・だし ベーキングパウダー
3 火	ごはん すまし汁 鰯のねぎ味噌焼き ポテトサラダ	牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわら 淡色辛みそ・ロースハム 鶏卵・ヨーグルト	米・車糖・じゃがいも マヨネーズ・薄力粉 無塩バター	わかめ・エリンギ・こねぎ・きゅうり にんじん・たまねぎ・スイートコーン レモン	うすくちしょうゆ・本みりん 食塩・こしょう ベーキングパウダー
4 水	ロールパン ミネストローネ 鶏のコーンマヨネーズ焼き みかんサラダ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも パルメザンチーズ	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	たまねぎ・キャベツ・にんじん トマト缶詰・スイートコーン 赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり みかん缶詰・ほしひじき	だし・ケチャップ・食塩 こしょう・穀物酢・だし 本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
5 木	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 中華和え	牛乳 バナナマフィン 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま油・薄力粉 無塩バター	チンゲンサイ・えのきたけ れんこん・黄ピーマン 青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ほんしめじ りよくとうもろやし・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん・キャベツ スイートコーン・バナナ	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー
6 金	ごはん みそ汁 鰯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・淡色辛みそ まさば・焼き竹輪	米・焼きふか・かたくり粉・車糖 さつまいも・ごま・食パン なたね油	ほうれんそう・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	こいくちしょうゆ・料理酒 ミルクココア
10 火	ごはん みそ汁 肉豆腐 春雨マヨサラダ	牛乳 コーンパン 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 ロースハム・プロセスチーズ	米・なたね油・車糖 強力粉	りよくとうもろやし・こまつな たまねぎ・にんじん・はくさい きゅうり・スイートコーン	しらたき・だし こいくちしょうゆ・料理酒 みりん・風調味料・食塩 こしょう ベーキングパウダー
11 水	ごはん すまし汁 鰯のちゃんちゃん焼き 大学芋	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・しろさけ 淡色辛みそ・きな粉	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	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	うすくちしょうゆ・料理酒 本みりん・こいくちしょうゆ みりん・風調味料・食塩 こしょう
12 木	ごはん いも煮 鶏の照り焼き 青菜のお浸し	牛乳 ツナトースト 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐・豚もも 鶏もも・油揚げ・かつお節 まぐろ缶詰	米・なたね油・じゃがいも さつまいも・車糖・かたくり粉 食パン・マヨネーズ	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・りよくとうもろやし・はくさい スイートコーン・たまねぎ	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・食塩
13 金	ごはん みそ汁 かじきのパン粉焼き 切干大根の煮物	牛乳 おつけ麺のキャラメル 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・焼き竹輪	米・さつまいも・パン粉 なたね油・じゃがいも・車糖 焼きふか・有塩バター	たまねぎ・こねぎ・にんにく 切干しだいこん・にんじん さやいんげん	食塩・こしょう・料理酒 パセリ・カレー粉・だし こいくちしょうゆ・本みりん
14 土 28	ごはん すまし汁 鶏肉じゃが 酢の物	牛乳 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 かに風味かまぼこ	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・なたね油・車糖 市販菓子	チンゲンサイ・ほんしめじ にんじん・たまねぎ さやいんげん・きゅうり・わかめ	麦茶・うすくちしょうゆ 料理酒・しらたき・だし みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩
16 月	ごはん みそ汁 高野豆腐入り鶏つくね じゃこおぼろし草のサラダ	牛乳 ヨーグルトケーキ 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・鶏卵・ヨーグルト	米・車糖・かたくり粉・ごま ごま油・薄力粉・無塩バター	わかめ・りよくとうもろやし ほしひじき・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・レモン	しょうが・みりん・風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢 ベーキングパウダー
17 火	ごはん 洋風スープ 鶏肉のピカタ やさしい炒め	牛乳 ミルクココアパン 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵	米・薄力粉・なたね油 食パン	こまつな・はくさい・キャベツ ほんしめじ・にんじん・たまねぎ りよくとうもろやし・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・パセリ・だし ミルクココア
18 水	栗ごはん みそ汁 鰯のキノコソースがけ さつまいものごま和え	牛乳 ブルーベリーマフィン 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	米・日本ぐり・焼きふか かたくり粉・車糖・さつまいも ごま・薄力粉・無塩バター ブルーベリージャム	ほうれんそう・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・料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
19 木	ミートソーススパゲッティ 洋風スープ フレッシュサラダ バナナ	牛乳 ひじきのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚ひき肉・鶏もも ウィンナー・プロセスチーズ まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・なたね油 車糖・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 スイートコーン・レタス・キャベツ きゅうり・バナナ・ほしひじき	ケチャップ・食塩・こしょう パセリ・だし・うすくちしょうゆ 穀物酢・こしょう・だし 本みりん・料理酒 こいくちしょうゆ
20 金 30 月	ごはん みそ汁 鶏のオニオン照り焼き 野菜の磯和え	牛乳 にんじんクラッカー 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・パルメザンチーズ	米・車糖・かたくり粉 薄力粉・なたね油	大根・たまねぎ・チンゲンサイ にんじん・キャベツ・えのきたけ スイートコーン・ほしひじき・焼きのり	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・食塩
21 土	ごはん すまし汁 鰯のねぎ味噌焼き ポテトサラダ	牛乳 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・ロースハム	赤ちゃんせんべい・米・車糖 じゃがいも・マヨネーズ 市販菓子	わかめ・エリンギ・こねぎ・きゅうり にんじん・スイートコーン	麦茶・うすくちしょうゆ 本みりん・食塩・こしょう
23 月	ごはん 中華スープ 青椒肉絲 中華和え	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	普通牛乳・豚もも・きな粉	米・車糖・なたね油 かたくり粉・ごま油 マカロニ・スパゲッティ	チンゲンサイ・えのきたけ れんこん・黄ピーマン 青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ほんしめじ りよくとうもろやし・しょうが・にんにく きゅうり・にんじん・キャベツ スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・食塩
24 火	チキンパエリア スープ トルティージャ スペイン風サラダ	牛乳 ツナトースト 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 ウィンナー・プロセスチーズ まぐろ缶詰	米・なたね油・じゃがいも 車糖・食パン・マヨネーズ	トマトジュース・たまねぎ 赤ピーマン・黄ピーマン 青ピーマン・スイートコーン・わかめ キャベツ・にんじん・ほうれんそう きゅうり・大根・にんにく	だし・食塩・こしょう・パセリ うすくちしょうゆ・ケチャップ 穀物酢
25 水	ごはん すまし汁 肉豆腐 春雨マヨサラダ	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・豚もも・木綿豆腐 ロースハム・鶏卵 ホイップクリーム	米・なたね油・車糖 緑豆はるさめ・マヨネーズ ホトケギックス・無塩バター	りよくとうもろやし・こまつな たまねぎ・にんじん・はくさい きゅうり・西洋かぼちゃ	うすくちしょうゆ・しらたき だし・こいくちしょうゆ 料理酒・みりん・風調味料 食塩・こしょう
26 木	ごはん みそ汁 鶏のパン粉焼き 切干大根の煮物	牛乳 おつけ麺のキャラメル 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・焼き竹輪	米・さつまいも・パン粉 なたね油・じゃがいも・車糖 焼きふか・有塩バター	たまねぎ・こねぎ・にんにく 切干しだいこん・にんじん さやいんげん	食塩・料理酒・パセリ カレー粉・だし こいくちしょうゆ・本みりん
27 金	麦ごはん みそ汁 サーモンフライ 切干大根のサラダ	牛乳 黒糖蒸しパン 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・さき身	米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・ごま油 黒砂糖・なたね油	ごぼう・にんじん・切干しだいこん きゅうり・キャベツ・ほしひじき	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 ベーキングパウダー
31 火	かぼちゃカレー ブロッコリーのサラダ りんご	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 ブロッコリー・キャベツ・きゅうり スイートコーン・りんご	カレー粉・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
499 kcal	22.8 g	15.0 g	73.0 g	303 mg	2.0 mg	227 μg	0.35 mg	0.47 mg	22 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・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)