

## 2024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	火		16	水	誕生会
2	水		17	木	内科健診
3	木		18	金	4, 5歳児バス遠足
4	金		19	土	
5	土	うんどうかい(2~5歳児)	20	日	
6	日		21	月	
7	月	祖父母参観週間	22	火	
8	火	カピバラ先生の子育て相談	23	水	
9	水		24	木	サーキット開放 もみの木ランチ
10	木	お話会 なかよしランチ	25	金	
11	金		26	土	
12	土		27	日	
13	日		28	月	
14	月	スポーツの日	29	火	
15	火	個別懇談期間(~11/15)	30	水	ハロウィン
			31	木	

### <お願いとお知らせ>

- 5日(土)は2~5歳児の運動会です。嶮山小学校の体育館で行われます。  
この日の土曜保育はありません。
- 日時を予告しない避難訓練が毎月一度行われます
- カピバラ先生の子育て相談室は予約制です。職員にお声かけください。



## 保健だより 10月

看護師 沖末 春香

「スポーツの秋🍎」「読書の秋📖」「食欲の秋🍎」「芸術の秋」・・・。

秋は過ごしやすく、何をしても心地よいことから、たくさんの〇〇の秋があり様々な事にチャレンジしたくなりますね😊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、風邪をひきにくい健やかな体作りが出来るといいですね😊



### 👁️ 10月10日は目の愛護デー 👁️

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😊子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろにほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていけるといいですね😊

#### 🌿 目に優しい生活 😊

- TVなどを見る時は、**10分おきに5m以上先**を見る。
- スマホや本を見る時は **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。



#### 👕 衣替え 🧺

衣替えの季節となりました。  
日中はまだ暖かいですが、  
朝や夕方は徐々に冷え込んできます。  
この時期は薄手の長袖や上着など、  
暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、  
汗もかくので肌着も数枚ご用意ください😊

#### 🍁 秋かぜに注意 🍁

秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう😊また、手洗いうがいを習慣付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう😊



10月17日(木)9時半から、

令和6年度2回目の内科健診を予定しています。



# 食育だより

少しずつ涼しくなり始め、秋の気配を感じます。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・いろいろありますが、やっぱり食欲の秋です！

「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、幼児クラス子ども達にお話をしました。



ある日の給食の時間の様子を写真で見てもらいました。

『好きなものだけ食べてごちそうさまをする』

『足を床につけずに食事をする』

『食べ物をこぼしても、拾わない・拭かない』など・・・



写真を見た子ども達は、  
「あー！お野菜だけ残してるー！」  
「お茶も、残ってるね」  
「足は、床につけるんだよ！！」  
と、マナーについては、理解をしているようでした。

8月から、職員と子ども達が一緒に給食を食べるようになりました。最初の頃は

「〇〇ちゃん、お野菜も食べようね。」

「〇〇くん、足、床につけようね」

など、職員の声が聞こえていましたが、2ヶ月が経った今、そのような声はだいぶ少なくなり、代わりに職員や友達と楽しそうにお話する子ども達の声が聞こえます。少しずつマナーを意識してくれるといいですね。





## 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。

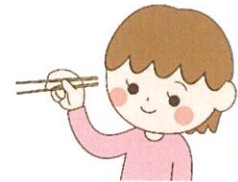
上手になるには、コツコツ繰り返し練習することが大事なので、遊びの中で上手に使う事ができたら「お箸マスター」となり、給食でもお箸を使い始めます。

### 「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」

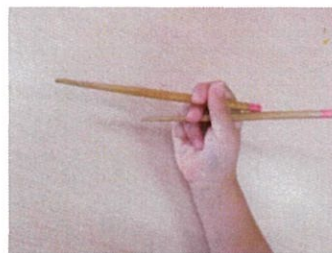


- ・大人が使っているお箸に興味を持っている。
  - ・スプーンやフォークが下から持て、親指、人差し指、中指の三指で持てる。
  - ・ピースや、きつねさんなど、手先を器用に動かすことができる。
- などができれば問題なく、お箸を握ることができると思います。

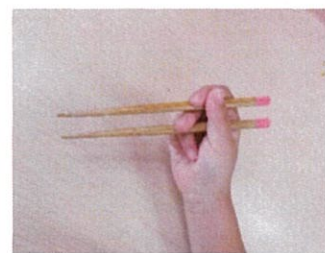
### 「お箸の持ち方」



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月のこんたて

## つどいの森もみの木こども園

令和6年

3歳未満児



野菜の日



かみかみの日

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)
1	火	ごはん 洋風スープ やさしいオムレツ やさしいソテー	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・鶏卵・ベーコン プロセスチーズ	米・じゃがいも・有塩バター 市販菓子	はくさい・えのきたけ・にんじん たまねぎ・ほうれんそう 赤ピーマン・黄ピーマン 西洋かぼちゃ・こまつな・キャベツ ほんしめじ・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 こしょう・ケチャップ・だし
2	水	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 トマトペンネ 牛乳	普通牛乳・油揚げ・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏もも・木綿豆腐・甘みそ 豚ひき肉	米・車糖・かたくり粉・ごま マカロニ・スパゲッティ	大根・根菜ねぎ・しょうが・レモン チンゲンサイ・ほうれんそう にんじん・ほんしめじ・たまねぎ トマト缶詰	こいくちしょうゆ・料理酒 板こんにやく・ケチャップ 食塩・こしょう
3 18	木 金	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 中華春雨マヨサラダ	牛乳 バナナマフィン 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 豚ひき肉・淡色辛みそ ロースハム・鶏卵	米・じゃがいも・車糖 かたくり粉・ごま油 緑豆はるさめ・マヨネーズ 薄力粉・無塩バター	ほうれんそう・りよくとうもろやし こねぎ・にんじん・きゅうり・バナナ	だし・うすくちしょうゆ しょうが・にんにくおろし こいくちしょうゆ・ケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー
4	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 ハムチーズトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ しるさげ・さき身 プロセスチーズ・ロースハム	米・押麦・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・ごま油 食パン	わかめ・ごぼう・ほんしめじ 根菜ねぎ・切干だいこん にんじん・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
7 21	月	ごはん みそ汁 鶏肉じゃが もやしときゅうりのゆかり和え	牛乳 にんじんクラッカー 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・パルメザンチーズ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・薄力粉・かたくり粉	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・きゅうり りよくとうもろやし・キャベツ 梅びしお	料理酒・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ・食塩
8	火	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大学芋	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し・かまぼこ 煮干し・かつお節・しるさげ 淡色辛みそ	米・車糖・有塩バター さつまいも・ごま油・ごま 市販菓子	ほうれんそう・根菜ねぎ・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
9 28	水 月	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	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 豚もも・ロースハム	米・じゃがいも・マヨネーズ 薄力粉・車糖・黒砂糖	大根・ほんしめじ・こねぎ たまねぎ・青ピーマン 赤ピーマン・しょうが・きゅうり にんじん・スイートコーン	こいくちしょうゆ・食塩 こしょう ベーキングパウダー
10	木	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼 ひじきの煮物	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・油揚げ だいず	米・車糖・パイ皮 グラニュー糖	まいたけ・こまつな・こねぎ ほしひじき・にんじん さやいんげん	うすくちしょうゆ・本みりん しらたき・だし・料理酒 こいくちしょうゆ
11	金	ナポリタン 洋風スープ フレンチサラダ バナナ	牛乳 ツナカレーおにぎり 牛乳	普通牛乳・ウインナー 鶏もも・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・青ピーマン レタス・キャベツ・きゅうり・バナナ	ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・穀物酢 食塩・こしょう・カレー粉
12 26	土	ごはん すまし汁 鮭の旨味噌焼 和風ツナサラダ	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・まぐろ缶詰	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・車糖・なたね油 市販菓子	チンゲンサイ・きゅうり・にんじん 大根・スイートコーン	麦茶・うすくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 穀物酢・こいくちしょうゆ
15	火	ハヤシライス 蒸し野菜のオーロラソースがけ オレンジ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・豚もも・さき身	米・さつまいも・じゃがいも マヨネーズ・市販菓子	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ トマト缶詰・キャベツ・れんこん さやいんげん・スイートコーン バレンシアオレンジ	ハヤシルー・ケチャップ こいくちしょうゆ
16	水	ごはん みそ汁 かじきのオニオン照り焼き 五目煮	牛乳 季節のケーキ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・だいず・鶏卵 ホイップクリーム	米・焼きふ・車糖・かたくり粉 じゃがいも・ホックケキックス 無塩バター	りよくとうもろやし・こねぎ・たまねぎ ごぼう・にんじん・れんこん 生しいたけ・さやいんげん 西洋かぼちゃ	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・板こんにやく・だし みりん風調味料
17	木	ごはん 洋風スープ 鶏のチーズピカタ みかんサラダ	牛乳 ハムチーズトースト 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 パルメザンチーズ プロセスチーズ・ロースハム	米・さつまいも・薄力粉 なたね油・車糖・食パン	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・みかん缶詰	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・パセリ・穀物酢 こしょう
19	土	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン醤油煮 人参サラダ	赤ちゃんせんべい 麦茶 市販菓子 麦茶	煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏もも	赤ちゃんせんべい・米 じゃがいも・車糖・かたくり粉 なたね油・市販菓子	チンゲンサイ・根菜ねぎ・しょうが レモン・にんじん・きゅうり・大根 にんにく	麦茶・こいくちしょうゆ 料理酒・穀物酢・食塩 こしょう
22	火	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 市販菓子 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・まさば・焼き竹輪	米・日本ぐり・焼きふ かたくり粉・車糖・さつまいも ごま・市販菓子	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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
23	水	麦ごはん みそ汁 高野豆腐入り鶏つくね じこほうれん草のサラダ	牛乳 シリアル・バナナヨー 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・ヨーグルト	米・押麦・車糖・かたくり粉 ごま油・コーンフレーク	わかめ・りよくとうもろやし ほしひじき・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・バナナ	しょうが・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・穀物酢
24	木	ごはん すまし汁 鶏のねぎ味噌焼 ひじきの煮物	牛乳 じゃがいもミートおやき 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節・鶏もも 淡色辛みそ・油揚げ だいず・豚ひき肉 プロセスチーズ	米・車糖・じゃがいも	まいたけ・こまつな・こねぎ ほしひじき・にんじん さやいんげん・たまねぎ	うすくちしょうゆ・本みりん しらたき・だし・料理酒 こいくちしょうゆ・食塩 こしょう
25	金	ロールパン アインツブ ジュニツツェル ザワークラウト	牛乳 ツナカレーおにぎり 牛乳	普通牛乳・ウインナー 豚かた肉・ベーコン まぐろ缶詰	ロールパン・じゃがいも マヨネーズ・パン粉 有塩バター・米	たまねぎ・にんじん さやいんげん・キャベツ・レモン にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう・パセリ・穀物酢 カレー粉
29	火	ごはん 洋風スープ 鶏のチーズピカタ みかんサラダ	牛乳 市販菓子 牛乳	普通牛乳・鶏もも・鶏卵 パルメザンチーズ	米・さつまいも・薄力粉 なたね油・車糖・市販菓子	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・みかん缶詰	だし・うすくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・パセリ・穀物酢 こしょう
30	水	かぼちゃカレー ブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 ウインナーパイ 牛乳	普通牛乳・豚もも ロースハム・ウインナー	米・マカロニ・スパゲッティ なたね油・車糖・パイ皮	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・バナナ	カレールー・穀物酢 こいくちしょうゆ
31	木	ごはん みそ汁 かじきのオニオン照り焼き 五目煮	牛乳 トマトペンネ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ めかじき・だいず・豚ひき肉	米・焼きふ・車糖・かたくり粉 じゃがいも マカロニ・スパゲッティ	りよくとうもろやし・こねぎ・たまねぎ ごぼう・にんじん・れんこん 生しいたけ・さやいんげん トマト缶詰	こいくちしょうゆ・本みりん 料理酒・板こんにやく・だし みりん風調味料・ケチャップ 食塩・こしょう

### ☆ 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
465 kcal	20.9 g	13.9 g	68.8 g	316 mg	2.0 mg	198 μg	0.34 mg	0.47 mg	20 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。
- ☆ 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）