

10 月の園だより

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋・・・楽しみの多い季節です。

さくら、すみれ、たんぽぽ組は、運動会の練習も始まっています。秋は、散歩や園庭遊びなど、この季節ならではの自然に十分関わりながら、不思議を見つけたり、観察したり、試したりしてたくさんの発見を子ども達と楽しんでいきたいと思います。



～～～家の中での事故を防ぎましょう～～～

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、じつは事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？**0～6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。**

家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。**子どもの口に入る大きさ（直径4cm未満）のものを周りに置かないようにしましょう。**家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。

リビングなど



ソファやベビーベッドから落ちたり、たばこを飲み込んだりといった事故がよくあります。

キッチン



炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所です。

浴室

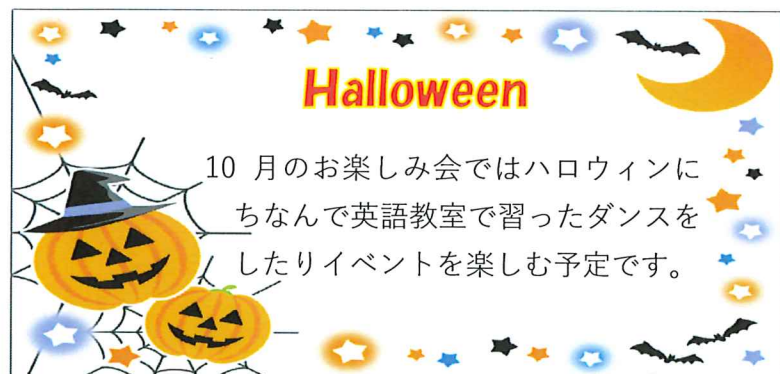


残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきにおぼれるなど、水の事故の危険があります。

ベランダ



台などに上って手すりを越える事故が、3歳以降急増します。危険なものがないかチェックしましょう。



10 月行事予定

日	曜日	行 事	備 考
1 日	木	衣替え（10 月中、移行期間） 学校安全の日 ズック登園開始	子どもたちと一緒に保健衛生・安全について考えます。
2 日	金	日末小学校就学時健診 英語教室 児童票持ち帰り	
5 日	月	児童票提出	
6 日	火	歯科検診 尿検査 4・5 歳	午前中、岸本歯科の先生に診ていただきます。
9 日	金	布団持ち帰り 英語教室	シーツやかけ布団の洗濯、布団干しをして持たせてください。
13 日	火	英語教室	
17 日	土	運動会	日末小学校の体育館で 3.4.5 歳児が行います。
19 日	月	小学校との合同避難訓練	4.5 歳児が、参加します。
20 日	火	お楽しみ会（ハロウィンパーティー）	お誕生月のお子さんをみなでお祝いします。
21 日	水	英語教室（2 歳）	
23 日	金	英語教室（3～5 歳） 親子読書 布団持ち帰り	 子どもたちが本を借りて持ち帰ります。ご家庭で読み聞かせをしてあげてください。親子読書カードにサインをしてください。 シーツやかけ布団の洗濯、布団干しをして持たせてください。
26 日	月	未満児身体測定 英語教室（2・3 歳） 小学校との合同避難訓練予備日	
27 日	火	いちごっこ 一般児身体測定	未就園児対象です。予約制ではありませんのでぜひ遊びに来てください。
28 日	水	遠足	3.4.5 歳児が、園外へ出かけます。詳しくはクラス便りをご覧ください。 全児（0～5 歳児）お弁当の準備をお願いします。
29 日	木	角笛シルエット劇場	4.5 歳児がうららで観劇します。詳しくは、後日お知らせします。
30 日	金	英語教室（4・5 歳） 11 月号のお便り送信	

★ 11 月の主な予定 未定 保育参加（さくら組）

※ 赤色の文字は保護者の方が参加して頂く行事です。



10月 食事だより



令和8年10月1日 すえさみこども園

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、おいしい食べ物がたくさん出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても重要なことです。食卓の旬の食べ物を話題に、おいしく楽しい時間が過ごせるといいですね。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、
まいたけ、えのきたけ！
今は菌床栽培により
安定的に生産され通年
出回っていますが、
本来の旬は秋です。



きのこ

今の季節はたくさんの
種類のりんごが出回っ
ています。
大きさ、皮の色、香り、
味の違いを楽しめます。



りんご



かき

酢の物やサラダ、白和
えなどの料理に使用す
ると一味違った美味し
さを味わえます。

ほくほくおいしいさつまいも♪
ゆっくり加熱することで酵素
が働き、でんぷんが糖に分解
されて甘さが増します◎



さつまいも

秋鮭は、脂分が控えめであっさりしているの
が特徴です。きのこと一緒にバターでホイル
焼きにしたり、フライやムニエル、みりん漬
け焼きにさせていただきます。



鮭

新米のおいしい季節です！

新米が出回り、お米がおいしい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別ですよ。

ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエ
ネルギー源として欠かせない炭
水化物が豊富です。その他にも
たんぱく質や無機質などがバラ
ンスよく含まれています。



ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、よくかんで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランス良くとることができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないためヘルシーです。
(おかずの塩分には注意が必要)

いただきます



感謝の気持ちを忘れずに！

私達が普段からごはんを食べることができているのは、お米を育ててくれた農家の人、お米を炊いて、おいしいおかずを作ってくれる人、お米を実らせてくれた自然があるからです。
お茶碗のごはんを残さずに食べていますか？子ども達にも「一粒残らずきれいに食べようね」と声をかけながら、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶もしっかりしていきたいですね。



今月の献立表



★都合により献立が変更になる場合があります

※10月20日はお楽しみ会です。白ご飯はいりません

※<>は未満児に対するの代替献立です

日	曜日	午前間食	主食	昼食	午後間食
1	木	牛乳 ウエハース	ごはん	ポークシチュー トマトとわかめのサラダ	ジョア 芋けんぴ 《ビスケット》
2	金	お茶 せんべい	ごはん	豚肉と大根の煮物 和風サラダ	牛乳 ウエハース
3	土	ジョア ポーロ	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	牛乳 クラッカー
5	月	牛乳 ビスケット	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ 白菜スープ	牛乳 豆乳もち 《せんべい》
6	火	ジョア	ごはん	白身魚フライ ひじきときゅうりの和え物 味噌汁	牛乳 にんじんボンデケーキ
7	水	お茶 せんべい	ごはん	豚すき煮 ごま酢あえ	牛乳 塩こうじクラッカー
8	木	牛乳 ビスケット	食パン	ポークビーンズ ブロッコリーと卵のサラダ	ジョア ドーナツ
9	金	お茶 りんご	ごはん	岩石揚げ ほうれん草のお浸し 豚汁	ヨーグルト
10	土	ジョア ビスケット	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	牛乳 せんべい
12	月	祝日		スポーツの日	
13	火	お茶 チーズ	ごはん	魚のかば焼き 切干大根のごま酢あえ 味噌汁	牛乳 肉まん
14	水	お茶 ビスケット	食パン	さつまいもと青菜のクリーム煮 ちりじゃこサラダ パナナ	牛乳 黒糖ちんすこう
15	木	ジョア せんべい	ごはん	ちくぜん煮 バンサンスー トマト	牛乳 マカロニきなこ
16	金	お茶 ヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ ツナサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ビスケット
17	土		運動会		
19	月	牛乳 ポーロ	食パン	白味噌ポトフ スバサラダ	牛乳 バームクーヘン
20	火	お茶 ウエハース	五目ごはん	キャベツメンチカツ トマトときゅうりの梅かつお和え すまし汁	飲むヨーグルト ビスケット
21	水	お茶 ヨーグルト	食パン	焼きそば わかめスープ アニマルチーズ	牛乳 せんべい
22	木	牛乳 パナナ	カレーライス	カレーシチュー (チキン) ドレッシングサラダ 柿	牛乳 ミシュケ
23	金	お茶 チーズ	ゆかりごはん	魚の立田揚げ わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	牛乳 さつまいもサンド
24	土	ジョア せんべい	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ 野菜ジュース	牛乳 ウエハース
26	月	飲むヨーグルト パナナ	ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁	牛乳 クロワッサン
27	火	お茶 ヨーグルト	ごはん	マーボー豆腐 むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ふかし芋
28	水	秋の遠足		手作り弁当	お茶 せんべい
29	木	お茶 チーズ	ごはん	カレー肉じゃが ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 パナナのスティックケーキ
30	金	牛乳 せんべい	ごはん	江戸っ子煮 切干大根のゴマネーズあえ	ハロウィンゼリー
31	土	牛乳 ビスケット	クロワッサン	ロールパン アニマルチーズ りんごジュース	牛乳 クラッカー

【園から提供する1日当たりの栄養量】

◆以上児栄養目標量	エネルギー417kcal	たんばく質11.7~26.4g	脂質12.6~19.1g	食塩相当量1.6g未満
今月の以上児平均栄養量	エネルギー357kcal	たんばく質16.4g	脂質15.5g	食塩相当量1.3g未満
◇未満児栄養目標量	エネルギー480kcal	たんばく質12.0~24.0g	脂質10.7~16.0g	食塩相当量1.5g未満
今月の未満児平均栄養量	エネルギー454kcal	たんばく質18.2g	脂質15.1g	食塩相当量1.3g未満
◆以上児 (3, 4, 5歳児)		◇未満児 (0, 1, 2歳児)		