



## 10月の予定

1日(火)☆	音楽あそび&リトミック(くまG) 9:45	二宮先生が来てくれます
7日(月)~	身体測定週間	山中看護師が測定します
10日(木)	交通安全教室 10:00	交通指導の講師とお巡りさんが交通安全のお話しをしてくれます
15日(火)	消防署と合同避難訓練(雨天延期 22日)	消防士が避難訓練の評価をしてくれます 消防車も来てくれます
17日(木)☆	誕生会 10:00	誕生児のお祝いをみんなでします
21日(月)	わらべうた 9:45	みき先生が来てくれます
23日(水)	劇団風の子(くまGのみぼっぼへ) 9:50	タックンとおりがみおじさんのお話し
24日(木)	親子遠足(お弁当の準備をお願いします)	みんなで打出公園に行きます!

先月の「おじいちゃんおばあちゃんの日」にはたくさんの方にお越しいただきとても賑やかな会となりました。みなさんが子ども時代にどのようなあそびをしたか教えてもらいました。ゴム跳び、木登り、めんこ、人形あそび、釣りなどなど。職員の中にも「懐かしー」「私もやった」との声もあり休憩時間もゴム跳びの話で盛り上がりました!園児と一緒に「一本橋こちょこちょ」やトンネルくぐりをしました。お孫さんでない園児とも手を繋いでくれたり、こちょこちょしてくださってみんな嬉しそうでした。



保育園に通い成長を感じる事、息子(パパ)娘(ママ)さんが安心して仕事に行ける事に感謝の気持ちを話してくれたり、私たちへの労いの言葉もかけてくださって温かい気持ちにあふれる時間となりました。ありがとうございました。今後も園の行事にたくさんご参加ください!



## お願いとお知らせ

☆ひよこグループに新しいお友達が4名入ります。ほし組ひよこGに岩田保育士が担任として入ります。よろしくをお願いします。

☆降園後、ちびっこ広場であそんでから帰る子もいますね。お家の方同士のおしゃべりも楽しそうです!

- ・夕暮れが早くなっているため18時には帰りましょう
- ・園から出る時、公園から出るときは飛び出さないように指導しています

子どもたちは、自分で自分を守るように年齢に合わせてその術を身に付けていかなければなりません。毎日同じことの繰り返しになると思いますが、ご家庭でも登降園の時に交通ルールを教える、手を繋いで歩く経験を積むことをご協力ください。よろしくをお願いします。

☆保育士おすすめの絵本や季節の絵本をすぐりで紹介しています。ぜひ読書好きの子どもに!送迎の際お子さんと選んで貸出表に記入してください。

☆各クラス、グループの食育活動やクッキングの紹介



ほし組



☆興味津々のほし組さん☆  
 野菜や果物を調理する前に  
 朝食の先生を見せてく木製作。  
 子にも興味津々の様子。  
 くれいにおいし保育士と一緒に  
 かいてみたり、ゴーストでこぼこ  
 している感触を楽してみたりと  
 見本があるし、朝食室にみんなで  
 行き、おいしです。「わっせわっせ」と  
 トイを叩き、朝食の先生に  
 「おねがし、おねがし」と言いに行きます。  
 先生の笑顔がかわいいです☆

ほし組うさぎグループ  
 楽しみにしていたお月見団子のクッキング!!  
 エプロンや三角巾を見るとうれしそうな様子で、なん  
 とか自分でつけようとする姿がありました。材料が  
 目の前に来るとみんなのりだすようにして見てまし  
 た。ボールの中に材料を入れるだけでも楽しんで  
 うごきまわると言いつながら混ぜたり、保育士と  
 一緒に丸めたり、「うさぎ」の歌をうたったりしながら  
 作りました♡



うさぎG



くまG

お月見団子作りを楽しみました。  
 くまグループさんの三角巾をエプロン、お  
 月見団子作りを保育士の先生が教えて  
 上手に丸めたり、お月見団子作りを  
 楽しむ姿が見られました。団子作りを  
 楽しむ姿が、お月見団子作りを  
 楽しむ姿が、お月見団子作りを



☆職員勉強会の続き

各グループからいろいろな提案が出てきました。継続して取り組んでいきたいと思ひます。

食G→現在行っているクッキングを継続 保護者、地域への発信  
 若い世代への栄養バランスの呼びかけ（簡単・時短レシピ紹介など）

絵本G→研修内で紹介されていた絵本を読んで子どもたちの様子や心の動きを読み解いていく

乳児保育G→保育の丁寧な見直し（あたりまえを今一度考え話し合う）

保護者と保育者G→保護者と保育者の好きな事紹介(保護者同士も含めコミュニケーションツールとして)  
 保育体験（詳細は検討中）

※保育者とは、保育士、栄養士、調理師、看護師、事務員など保育園で働く職員を指します





2024年10月  
芦屋こばと保育園

朝夕の涼しい風に秋の訪れが感じられるようになりました。

この時期は、「味覚の秋」ともいわれ美味しい食べ物が出回ります。また「食欲の秋」ともいわれ、食欲も増す季節です。秋の美味しい味覚をたくさん味わって元気に過ごしてほしいです！

先月は、おはぎ作りやお月見団子作りのクッキングを行い季節を味わいました♪

今月はかぼちゃ茶巾作りのクッキングを予定しています☆



## 栄養豊富な「魚」を食べよう！

魚には、子どもの成長をサポートする栄養素が豊富に含まれています。しかし、2～6歳児を対象とした食物の摂取頻度調査において、魚は「週1～3日」という回答が最も高く、肉と比較して魚の摂取頻度が低いことが明らかです。この機会に知識を増やし、ご家庭で魚を楽しんでみませんか？

### ★魚は成長・発達を助ける栄養素が豊富！

良質なたんぱく質

体をつくり、  
健康を維持する



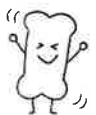
DHA・EPA

脳や神経の発達に必要な成分  
学習能力・記憶力向上



カルシウム・ビタミンD

骨の成長を促進し  
丈夫にする



### ★「魚」はこんな工夫で食べやすく！

#### 1.臭みをやわらげて食べやすく

魚特有の生臭さが苦手な敬遠されることがあります。調理の工夫で臭みをやわらげましょう。

- ・水洗いをして血液を取り除く
- ・塩をふってしばらく置く
- ・酒の風味を活用する



#### 2.骨を取り除いて食べやすく

魚の骨が口に入って不快な思いをしたことが魚嫌いの原因になることもあります。生の状態で取り除きにくいときは、食べる際にほぐしながら身の中の骨をとりましょう。

#### 3.調理法で食べやすく

- ・揚げる：唐揚げ、フライなど、カリッとした食感で食べやすくする
- ・焼く：塩焼き、照り焼きなど、香ばしく焼く
- ・煮る：みそ煮など、しっかりと味を染み込ませる
- ・蒸す：白身魚で酒蒸し、あんかけ等、やわらかく仕上げる



### ★定番料理の食材の置き換えで「魚」の回数を増やそう！

チャーハン（肉）	ツナ缶・サケフレークでチャーハン
ハンバーグ（合いびき肉）	サケフレーク・魚缶を加えてハンバーグ
から揚げ（鶏肉）	白身魚（たら・サケなど）を使ってフライや衣揚げ
生姜焼き（豚肉）	ブリ・サケを使って生姜焼き
カレー（肉）	サバ缶でカレー
炒め物・煮物（肉）	白はんぺん・ちくわで炒め物や煮物
サラダ（ハム）	魚肉ソーセージ・ツナ缶を使ってサラダ



## ハロウィンを楽しもう！

ハロウィンは、毎年10月31日に開催される、秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す意味で行われるお祭りです。ハロウィンと言えばかぼちゃです！かぼちゃをくり抜いて焚き火を焚くことで、悪霊から身を守る意味があるそうです。

給食では、10月31日のおやつにかぼちゃを使ったクッキーを作ります！

## 十三夜とは？

十三夜とは、十五夜の後に訪れお月見をする日本固有の文化です。十三夜は栗や豆の収穫の時期なので、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。十五夜と同じように、栗や大豆、果物など秋の実りとともに月見団子をお供えます。今年の十三夜は10月15日（火）です。給食では、9日に枝豆ごはん、栗ようかん、お月見団子を予定しています♪





Main menu table with columns: 日曜日, 献立名, 材料, おやつ名, 材料. Rows include items like 鶏手羽肉のずっぱ煮, さきのごこわ, 野菜カレー, etc.



今月のフルーツは、梨、ぶどう、りんご、柿 みかんです。



～行事食～

Special menu table with columns: 日曜日, 献立名, 材料, おやつ名, 材料. Rows include 誕生日会, 遠足, ハロウィン.

※都合により献立、材料を変更することがあります。  
★マークは、カミカミメニューです。 毎日給・配布しを愛っています。



# 離乳食献立



芦屋こぼと保育園

2024年 10月

※この献立は後期食を目安にしています。それぞれの子どもの成長段階に合わせて調節します。  
 ※段階に合わせ、人参と大根の煮野菜スティックが付きまます。※食材は、ご家庭で食べたことのあるもののみ、使用します。  
 ※はちみつと黒砂糖は使用禁止(乳児ボツリナス菌予防のため)としています。※おやつは後期食からになります。  
 ※後期食スープのだし汁は( )の中の食材からとっています。中期食はかつおだしのスープになります。食材の進み具合により調節します  
 ※( )の中の食材は後期食でのみ使用します。



日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1 火 29	白がゆ	ごはん	お菓子	
	鶏ミンチのあんかけ	鶏ミンチ トマト だし汁 片栗粉 (醤油)		
	じゃが芋の煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
2 水 30	野菜スープ	ほうれん草 だし汁 (木綿豆腐 茄子 人参 なめこ 醤油)	フルーツ	
	白がゆ	ごはん	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ ミルク (ほほえみ)
	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 小松菜 だし汁 片栗粉 (ケチャップ)	フルーツ	
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
野菜スープ	しめじ だし汁 (木綿豆腐 もやし 小松菜 わかめ 味噌)			
3 木	白がゆ	ごはん	お菓子	
	豚ミンチのあんかけ	豚ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉 (醤油)	フルーツ	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	チンゲン菜 だし汁			
4 金 18	白がゆ	ごはん	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁
	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 キャベツ だし汁 片栗粉 (ケチャップ)	フルーツ	
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	ほうれん草 だし汁 (木綿豆腐 青ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 味噌)			
5 土 19	白がゆ	ごはん	お菓子	
	チンゲン菜のあんかけ	チンゲン菜 だし汁 片栗粉	フルーツ	
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	玉ねぎ だし汁			
7 月 21	白がゆ	ごはん	人参スティック	人参 だし汁
	豆腐のあんかけ	木綿豆腐 白菜 だし汁 片栗粉 (醤油)	フルーツ	
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	小松菜 だし汁			
8 火 22	白がゆ	ごはん	8日：じゃが芋のミルク煮 22日：お菓子	じゃが芋 ミルク (ほほえみ)
	白身魚のあんかけ	白身魚 キャベツ だし汁 片栗粉 (ケチャップ)	フルーツ	
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	白菜 だし汁 (木綿豆腐 しめじ 三つ葉 白菜 醤油)			
9 水 23	白がゆ	ごはん	大根の煮物	大根 だし汁
	豚ミンチのあんかけ	豚ミンチ 白菜 だし汁 片栗粉 (醤油)	フルーツ	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	玉ねぎ だし汁 (木綿豆腐 茄子 白ネギ わかめ 味噌)			
10 木	白がゆ	ごはん	お菓子	
	鶏ミンチのあんかけ	鶏ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉 (ケチャップ)	フルーツ	
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	きゅうり だし汁 (木綿豆腐 玉ねぎ えのき わかめ 醤油)			
11 金 25	白がゆ	ごはん	11日：お菓子 25日：人参の煮物	人参 だし汁
	鮭のあんかけ	鮭 きゅうり だし汁 片栗粉 (醤油)	フルーツ	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	ブロッコリー だし汁 (木綿豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ わかめ 味噌)			
12 土 26	白がゆ	ごはん	お菓子	
	キャベツのあんかけ	キャベツ だし汁 片栗粉	フルーツ	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	玉ねぎ だし汁			
15 火 28	白がゆ	ごはん	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁
	白身魚のあんかけ	白身魚 玉ねぎ だし汁 片栗粉 (ケチャップ)	フルーツ	
	じゃが芋の煮物	じゃが芋 だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	キャベツ だし汁 (木綿豆腐 人参 玉ねぎ えのき 味噌)			
16 水	白がゆ	ごはん	お菓子	
	ささみのあんかけ	ささみ チンゲン菜 だし汁 片栗粉 (醤油)	フルーツ	
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	しめじ だし汁 (木綿豆腐 チンゲン菜 玉ねぎ しめじ 醤油)			



今月のフルーツは、りんごです。

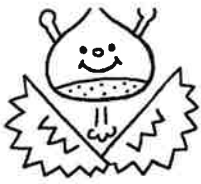


## ～行事食～

17 木 誕生 日 会	白がゆ	ごはん	人参スティック	人参 だし汁
	豚ミンチのあんかけ	豚ミンチ 玉ねぎ だし汁 片栗粉 (ケチャップ)		
	さつまいもの煮物	さつまいも だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
24 木 遠 足	お弁当日	/		
	白がゆ	ごはん	フルーツ	
	鶏ミンチのあんかけ	鶏ミンチ キャベツ だし汁 片栗粉 (醤油)	お菓子	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
煮野菜	大根 人参 だし汁			
野菜スープ	小松菜 だし汁 (木綿豆腐 茄子 白ネギ もやし 醤油)			
31 木 ハ ロ ウ イ ン	白がゆ	ごはん	かぼちゃのミルク煮	かぼちゃ ミルク (ほほえみ)
	鶏ミンチのあんかけ	鶏ミンチ キャベツ だし汁 片栗粉 (醤油)	フルーツ	
	かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし汁		
	煮野菜	大根 人参 だし汁		
野菜スープ	小松菜 だし汁 (木綿豆腐 茄子 白ネギ もやし 醤油)			







気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、実は年間で一番発生件数の多い時期は9~10月です。夏ばてして体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすいことや、秋は行楽シーズンですから、バーベキューや運動会、お祭りなど野外での食事が増えることも影響しています。

先月の園の様子・・・大雨の後など、気温差が激しかった翌日から急に風邪症状の子が増えていました。

まだまだ<sup>天</sup>気候の変化がありそうなのでお気を付けください。



# ノロウイルス・ロタウイルス



## \*原因

いずれもウイルスによる胃腸炎です。

## \*症状

激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、発熱を伴うこともあります。

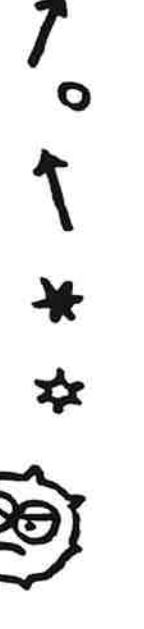
脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

## \*対応

症状が出たら受診し、脱水症状に陥らないよう水分補給をします。症状が回復しても、1週間~1か月は排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれているので、排泄物に触れないように気をつけます。

## \*登園の目安

嘔吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれること



# 家庭内感染を防ごう



かぜやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が家族間で流行しないように、次のようなことに気をつけましょう。



○手洗いとうがいを徹底し、タオルの使い回しや食器食具の共用をしない。



○嘔吐物や便の処理の際はマスクや使い捨て手袋を着用する。汚物を捨てる時はビニール袋に入れて口をしっかりと結ぶ。

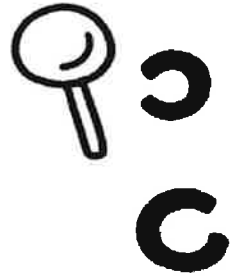


○処理後はせっけんで手を洗い、アルコール消毒をする。





# 目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。  
「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。



乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。  
前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビを見たりテレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。



今、幼児期からの視力低下が心配されています。子どもの視力は3歳で大人と同じ視力にまで成長します。ところが、文部科学省によるとR4年度には、幼稚園の5歳児で1.0未満の視力の子どもが3割弱に上がっています。3歳を過ぎると自然に視力が伸びることは難しくなります。



## 子どもの靴の選び方

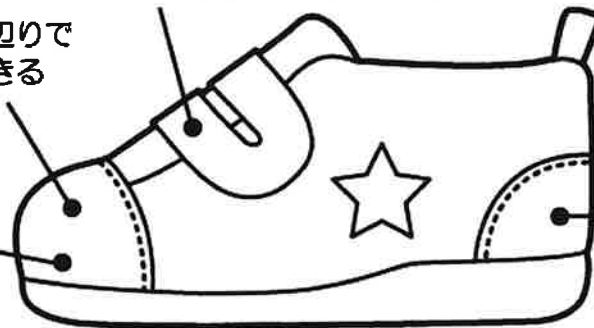


子どもの靴を「すぐ大きくなるから」と大きめのサイズを選んでいませんか。靴選びは健康のためにも大切です。以下を参考に、子どもの足に合った靴を選びましょう。

足の甲がフィットしている、あるいはベルトなどで固定できる

足指の付け根辺りで曲げる事ができる

つま先部分が広めで、足指が自由に動く



かかとのまわりがしっかりしている