

10月の予定

5日(月)～	身体測定週間
16日(金)	内科検診 9:00
21日(水)	誕生日会
27日(火)	遠足ごっこ ※お弁当をお願いします

10月の暦

8日 寒露 朝晩は肌寒さを感じる季節
23日 霜降 霜が降るようになり徐々に寒
が厳しくなる時期

※外部講師による、リトミックやお手玉あそびは今年度は中止します。

※内科検診は、ひよこキッズクリニックの民田医師に診て頂きます。

気になることがありましたら玄関にあります質問用紙にご記入ください。



おしらせ

- ひよこ組に2名、うさぎ組に1名のお友だちが入園します。よろしくお祈いします。
- 10/5より、本来のお部屋で保育していきます。気候も良くなりますので常時換気をし、感染拡大防止に努めていきます。

引き続き、登降園の際は保護者の方も密にならないよう工夫していきます。10/5より下記のように朝の受け入れをしていきます。分かりにくいなどお困りのことがありましたら職員にお尋ねください。

送迎の際はマスクの着用、手洗いをお願いします。

くま組 玄関で受入れ(今まで通り)

うさぎ組 うさぎ組の出入り口から受け入れ 荷物は保育士に渡してください

ひよこ組 お部屋の窓から受け入れ 荷物はひよこ組のカバン掛けに掛けてください

※8:15までに登園される方は、クラス関係なく玄関に来てください。

- 市役所より書類が届いています

書類名	対象		締切り	提出先
利用施設変更申請書	くま	全員	11/6	園
	うさぎ・ひよこ	希望者	11/6	園
継続利用手続き	全員(園長利用の方は園長申請書も)		12/4	園

※在園証明書が同封されていますが、提出は不要ですので破棄して下さい

このひよこを太陽にまかせ
ぼくらはみんな生きています
生きてもいるから歌うんだ
ぼくらはみんな生きています
生きてもいるから歌うんだ
生きてもいるから歌うんだ
生きてもいるから歌うんだ
このひよこを太陽に
まかせてみれば
まっかに飛ぶ
ぼくの血は
トンボだ
かえるだ
みんぱすだ
みんなみんな生きています
とまだちなんだ

☆子どもたちの歌声

くま組の子どもたちが手をつなぎながらお部屋を歩き回り歌っています。その様子を見ていると友だちっていいなと思います!



ピンチをチャンスに！

コロナ禍の生活、新しい様式を取り入れながらの保育に不安があったものの、日々いろいろな出来事、発見があって面白いです。

- 保育士が水分補給のためマスクをずらしお茶を飲むと「誰…」と言わんばかりのキョトン顔のひよこ組。そういえば、マスクをしている顔しか見たことないですよ。 「マスクが外せるようになったら人見知りするかもね～」なんてドキドキしています(#^_^#)
- ひよこ組は階段移動が大変！でもこれがチャンスに。一人ずつ手を付きゆっくり登ります。なかなかの運動量になり手足のチカラがついていきます。後ろに必ず保育士がいますので安心してくださいね。



- コロナと猛暑で長い期間お散歩に行けていません。そろそろ散歩に出たいと思っていますが、子どもたちは手をつないで歩けるか？車や自転車が来たら「かべかべー（止まって道の端に寄る）」ができるか？と心配です。そこで、うさぎ組の新しいあそび、お部屋で散歩ごっこ。帽子をかぶりお友だちと手をつなぎ、手作り横断歩道や踏切りを渡ります。交通ルールを確認しながら本当の散歩に向けてあそんでいます。

- 5日からそれぞれが元のクラスに移動するため、タンスを廊下に出してお部屋を広くしたくま組。廊下とつながったことで通る先生たちに「おいで～」「あそぼー」と声を掛けてくれます。なので、ついついみんな寄り道してしまいます☆



コロナで不自由もありますが、このピンチをチャンスに活かせる前向きな気持ちを持ち続けたいと思います。

子どもたちにおいても同じ事が言えそうです。困っている時こそ成長のチャンス！自分で考え、挑戦し乗り越えようとしているのです。大人たちは見守り、応援しましょう。そして少しでもできたらOK！

【ピンチの時こそ成長のチャンス！】今年の合言葉になりそうですね。



足をグーパー グーパー

- 安田式体育あそびの紹介

鉄棒や平均台、マットを使いあそびを通してバランス感覚や体の使い方、共感力・集中力を身に付けてほしいと思っています。しなやかで強い体と心を育てていきたいと思っています。

友だちと一緒に楽しい、友だちに負けたくない、友だちがいるから頑張るなど集団生活である保育園の一日にはさまざまな感情にあふれています。思いがぶつかることも経験しながらたくましい心も育ててほしいと思っています。



**歌に合わせて手を付いています
転んだ時に手が出るように！**



9月の保健だよりや、食育だよりでお伝えしましたが、ご飯やみそ汁を食べる機会は増えたでしょうか？これから少しずつ寒くなってきます。ご飯をよく噛んで食べて、規則正しい生活をし、今から風邪に負けない体作りをしていきましょう！

最近、保育園で便秘の子どもたちが増えてきているようです。

便秘は食事で改善できることもあります。



柔らかい食べ物が多かったり、飲み物でカロリーをとっている子どもはどうしても便秘になりがちです。物を飲み込むにはあごだけではなく舌を使うことが大事なのですが、柔らかい食べ物はほとんど舌を使う必要がありません。

柔らかい食べ物・ オムレツ、
カレーライス、スパゲッティなど。
そして柔らかい食べ物は固い便のもとになります。

固い食べ物・ 食物繊維がたくさん含まれているので、柔らかい便を排出してくれます。

子どもの大好きなオムレツやカレーライスに固い食べ物の根菜類を使うなど工夫すると喜んで食べてくれそうですね！



固い食べ物を増やしよくかんで食べる習慣をつけましょう！！

◎お勧めしている味噌汁は「医者いらず」とまでいわれ、昆布や切干大根、煮干し等で出汁をとるのでカルシウムが豊富で、しかも旬の野菜や海藻を加えてとることができる栄養たっぷりの飲み物です。

♡味噌は腸内環境を整え、免疫力もアップします。

便秘予防のため、また風邪に負けない体を作るためにも味噌汁はお勧めです！

◎おなかを手のひらで『の』の字を書くようにマッサージするのも効果的です。

童謡を歌いながら、温かい手で優しくマッサージしてあげて下さいね！！

◎食事だけではなく、早寝早起きなどの規則正しい生活や適度な運動を行い排便習慣を根気よくつけていきましょう！



★お知らせ★

10月16日に内科検診、11月17日に歯科検診を予定しています。

何か聞きたいことがあれば、用紙に記入して担任に提出してください。

用紙は玄関に置いておきます。

★お願い★

発熱や呼吸器症状のある場合、症状が治まった翌日も登園を控え、自宅静養をしていただくようお願いいたします。



元気に歩いて健康な体をつくろう！

お散歩が楽しい季節です。歩くことで様々な刺激を受け

血行が良くなり、筋肉も強くなり、食欲が増し、心地良い **足に合った靴で元気にあそぼう！**
眠りを誘うなど、丈夫な体作りにつながります。

最近の子どもにみられる問題

- ・土踏まずが出来ていない
- ・浮き指
(指が重なったり、床につかない)
- ・外反母趾

原因

- ・歩く、走る、跳ねるなどの運動が少ない
- ・靴が合っていない

☆☆初夏から秋にかけて、体を使った活動が増えてきます。そのためには、しっかり歩くことで土踏まずの形成を促したいですね☆☆

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



つま先にゆとり

理想は5mm。成長することを考え、5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

10月

目の愛護月間

目は常にまわりから色々な情報を取り入れています。

- ① ものの大きさや形
- ② 色
- ③ 明るさ
- ④ 遠い近い

などなど。

そんな働き者の目を、テレビやスマホなどで使い過ぎていませんか？

普段から目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



ぐんぐん育つ子どもの視力

生まれたての赤ちゃんの視力は0.02くらい(明暗がぼんやりわかる)、色もわかりません。それが1歳頃には0.1程度(輪郭がぼやけて見える)、4~5歳頃で1.0くらいの視力になると言われています。



この急速に視力が発達する時期に何らかの問題でよく見ることができないと、メガネでも視力が出ない「弱視」になってしまう場合も。子どもの



目に異変がないか見守りつつ、この期間は色んなものを見せて、『ものを見る力』を育ててあげてくださいね





給食だより



2020年 10月
こぼと保育園

10月に入り、過ごしやすい季節がやってきました。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差があるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。みんなで元気に楽しく過ごすことができるといいですね♪

～子どもの事故を防ぐために～

誤飲・誤嚥に注意しましょう！



乳幼児は手にしたものを「これはなんだろう？」と、手で触ったり口に入れてたりすることで確認します。舐めても大丈夫な、安全な材料でできたおもちゃや、噛みちぎりやすい食べ物などは口に入れても見守ってあげましょう。ただし、小さなものは喉に詰まり、窒息や呼吸困難をおこす可能性があります。給食でも、提供を避けたり切り方を工夫して、リスクを減らすよう配慮しています。

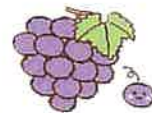
★誤飲とは・・・異物を飲み込み食道や胃に入ってしまうこと

★誤嚥とは・・・食べ物や異物が気管や気管支に入ること



<誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の形状や性質>

- ①弾力があるもの → こんにゃく きのこと類 わかめ 練り製品
- ②なめらかなもの → カップゼリー、熟れた柿やメロン、豆類
- ③球形のもの → プチトマト ぶどう あめ類 ラムネ
- ④粘着性が高いもの → 餅 白玉団子
- ⑤固いもの → かたまり肉 えび いか
- ⑥唾液を吸うもの → パン ゆで卵 海苔
- ⑦口のなかでばらばらになりやすいもの → ブロッコリー ひき肉 等



☆給食での工夫・配慮☆

- ①こんにゃくは糸こんにゃくを使用し、1cm程に切る。きのこと類・わかめも同様に切る。
- ②枝豆はさやつきのまま食べると、豆を押し出した勢いで喉に入り込む可能性があるため、さやから出して使用する。
- ③プチトマトは使用せず大きいトマトで代用。ぶどうは4等分に切る。あめ・ラムネは使用しない。
- ④白玉団子は噛みちぎりやすいよう、豆腐やさつまいもを入れてつるっと飲み込まない食感に。
- ⑤使用しない。
- ⑥水分をとって喉を潤してから食べる。海苔は喉に張り付く可能性があり危険なので、おにぎりや巻き寿司には使用せず、サラダや飾りつけでは小さくして使用する。
- ⑦状況に応じて、他の材料と合わせたり、とろみをつけて飲み込みやすくする。

ご家庭でも参考にしながら、誤嚥のリスクを減らしていきましょう！

今月27日には遠足ごっこがあります☆

今年は外で食べることはできませんが、園内で雰囲気を楽しみたいと思いますので、お弁当持参のご協力、食材への配慮をよろしくお願いいたします。



おにぎりを作ってみよう

新米がおいしい季節です。園でもお米の栽培を毎年行い、お米を身近に感じ食べる喜びを味わいます。おやつがおにぎりの日には、子どもたちに自分で握ってもらう日も作っていますよ。ごはんの温かさや握る感触、炊けた香りなど、五感のはぐくまれ、自分でできたという自信にもつながります。ご家庭でもぜひ一緒に作っててくださいね。



食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのこと類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維とがあり、両方含む食品が多いです。ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません、大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。





☆給食献立☆



こぼと保育園
2020年 10月

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	木	きのおこわ 鶏手羽のすば煮 トマト	ごはん もち米 しめじ えのき 舞茸 人参 油揚げ 醤油 酒 鶏手羽元 大根 生姜 酢 醤油 砂糖 トマト	1日おかし 15、29日きな粉トースト	食パン きな粉 バター
29	木	ほうれん草の磯和え おすまし	ほうれん草 なめこ 人参 海苔 醤油 砂糖 豆腐 椎茸 三つ葉 わかめ 醤油	牛乳 フルーツ	
2	金	ごはん さわらの西京焼き 五目豆 ☆ キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	ごはん さわら 味噌 みりん 水煮大豆 人参 椎茸 れんこん いんげん 昆布 醤油 砂糖 みりん キャベツ 人参 きゅうり ツナ コーン レーズン マヨネーズ 醤油 砂糖 かぼちゃ レタス 玉ねぎ わかめ 醤油	2、16日ホンデクージュ 30日ハロウィン★マフィン	豆腐 粉チーズ 白玉粉 小麦粉 塩 油 BP かぼちゃ 小麦粉 BP 卵 バター 砂糖 牛乳
30	金	ケチャップライス さつまいものきな粉和え トマト	ごはん ウインナー 玉ねぎ ピーマン 人参 ケチャップ 醤油 砂糖 油 さつまいも 砂糖 きな粉 トマト	牛乳 フルーツ	
3	土	白菜のツナマヨサラダ 野菜スープ	白菜 きゅうり 人参 ツナ マヨネーズ 醤油 砂糖 白菜 人参 しめじ 醤油	おかし	
17	土	けんちんうどん オムレツ 大根ときゅうりの甘酢スティック ☆ トマト	ゆでうどん 鶏肉 白菜 ごぼう 小松菜 人参 椎茸 醤油 みりん 塩 卵 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ 牛乳 バター 塩 大根 きゅうり 酢 砂糖 塩 トマト	牛乳 フルーツ	ごはん 梅干し ゆかり ちりめんじゃこ 胡麻
5	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 カミカミサラダ ☆ お味噌汁	ごはん 鮭 塩 ひじき 人参 糸こんにゃく 椎茸 コーン 油揚げ 醤油 砂糖 水煮大豆 チーズ きゅうり 人参 じゃがいも コーン マヨネーズ 小松菜 レタス えのき 味噌	梅じゃこおにぎり 牛乳 フルーツ	ごはん 梅干し ゆかり ちりめんじゃこ 胡麻
6	火	牛肉とごぼうの炊き込みごはん さつまいもの甘煮 トマト 厚揚げと小松菜のナムル お味噌汁	ごはん 牛肉 ごぼう 人参 生姜 青ねぎ 醤油 砂糖 みりん 酒 さつまいも レーズン 砂糖 醤油 トマト 厚揚げ 小松菜 えのき 人参 きゅうり 醤油 砂糖 ごま油 胡麻 じゃがいも 大根 しめじ 味噌	牛乳 フルーツ	
7	水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリーのおかかあえ 野菜スープ	ごはん 鮭 塩 コーンクリーム缶 マヨネーズ かぼちゃ 小豆 砂糖 醤油 ブロッコリー ほうれん草 人参 きゅうり 醤油 砂糖 鰹節 人参 えのき 玉ねぎ 醤油	牛乳 フルーツ	
8	木	青のりごはん ささみフライ 根菜きんぴら炒め ☆ 白菜とりんごの甘酢和え お味噌汁	ごはん 青のり 塩 ささみ 塩 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 れんこん 人参 糸こんにゃく ちくわ 胡麻 醤油 みりん ごま油 白菜 りんご きゅうり 人参 酢 砂糖 塩 小松菜 もやし しめじ 味噌	牛乳 フルーツ	みかん寒天 みかん缶 みかん果汁 粉寒天 砂糖
9	金	磯うどん 小松菜のじゃこ和え 大根おかかスティック	ゆでうどん わかめ 大根 人参 油揚げ 白ねぎ 白菜 醤油 みりん 酒 小松菜 ちりめんじゃこ 人参 砂糖 醤油 大根 鰹節 醤油 砂糖	牛乳 フルーツ	
10	土	ごはん さんまの竜田揚げ 高野豆腐の含め煮 キャベツのゆかり和え 野菜スープ	ごはん さんま 片栗粉 生姜 醤油 みりん 油 高野豆腐 人参 糸こんにゃく 椎茸 油揚げ 醤油 砂糖 みりん 塩 キャベツ きゅうり もやし 人参 ツナ ゆかり 醤油 砂糖 白菜 えのき 玉ねぎ わかめ 醤油	牛乳 フルーツ	
12	月	わかめごはん さわらの照り焼き 根菜煮 ☆ 春雨中華サラダ お味噌汁	ごはん わかめ 塩 さわら 醤油 砂糖 みりん 酒 大根 人参 れんこん ごぼう 椎茸 絹さや 醤油 砂糖 みりん 春雨 白菜 きゅうり 人参 コーン ツナ ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 胡麻 しめじ 白ねぎ さつまいも 味噌 (27日:遠足ごっこのためお弁当)	牛乳 フルーツ	キャベツとツナの Pasta スバグティ キャベツ ツナ コーン 塩昆布 オリーブ油 にんにく
13	火	ごはん すきやき風煮 卵焼き トマト お味噌汁	ごはん 豚肉 豆腐 白菜 玉ねぎ ごぼう 人参 えのき 麩 白ねぎ 醤油 砂糖 酒 卵 醤油 砂糖 油 トマト さつまいも 玉ねぎ もやし なめこ 味噌	牛乳 フルーツ	
14	水	栗ごはん ハンバーグ 人参の甘煮/ブロッコリーの塩ゆで 梨のサラダ 野菜スープ	ごはん 栗 塩 豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 ケチャップ 味噌 醤油 人参 砂糖 みりん / ブロッコリー 塩 梨 さつまいも きゅうり レタス 人参 マヨネーズ 醤油 砂糖 大根 白菜 えのき 醤油	牛乳 フルーツ	抹茶ケーキ 小麦粉 砂糖 卵 バター BP 油 ゆで小豆缶 抹茶

今月のフルーツは、梨、りんご、柿、ぶどう、みかんです。

～行事食～

21	お誕生 水	栗ごはん ハンバーグ 人参の甘煮/ブロッコリーの塩ゆで 梨のサラダ 野菜スープ	ごはん 栗 塩 豚挽き肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 ケチャップ 味噌 醤油 人参 砂糖 みりん / ブロッコリー 塩 梨 さつまいも きゅうり レタス 人参 マヨネーズ 醤油 砂糖 大根 白菜 えのき 醤油	牛乳 フルーツ	抹茶ケーキ 小麦粉 砂糖 卵 バター BP 油 ゆで小豆缶 抹茶
----	----------	---	---	------------	--

※魚の入荷状況等、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。毎日鯉・昆布だしを使っています。



♪ 離乳食献立 ♪



こぼと保育園
2020年 10月

※献立は中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す。※たんぱく源(肉・魚・豆腐・豆類)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(乳児ポツリヌス菌予防のため)としています。

日曜日	献立名	材料	おやつ名	
1 15 29	木 白がゆ ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 ほうれん草のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 ささみ 人参 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 ほうれん草 だし汁 片栗粉 豆腐 椎茸 だし汁	1日:おかし 15、29日:きな粉蒸しパン	小麦粉 砂糖 きな粉 BP
2 16 30	金 白がゆ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 キャベツのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 人参 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 キャベツ だし汁 片栗粉 レタス 玉ねぎ だし汁	2、16日:こぶきいも 30日:かぼちゃ蒸しパン	じゃがいも だし汁 かぼちゃ 小麦粉 BP 砂糖
3 17 31	土 白がゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの煮物 煮野菜 野菜スープ	ごはん だし汁 豆腐 白菜 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 大根 人参 だし汁 白菜 しめじ だし汁	フルーツ おかし	
5 19	月 白がゆ ささみのあんかけ じゃがいもの煮物 白菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 ささみ だし汁 片栗粉 じゃがいも だし汁 白菜 だし汁 片栗粉 人参 大根 だし汁	フルーツ おかし	ごはん 人参 大根 だし汁
6 20	火 白がゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃがいもの煮物 小松菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 人参 だし汁 片栗粉 じゃがいも だし汁 小松菜 大根 だし汁 片栗粉 白菜 えのき だし汁	フルーツ おかし	
7	水 白がゆ 豆腐の野菜あんかけ さつまいもの煮物 小松菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 豆腐 人参 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 小松菜 だし汁 片栗粉 大根 しめじ だし汁	フルーツ おかし	さつまいも だし汁
8 22	木 白がゆ 白身魚のあんかけ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 ブロッコリー だし汁 片栗粉 えのき 玉ねぎ だし汁	フルーツ おかし	
9 23	金 白がゆ ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 白菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 ささみ 人参 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 白菜 だし汁 片栗粉 もやし しめじ だし汁	フルーツ おかし	
10 24	土 うどんのくたくた煮 小松菜と人参の煮物 大根と白菜の煮物	ゆでうどん 人参 白菜 だし汁 小松菜 人参 だし汁 大根 白菜 だし汁	フルーツ おかし	
12 26	月 白がゆ 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 キャベツのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 人参 だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 キャベツ だし汁 片栗粉 玉ねぎ 白菜 だし汁	フルーツ おかし	
13 27	火 白がゆ 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物 白菜のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 白身魚 人参 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 白菜 だし汁 片栗粉 しめじ 白ねぎ だし汁	フルーツ おかし	ゆでうどん 人参 キャベツ だし汁
14 28	水 白がゆ 豚ミンチのあんかけ かぼちゃの煮物 ほうれん草のおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 豚ミンチ だし汁 片栗粉 かぼちゃ だし汁 玉ねぎ 大根 だし汁 片栗粉 玉ねぎ もやし だし汁	フルーツ おかし	

今月のフルーツは、りんご、なし、ぶどう、みかん、柿です。

～行事食～

21 誕生 水 日 会	お 白がゆ 豚ミンチの野菜あんかけ さつまいもの煮物 玉ねぎのおひたし 野菜スープ	ごはん だし汁 豚ミンチ 人参 だし汁 片栗粉 さつまいも だし汁 玉ねぎ だし汁 片栗粉 大根 白菜 だし汁	蒸しパン フルーツ	小麦粉 砂糖 BP
-------------------------	--	---	--------------	-----------