

2021 年度



こぼとぽっぽだより



2021.9.28

朝夕涼しくなり、とても過ごしやすい季節となりました。緊急事態宣言が解除に向かい、運動参観日、赤ちゃん参観日を開催できる予定です。日頃の子ども達の姿や、保育園でのお友達、保育士との関わりをご覧いただけたらと思います。

畑では、もうすぐさつまいもが収穫時期を迎えます。お芋ほりをする日が待ち遠しいです。

10月予定



1 (金)	運動参観日 (すいか)
4 (月)	運動参観日 (みかん)
6 (水)	赤ちゃん参観日 (さくらんぼ)
7 (木)	赤ちゃん参観日 (いちご)
8 (金)	赤ちゃん参観日 (もも)
11 (月)	運動参観日 (ぶどう) 身体測定週 15(金)まで
19 (火)	誕生児紹介
26 (火)	避難訓練



さつまいも畑

新型コロナウイルスの感染状況により行事の中止、延期等する場合がありますのでご理解の程宜しくお願いいたします。



【お知らせとお願い】

- 運動参観日、赤ちゃん参観日についてのお知らせは、9月に配布しました案内をご確認ください。保護者の方は、「健康チェック問診票」に記入し、参観日当日に提出してください。
- 日が暮れるのが早くなりました。お迎え後は、ちびっこ公園での遊びは短くし、早めに帰宅しましょう。子ども達の疲れが溜まってくる時間帯でもありますので怪我などには気を付けてください。

保護者の方から「あれは何ですか？」と質問を頂きました。絵本コーナーにある「二酸化炭素濃度計」です。窓が開かず空気が溜まりがちになるので、濃度を見ながらサーキュレーターで空気を回し、感染対策しています。



安全の為、羽無しサーキュレーターを設置しました

9/27 避難訓練

暴風雨を想定して避難訓練を行いました。風が強い時は、窓から離れて、頭を守る行動を取ることなどパネルを見ながらお話を聞きました。職員は、窓から離れた安全なところはどこか、確認を行いました。



9/1は、「防災の日」でしたね。毎年9月に防災用品、防災食の点検を行っています。

保育園には3回分の食事とおやつを100人分準備しています。災害はいつ起こるかわからないので、職員誰もが、非常食を提供できるように確認を行いました。離乳食、ミルクの準備もしています。非常災害時の対策については、重要事項説明書P14・P21に記載していますのでご確認ください。防災食は、アレルギー食に対応しています。



アルファ米・いわし煮つけ
さば味噌煮・かぼちゃ煮
クリームスープ・玄米スナック



やさしいカレーご飯・やさしい野菜スープ・ツナコーン・みかん缶
ようかん



やさしい中華ご飯・筑前煮
金時豆・野菜スープ
ライスクッキー



3階にある2つの倉庫には、食品や水の他に、ランタン、ガスコンロ、懐中電灯、簡易トイレ、オムツ、マグネシウム空気電池などを備蓄しています。



非常時持ち出しリュックは6個準備しています。園外へ避難しなければならなくなった時に持ち出します。中身は、水・カップ・クッキー・オムツ・お尻拭き・ゴム手袋・軍手・ポリ袋・折りたたみタンク・マスク・ウエットティッシュ・筆記用具などが入っています。



園庭に、雨水タンクがあります。雨水や、2階乳児テラスの芝生に水やりをすると余分な水がタンクに溜まります。災害の時はもちろんですが、普段から植物の水やりや、金魚の水替え時に大活躍しています。タンクに水が無くなると「雨が降らないからだね…」と自然の仕組みにも興味や関心を寄せる姿が見られます。

水道を捻ると当たり前に出る水ですが、大切にしている気持ちが育まれています。





ほけんだより 10月号

2021.10.1 芦屋こぼとぼっぱ保育園

気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。ますます秋の深まりを感じているこの頃です。昼夜の気温差がありますので、健康面には十分に気をつけていきたいと思えます。



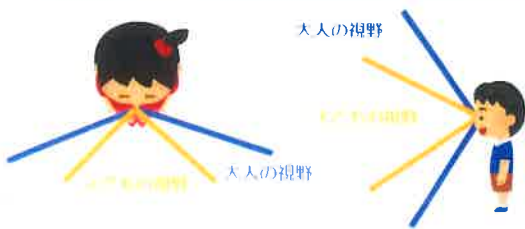
◆交通ルール、マナーを見直しましょう◆

毎年、春と秋に全国交通安全運動が行われています。子どもは大人の行動を見ていますので、この機会に子どもと一緒に正しい交通ルールやマナーについて考えてみてはいかがでしょうか。

子どもの違反別交通事故で一番多いのは「幼児のひとり歩き」で、次いで「飛び出し」、「横断違反」、「信号無視」の順です。道路の近くで遊ばせる際は、必ず子どもから目を離さないようにし、近場であっても幼児だけで家の外に行かせないようにしましょう。

子どもは興味をひかれたものに一目散に向かいます。さらに大人に比べて視野が狭いので、大人には普通に見える信号機や車が子どもには見えていない場合があります。

大人と子供の視野の違い



	水平視野	垂直視野
大人	150度	120度
子ども	90度	70度

道路を渡る前だけでなく、園・おうち・お店・公園などから出るとき、そして曲がり角では必ず「止まる」ことが大切です。

子どもたちは大人（中でも一番身近な大人である親）のことをよく見ています。急いでいても交通

ルールやマナーをしっかり守り子どもたちにいいお手本を見せてあげましょう。



◆歩く時の約束◆

1. 道路を渡るときは横断歩道を渡りましょう。
2. 信号が赤の時はとまり、青の時は右と左をよく見て、車が来ていないかを確認してから渡りましょう。
3. 道路を横断中も、右と左をよく見て、車が来ていないかを確認しましょう。
4. 道路や車のそばでは、絶対に遊ばないようにしましょう。
5. 道路には飛び出さないようにしましょう。



※だんだんと日が落ちるのが早くなってきています。降園時に公園などで遊ぶ際は暗い中だと事故が起こりやすいです。18時までにするなど、ルールを決めて遊ぶようにしましょう。

お知らせ



●歯科健診について●

新型コロナウイルスの感染拡大の影響から、今年度は1回の実施に変更します。すでに1回目は終了していますので、次回は来年度になります。

ご自宅でも食後の歯磨きと仕上げ磨きを習慣にして、きれいな歯を保ちましょう。



自転車事故に要注意!!

登降園の際に自転車を利用されている保護者様はもちろん、自転車置き場の近くを通ることもあるかと思えますので、子どもから必ず目を離さないようにしてください。

当園の自転車置き場は傾斜があるため、子どもを乗せた状態のまま放置することのないようにしましょう。

自転車を利用される場合は、子どもを自転車に乗せる前にヘルメットを着用させ、乗せた後はすぐにベルトをするようにしましょう。詳しくは自転車置き場と門にポスターを掲示しておりますのでご確認ください。



9月は残暑厳しいですが、中頃になると朝晩涼しくなってきました。昼間はもうしばらく暑い日が続くので定期的に水分をとるように心がけましょう。冷たいものの飲みすぎに注意しましょう。

どのクラスも少しずつごはんをよく食べるようになってきました。これから涼しくなってくると食欲の秋を迎えもっと食べるようになってくれるのかなと思うと楽しみです。

9月21日のお月見のおやつはお団子でした。甘いたれをかけていっぱい子どもたち食べていました。たれのついたお皿をきれいになめている様子も見られました。

秋の味覚栗🍎をたくさんいただいたのでお誕生日会は栗のお赤飯を作りました。子どもたちに”いかに栗”を見せたらとげを見て”これさわったら痛いね、とげとげだね”と見ながら話していました。大きな栗もみんなでさわってみました。

みかん組さんにおはし・お茶わんの持ち方をお話しました。おはしを持ち慣れていないお友だちももってみようという意識も強く少しずつ持てるようになってきました。お家でも5分でも10分でも持たせてあげてください。



【 具合が悪いときの食事について 】

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。具合が悪いのは体のSOS。あせらずに少しずつ食べさせてみましょう。

● おなかをこわした時の食事

消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心にし、お肉は控えましょう。

☆おかゆにすりおろしたにんじん大根を入れて食べられそうなら卵をひとつ落とします。

☆ラーメンなどの加工食品は油脂を含んでいるので避けましょう。

● 熱がある時の食事

スープや飲みもので水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

☆おかゆは水分多めに！ ☆野菜スープを飲みやすく

のどごしのよいもので、水分が多いものを。

● 吐き気があるときの食事

☆おかゆに豆腐を入れてにくずして

☆じゃがいもが溶けるくらい煮て、みそを加えてみそ汁に



★何よりも体を休めることがいちばんです。
★季節の変わり目で体調もくずしやすいので気をつけましょう。

【 スプーンとおはし・お茶わんの持ち方 】

こどもはそれぞれの段階を経て、成長していきます。0歳児は離乳食が後期の頃から、食べ物に興味を持ち出し自分で食べたがりです。初めは手づかみ、そしてスプーンを食事の道具として使用されるのは、1歳半～2歳半にかけてとも言われています。また、箸を使用するようになるのは、一般に3歳を過ぎてからと言われています。

(個人差があります)

保育園ではスプーンの持ち方が上手になってきた4歳児クラスの夏ぐらいから練習します。

みかん組さんは、毎日決まった時間おはしを持って給食食べています。



お箸はいつから持ち始める??

お箸を持つ目安として

●スプーンを鉛筆持ちすることができ、上手に使いこなしていること。

●子どもが箸を持つことに興味や意欲があること。

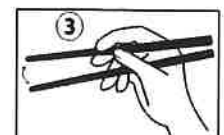
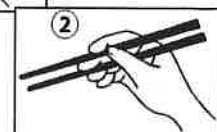
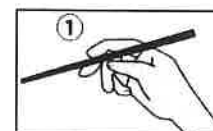
●自分で食べようとし、食事に意欲や関心を持っていること。

お箸の正しい持ち方

①箸1本を、中指・人差し指・親指の3本で持ちます。

②薬指の爪の横に当たるようにもう1本の箸を入れ、親指の付け根ではさみます。

③上の箸を動かして開いたり閉じたりします。



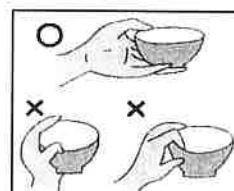
お茶碗の正しい持ち方

①大人と子どもと左手で握手をしてみます。

②子どもの手をそっとはずして、そのまま手の上にそっと

お茶碗を置きます。

③お茶碗のふちに親指をかけます。





☆ 給食こんだて ☆



10月

こぼとぽ保育園

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1 15	ごはん 鱈の味噌煮 大根のツツ煮 ピーマンサラダ おすまし	ごはん さば 生姜 醤油 味噌 砂糖 酒 大根 生椎茸 ツツ 醤油 砂糖 酒 みりん ピーマン キャベツ コーン 人参 魚肉ソーセージ マヨネーズ 砂糖 キャベツ 人参 えのき 青葱 醤油 塩	みかん寒天 フルーツ お菓子	みかん缶 寒天 砂糖 水 レモン汁
2 16	ケチャップトマト丼 さつま芋の甘煮 ほうれん草とコーンのサラダ おすまし	じゃが芋 ウィンナー ミックスベジタブル しめじ 玉ねぎ トマト缶 ケチャップ コソメ ソース 塩 砂糖 さつま芋 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 きゅうり コーン ツチ 砂糖 マヨネーズ	フルーツ お菓子	
4 18	ごはん さつま芋の鶏そぼろ煮 大根のじゃこ炒め りんご春雨サラダ お味噌汁	ごはん さつま芋 鶏挽き肉 生姜 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 大根 人参 ちりめんじゃこ 青ネギ 醤油 砂糖 みりん りんご 春雨 白菜 人参 砂糖 酢 玉ねぎ もやし かぼちゃ 白ネギ 醤油 塩	フルーツ お菓子	4日 お菓子 18日 たこ焼き風 じゃがいも 上新粉 片栗粉 お好みソース 青のり 鰹節
5 29	ごはん 手羽元の照り焼き 厚揚げとピーマンのおかか煮 ブロッコリーのツチ和え おすまし	ごはん 手羽元 醤油 砂糖 酒 みりん ほちみつ こんだく 厚揚げ ピーマン 生椎茸 鰹節 醤油 砂糖 みりん 酒 きゅうり ブロッコリー えのき ツチ 醤油 砂糖 玉ねぎ 人参 大根 しめじ 醤油 塩	フルーツ お菓子	5日 梨ケーキ 29日 おたのしみ 砂糖 牛乳 梨
6 20	ごはん カレーつくねポーク焼き ひじき煮 ごぼうの胡麻マヨサラダ 卵スープ	ごはん 豚挽肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 片栗粉 醤油 みりん カレー粉 塩 ひじき 人参 胡麻油 生椎茸 醤油 砂糖 みりん ごぼう キャベツ きゅうり コーン ウィンナー マヨネーズ 砂糖 胡麻油 卵 かぼちゃ 白菜 青葱 醤油 塩	フルーツ お菓子	おはぎ 米 もち米 小豆 砂糖 塩 豆粉
7 21	ごはん オムレツ 人参おかがスティック / トマト	ごはん ミックスベジタブル じゃがいも 塩 こしょう マヨネーズ 人参 砂糖 醤油 鰹節 / トマト	フルーツ お菓子	
8 22	ごはん さんまの蒲焼き風 金時豆 かぼちゃの中巻サラダ おすまし	ごはん 切干大根 生椎茸 人参 胡麻油 鰹節 醤油 みりん 酒 塩 さんま 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 胡麻油 生姜 油 金時豆 砂糖 塩 かぼちゃ ちくわ きゅうり コーン 胡麻油 醤油 砂糖 胡麻油	フルーツ お菓子	
9 23	ごはん じゃこちくわの混ぜご飯 人参ゆかりスティック かぼちゃの甘煮 おすまし	ごはん 小松菜 ちくわ ちりめんじゃこ 中華だし 醤油 塩 みりん 油 人参 ゆかり かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん 大根 もやし しめじ 醤油 塩	フルーツ お菓子	
11 25	ごはん 鮮の胡麻マヨ焼き 高野豆腐の煮物 もやしと白菜の海苔和え お味噌汁	ごはん 鮭 しめじ エノキ 胡麻油 マヨネーズ 醤油 高野豆腐 人参 糸こんにゃく 生椎茸 胡麻油 醤油 砂糖 酒 みりん もやし 白菜 コーン しめじ 海苔 醤油 砂糖 鰹節 じゃがいも 玉ねぎ きゅうり なめこ 味噌	フルーツ お菓子	11日 お菓子 25日 クリームマカロン マカロン ウィンナー かぼちゃ 玉ねぎ しめじ コーン 小松菜 牛乳 塩 コンソメ パター GP
12 26	ごはん さわらの煮つけ じゃが芋とツチのコンソメ煮 柿の白和え おすまし	ごはん さわら 生姜 醤油 酒 みりん 砂糖 じゃが芋 ツチ クリンピース コンソメ 塩 コショウ 木綿豆腐 柿 ほうれん草 味噌 砂糖 胡麻油 なす 人参 玉ねぎ 白菜 醤油 塩	フルーツ お菓子	12日 ホットケーキ 26日 お菓子 砂糖 豆乳 油 ジャム
13 27	ごはん ごぼうと鶏肉の炒め煮 さつま芋の甘煮 ほうれん草とコーンのおかか和え お味噌汁	ごはん ごぼう 鶏肉 人参 板こんにゃく 生椎茸 醤油 砂糖 みりん 酒 油 さつま芋 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 コーン ちくわ えのき 醤油 砂糖 鰹節 大根 かぼちゃ キャベツ 青葱 味噌	フルーツ お菓子	
14 28	ごはん ゆかりごはん ポークビーンズ 人参とじゃがいものうま煮 チーズとじゃこのわかさサラダ 卵スープ	ごはん 水産大豆 豚肉 玉ねぎ 生椎茸 ピーマン ケチャップ ソース 砂糖 塩 油 人参 じゃがいも しめじ 醤油 砂糖 みりん 大根 ひじき ちりめんじゃこ きゅうり チーズ マヨネーズ 砂糖 卵 玉ねぎ 豆腐 かぼちゃ えのき 塩 醤油	フルーツ お菓子	11日 お菓子 25日 クリームマカロン マカロン ウィンナー かぼちゃ 玉ねぎ しめじ コーン 小松菜 牛乳 塩 コンソメ パター GP

行事食

19 火 誕生 日 会	栗ごはん しゅうまい 大根の味噌煮 ポテトサラダ おすまし	ごはん 栗 塩 酒 豚挽肉 玉ねぎ 生椎茸 しゅうまいの皮 豆腐 胡麻油 片栗粉 塩 こしょう 大根 人参 生椎茸 味噌 醤油 砂糖 酒 みりん じゃが芋 芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 砂糖 かぼちゃ 白菜 青ネギ 豆腐 醤油 塩	スイーツポテト フルーツ	さつま芋 砂糖 パター 牛乳 豆腐 胡麻油
-------------------------	---	--	-----------------	--------------------------

※今月のフルーツは 柿・りんご・みかん です。
 ※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。
 ※マヨネーズ・ちくわには卵が入っていません。
 ※乳成分の入った食品…牛乳・ヨーグルト・バター・チーズ・ハム・ベーコン・食パン・ロールパン・ホットケーキミックス
 (ウィンナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だし・カレールー・は乳成分なし)





☆離乳食こんだて☆

※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。(味付けは10か月ごろから開始)
 ※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。

こぼとぼ保育園

※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。

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	金	白かゆ かれいのおんかけ 大根とツナの煮物 キャベツと人参の和え物 おすまし	ごはん だし汁 かれい だし汁 片栗粉 大根 ツナ だし汁 キャベツ 人参 だし汁	豆乳寒天 フルーツ おかし	豆乳 寒天 みかん 砂糖
2	土	野菜かゆ	ごはん じゃがいも 玉ねぎ だし汁	フルーツ おかし	
16	土	さつまいもサラダ ほうれん草ときゅうりの和え物 おすまし	さつまいも 人参 だし汁 ほうれん草 きゅうり だし汁 大根 人参 醤油	フルーツ	
30	月	白かゆ さつまいもと鶏ひき肉の煮物 大根とじゃこの煮物 りんごと白菜の和え物 お味噌汁	ごはん だし汁 さつまいも 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉 大根 ちりめんじゃこ だし汁 りんご 白菜 だし汁 玉ねぎ もやし かぼちゃ 味噌	フルーツ 4日 おかし 18日 蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
4	火	白かゆ ささみのあんかけ ピーマンとツナの煮物 ブロッコリーときゅうりの煮物 おすまし	ごはん だし汁 ささみ だし汁 片栗粉 ピーマン ツナ 人参 だし汁 ブロッコリー きゅうり だし汁 玉ねぎ 人参 大根 醤油	フルーツ 蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
29	金	白かゆ やわらか肉団子 かぼちゃとひじきの煮物 キャベツときゅうりの和え物 おすまし	ごはん だし汁 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 だし汁 片栗粉 かぼちゃ ひじき だし汁 キャベツ きゅうり だし汁 かぼちゃ 白菜 青葱 醤油	フルーツ お菓子	ごはん きなこと だし汁
6	水	やわらか野菜うどん	うどん 白菜 もやし 人参 青葱 だし汁	フルーツ お菓子	
7	木	豚肉とじゃがいもの煮物 かぼちゃサラダ	豚肉 じゃがいも だし汁 片栗粉 かぼちゃ 人参 だし汁	フルーツ お菓子	
21	金	人参かゆ かれいのおんかけ かぼちゃサラダ 白菜と人参の煮物 おすまし	ごはん 人参 だし汁 かれい だし汁 片栗粉 かぼちゃ きゅうり だし汁 白菜 人参 だし汁 人参 白菜 醤油	フルーツ お菓子	
8	土	小松菜かゆ	ごはん 小松菜 ちりめんじゃこ だし汁	フルーツ お菓子	
9	土	かぼちゃと人参の煮物 大根ともやしの和え物 おすまし	かぼちゃ にんじん だし汁 大根 もやし だし汁 大根 もやし 醤油	フルーツ	
11	月	白かゆ 鮭のおんかけ 白菜ともやしの煮物 ポテトサラダ お味噌汁	ごはん だし汁 鮭 だし汁 片栗粉 白菜 もやし だし汁 じゃがいも きゅうり だし汁 じゃがいも 玉ねぎ きゅうり 味噌	フルーツ 11日 お菓子 25日 野菜かゆ	ごはん かぼちゃ 玉ねぎ だし汁
12	火	白かゆ かれいのおんかけ じゃがいもとツナの煮物 白和え おすまし	ごはん だし汁 かれい だし汁 片栗粉 じゃがいも ツナ だし汁 豆腐 ほうれん草 だし汁 なす 人参 玉ねぎ 白菜 醤油	フルーツ 12日 ホットケーキ 26日 お菓子	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
13	水	ごはん ささみの人参あんかけ さつまいもサラダ ほうれん草とかぼちゃの煮物 お味噌汁	ごはん だし汁 ささみ 人参 だし汁 片栗粉 さつまいも キャベツ だし汁 ほうれん草 かぼちゃ だし汁 大根 キャベツ かぼちゃ 味噌	フルーツ お菓子	
27	木	じゃこかゆ 豚肉の玉ねぎあんかけ ポテトサラダ 豆腐とひじきの煮物 おすまし	ごはん だし汁 ちりめんじゃこ 豚肉 玉ねぎ だし汁 片栗粉 じゃがいも きゅうり だし汁 豆腐 ひじき だし汁 玉ねぎ 豆腐 かぼちゃ 醤油	フルーツ スティックパン	食パン
14	木			フルーツ	

行事食

19	お誕生 火 日 会	人参かゆ やわらか肉団子 かぼちゃと白菜の煮物 ポテトサラダ おすまし	ごはん 人参 だし汁 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 だし汁 片栗粉 かぼちゃ 白菜 だし汁 じゃがいも きゅうり だし汁 かぼちゃ 白菜 青葱 醤油	さつまいもおやき フルーツ	さつまいも 砂糖
----	--------------------	---	--	------------------	----------

※今月のフルーツは みかん・りんご です。
 ※都合により、献立・材料を一部変更することがあります。

