



園庭に吹く風が秋の風に変わり、外で遊ぶのによい季節となりました。秋の味覚、さつまいも、柿が園庭で成長しています。9/28(月)に幼児クラスで芋ほりをしました。今年は少し小さめのお芋でしたが、数えると86本もありました。今月8日にさつまいも収穫祭を行います。みんなで秋の味覚をお腹いっぱい頂きます。

10月の予定



8(木)	さつまいも収穫祭 さつまいもカレーを頂きます。
12(月)	身体測定週 16(金)まで
16(金)	内科健診 民田医師の健診です。
21(水)	誕生児紹介
22(木)	外科健診 西脇医師の健診です。
26(月)	京都女子大学より実習生が来ます。 11/6まで
27(火)	避難訓練
28(水)	歯科健診 丸山医師の健診です。
29(木)	運動参観日(すいか) 雨天の場合30(金) 30(金)が雨天の場合11/2(月) 詳細は、お手紙を配布しますのでご確認ください。

【11月参観日の予定について】

9月にお手紙を配布しましたが、下記の予定で参観を行いますのでご予定ください。

園舎のスペース上、密を避けるため一家庭お一人の参観とさせていただきます。ご理解の程よろしくお願いたします。

*もも組 11/11(水) 「参観日についてのお知らせ」をご確認ください。

*みかん組 11/12(木)・11/13(金) 事前にどちらの日に参観をするのか決めさせていただいております。9月に配布しました「参観日日程のお知らせ」をご確認ください。

*ぶどう組 11/16(月)・11/17(火) 事前にどちらの日に参観をするのか決めさせていただいております。9月に配布しました「参観日日程のお知らせ」をご確認ください。

☆日程が近づいてきましたら、出欠のお手紙を配布します。

【お知らせ】

- ・京都女子大学より喜坂さんが実習にきます。10/26(月)～11/6(金)までです。よろしくお願いたします。

【お願】

- ・お家で、頭を強く打った時は、24時間保護者の管理のもと様子を見てください。重要事項説明書P10～P13『登園の判断基準』など病気や体調崩したときの対応について記載しておりますのでご確認よろしくお願いたします。

9月に防災用品などの見直しを行いました。防災食も一部新しいものに入れ替えました。
3回分の食事とおやつを100人分備蓄しています。(アレルギー食対応です)



- ・白米
- ・いわしの煮つけ(0.1歳児)
- ・さば味噌煮(2~5歳児)
- ・かぼちゃ煮
- ・クリームスープ
- ・玄米スナック

- ・牛飯
- ・ツナコーン
- ・野菜スープ
- ・ようかん
- ・みかん缶詰め

- ・やさしい中華ごはん
- ・筑前煮
- ・金時豆
- ・クリームスープ
- ・ライスクッキーいちご味

- 離乳食
- ・野菜かゆ
 - ・野菜スープ
 - ・ミルク



柿 今年は沢山
実がついていま



稲が小金色になってきました。スズメがネット越しに稲を狙っています・・・

サツマイモ畑



さつまいもほりの様子です。
すいか組、ぶどう組 51本
みかん組35本、全部で86本！収穫しました。
子ども達は何回も数えてくれましたよ。
色々な形のお芋があって面白いです。





ほけんだより 10月号

芦屋こぼとぼっぼ保育園

夏が過ぎ涼しく過ごしやすい時期になりましたね♦ 子どもは気温差の影響を受けやすいこともあり、体調を崩しやすくなります。

園でも風邪症状（発熱・咳・鼻水など）のある子が見受けられます。コロナウイルス以外にも、感染症が流行する時期になってくるため気をつけましょう！



知っておきたいIT眼症

10月10日は 目の愛護デー です！ 過ごしやすくなった秋は、読書の秋とも言われるように集中して物事に取り組みやすい時期です。しかし、スマホなどのIT機器の発展から、それらによる健康被害が起こっています。

IT眼症 とは、スマホなどのIT機器を長時間使ったり、身体にとって良くない使い方をしたりして起こることをいいます。また、それがきっかけで起こる全身症状も指します。大人だけでなく、子どもにも増えていると言われています。

どんな症状があるの？

- 目**
- ぼやけて見えにくい
 - ものが二重に見える
 - 目が重たい
 - 目が乾く（ドライアイ）

- 身体**
- 頭痛
 - めまい
 - 吐き気
 - 肩や首のコリ・痛み
しびれ

- こころ**
- イライラする
 - 不安感・気分がしずむ



どうやって防ぐ？ 3つの50！

IT機器を使用する際は・・・

- ①必ず**50cm**以上離れて見る！
- ②**50cm**離れてもよく見える文字の大きさや明るさに画面設定を！
- ③連続で使用するのは**50分**以内に！



おしらせ

1. 10月に園児健診を実施いたします。
詳細については別紙にて配布しておりますのでご確認をお願い致します。
ご不明な点がございましたら、職員までお声をおかけください。



2. ご自宅またはお出かけ先などで、頭を強く打った際はご自宅にて24時間は保護者管理のもと様子をみてください。
重要事項説明書のP.10～13
『登園の判断基準』に病気や体調不良時の対応について記載しておりますので、ご確認をお願い致します。

9月前半は残暑厳しかったですが、後半は朝晩涼しくなってきました。冷たい飲み物の飲みすぎなどには気をつけてください。熱を出すおともだちも多く見られたので体温調節がむずかしい子どもたちなので、適度な水分補給を忘れず野菜たっぷり味噌汁やスープなど作ってあげてください。

クッキングもなかなかできないので、とうもろこしを子どもたちにむいてもらい、ホットプレートで焼きとうもろこしをつくってみました。ホールで焼いていたので、お昼寝から目覚めた子どもたちがたくさん見に来てくれました。今年度は見て楽しむ食育が出来ればと考えています。

【新米のおいしい季節です】



つやつやとふっくら炊き上がったごはんは、それだけでごちそうです。

ごはんは脳や体のエネルギー源

ごはんのおもな栄養素は炭水化物です。炭水化物の中の糖質は、体を動かしたり、脳を活性化したりするエネルギー源です。脳のエネルギー源になる栄養成分は、糖質だけです。

炭水化物は、体内で合成することができません。育ち盛り子どもたちには欠かせないので、毎日とりましょう。

ごはんはいろんな料理と相性の良い食品

ごはんは、パンや麺類に比べ味が淡白なことが特徴です。

そのため和食に限らず洋食・中華などどんな味付けのおかずにも合います。

ごはんを主食にすると多彩な組み合わせができるので、栄養バランスの良い食事をつくることができます。

もうそろそろすいか組みかん組さんが作ったお米が収穫です。たくさん出来ているか楽しみです。



【具合が悪いときの食事】

- ★胃腸にやさしい食事 … おかゆに子どもの様子を見ながら野菜を刻んだり卵を入れてみましょう。
- ★熱があるときの食事 … おかゆの水分をたっぷりめに。野菜たっぷりスープを。
- ★おなかをこわしたときの食事 … 消化のよいもの。おかゆに人参や大根などのすりつぶしを入れて。
- ★吐き気のあるときの食事 … おかゆに豆腐を入れて煮くずして。味噌汁にじゃがいもをトロトロに煮て。
- ★疲れたときの食事 … 豚肉に野菜を巻いてスープで煮る。豚肉に溶き卵をつけて焼いてピカタに。
ほうれんそうの胡麻和えなど豚肉や胡麻がいいですよ。

☆3つの栄養のお話☆

私たちが普段食べている食べ物を主に含まれている栄養素の、働きから赤・黄・緑のグループに分けたものです！

- *赤は、体を作るもとになるたんぱく質や、ミネラルを多く含む食べ物です*
<肉・魚・卵><牛乳・チーズ><豆腐・納豆>⇒体をつくる！！
- *黄は、エネルギーのもとになる炭水化物や、脂質を多く含む食べ物です*
<ごはん・パン・うどん><じゃがいも・さつまいも><油・バター・砂糖>
- *緑は、体の調子を整えるもとになる、ビタミンを多く含む食べ物です*
◎野菜 <トマト・玉ねぎ・ほうれん草・人参・ネギなど>
◎果物 <りんご・みかん・いちご・ぶどう・バナナなど>



☆組み合わせて食べよう

1つの食べ物には様々な栄養が含まれていますが、すべての栄養素がちょうどよいバランスで含まれている食べものはありません。

そんな時に目安になるのが赤・黄・緑の3つのグループです☆

1度の食事で3つのグループがそろっているか、多すぎたり少なすぎたりしていないかなど、チェックしながら毎日の食事をしてみてください(^_^)

保育園ではすいか組さんになると3つの栄養のお話を給食室からお話をします。♪

自分たちが普段食べている食べ物について少しでも考えてもらって、嫌いな食べものや好きな食べものにはどんな働きがあるのかを知って少しでも食に興味をもってもらえるように、お話していきたいと思っております☆



☆給食こんだて☆



2020年

10月

こぼとぽぼ保育園

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料	
1	木	ごはん さつま芋の鶏そぼろ煮 高野豆腐の卵とじ マカロニサラダ お味噌汁	ごはん さつま芋 鶏挽肉 醤油 砂糖 みりん 油 片栗粉 生姜 高野豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 グリンピース 醤油 砂糖 みりん マカロニ 人参 ブロッコリー ツナ コーン マヨネーズ 砂糖 なす 白菜 じゃがいも しめじ 味噌	1日 お月見団子 30日 かぼちゃ マフィン 牛乳 フルーツ	白玉粉 上新粉 砂糖 醤油 片栗粉 かぼちゃ 小麦粉 BP バター 牛乳 砂糖	
2	金	切干大根ごはん ポークヒーンズ かまച്ചの甘煮 キャベツのじゃこ和え おすまし	ごはん 切干大根 生椎茸 人参 油揚げ 鰹節 醤油 みりん 酒 塩 水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 生椎茸 人参 グリンピース クチャップ ソース 砂糖 塩 油 かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん キャベツ きゅうり ちりめんじゃこ 人参 醤油 砂糖 胡麻油 じゃがいも 白菜 青ネギ 塩 醤油	ホットケーキ 牛乳 フルーツ	ホットケーキミックス 豆乳 いちごジャム	
3	土	にゅうめん ゆかりおにぎり さつまいもサラダ おすまし	そうめん 人参 大根 なす 油揚げ わかめ だし めんつゆ ごはん ゆかり さつまいも 人参 きゅうり 砂糖 マヨネーズ	牛乳 フルーツ お菓子		
5	月	ごはん 鮭じゃが ごぼうのおかかスティック/ミニトマト もやしと白菜の海苔和え おすまし	ごはん じゃが芋 鮭 人参 玉ねぎ ごんにゃく 青ネギ 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 ごぼう 鰹節 醤油 砂糖 / ミニトマト もやし 白菜 ちくわ しめじ 海苔 醤油 砂糖 鰹節 じゃがいも キャベツ 豆腐 しめじ 醤油 塩	牛乳 フルーツ お菓子		
6	火	ごはん レンコンと豚肉のカレー炒め オムレツ 金時豆 おすまし	ごはん レンコン 豚肉 人参 ビニマン カレー粉 醤油 塩 みりん 砂糖 油 ミックスベジタブル じゃがいも ハム 塩 こしょう マヨネーズ 金時豆 砂糖 塩 さつまいも キャベツ えのき 白ねぎ 醤油 塩	牛乳 フルーツ	6日 胡麻クッキー 23日 黒糖ラスク	小麦粉 BP バター 砂糖 牛乳 胡麻 バケツ 黒糖 バター
7	水	白身魚の蒲焼き風 じゃが芋とツナのコンソメ煮 リンゴと春雨サラダ 卵スープ	ごはん 白身魚 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 生姜 油 じゃが芋 ツナ グリンピース コンソメ 塩 コショウ リンゴ 春雨 白菜 きゅうり 人参 砂糖 酢 かぼちゃ 玉ねぎ えのき 醤油 塩	牛乳 フルーツ	7日 黒糖ラスク 29日 胡麻クッキー	バケツ 黒糖 バター 小麦粉 BP バター 砂糖 牛乳 胡麻
8	木	さつまいもたっぷりカレー かぼちゃサラダ 人参ゆかりスティック ミニトマト	ごはん 豚ひき肉 さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ カレールウ かぼちゃ ほうれん草 コーン 砂糖 マヨネーズ 人参 ゆかり ミニトマト	牛乳 フルーツ お菓子	8日 お菓子 22日 おはぎ	米 もち米 小豆 砂糖
9	金	ごはん 手羽元の照り焼き 大根のじゃこ炒め ポテトサラダ お味噌汁	ごはん 手羽元 醤油 砂糖 酒 みりん はちみつ にんにく 大根 人参 ちりめんじゃこ 青ネギ 醤油 砂糖 みりん じゃが芋 ツナ きゅうり 人参 マヨネーズ 砂糖 かぼちゃ キャベツ うすあげ なめこ 味噌	牛乳 フルーツ お菓子	9日 おはぎ 19日 お菓子	米 もち米 小豆 砂糖
10	土	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 ワカメ 大根 人参 油揚げ 白ネギ 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 お菓子		
12	月	さつまいもごはん さわらの煮つけ 切干大根煮 豆とチーズのじゃこサラダ お味噌汁	ごはん さつまいも 塩 酒 胡麻油 さわら 醤油 酒 みりん 砂糖 切干大根 人参 生椎茸 糸こんにゃく 油揚げ 醤油 砂糖 みりん 酒 塩 水煮大豆 ひじき ちりめんじゃこ きゅうり チーズ マヨネーズ 砂糖 人参 玉ねぎ 豆腐 青ネギ 味噌	牛乳 フルーツ お菓子	きなこマカロニ 牛乳 フルーツ	マカロニ 砂糖 きなこ
13	火	ごはん カレーつくねボール焼き ひじき煮 柿の白和え おすまし	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 白ネギ 油揚げ えのき 醤油 砂糖 みりん 胡麻油 木綿豆腐 柿 ほうれん草 味噌 砂糖 胡麻 大根 人参 青ネギ 醤油 塩	牛乳 フルーツ お菓子		
14	水	ごはん 大根と鶏肉のうま煮 さつまいもレモン煮 ごぼうの胡麻マヨサラダ/トマト 卵スープ	ごはん 大根 鶏肉 油揚げ 人参 生椎茸 いんげん 醤油 砂糖 みりん さつまいも 砂糖 レモン汁 ごぼう キャベツ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 砂糖 胡麻/トマト かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐 しょうゆ 塩	牛乳 フルーツ お菓子	たご焼き風 牛乳 フルーツ	じゃが芋 上新粉 片栗粉 お好みソース 青海苔 鰹節
15	木	ゆかりごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のツナ煮 ほうれん草のおかか和え わかめスープ	ごはん ゆかり 鮭 塩 キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 レモン汁 大根 生椎茸 ツナ 醤油 砂糖 酒 みりん ほうれん草 人参 油揚げ ちくわ 鰹節 醤油 砂糖 わかめ かぼちゃ 青ネギ 豆腐 醤油 塩	牛乳 フルーツ お菓子		

※手作りおやつの日は、するめ、うるめ、昆布などの噛むおやつがきます。

※噛みごたえのある食材を使ったメニュー(赤字表記)を週に2~3回取り入れています。意識してしっかり噛む習慣をつけましょう。

行事食	お誕生日	お菓子	材料	お菓子	材料
21	水	お誕生会	さつま芋の 胡麻団子 牛乳 フルーツ	さつま芋 砂糖 卵 バター 胡麻 油	

※今月のフルーツは ぶどう・梨・柿 です

※マヨネーズ・ちくわには卵が入っていません。※カレールウも乳成分の入っていないものを使用します。

※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
(ウインナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だし・ホットケーキミックスは乳成分なし)

※都合により、献立・食材が変更になる場合がありますので、よろしくお願ひします。

25日のさんまは入荷がなければ、あじまたは白身魚に変更になります。





☆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。

こぼとぼっぱ保育園

※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	木	白かゆ 鶏ひき肉のあんかけ	ごはん だし汁 鶏ひき肉 だし汁 片栗粉	蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
30	金	高野豆腐の煮物 マカロニサラダ お味噌汁	高野豆腐 人参 玉ねぎ だし汁 マカロニ フロッコリー ツナ だし汁 なす 白菜 じゃがいも 味噌	フルーツ	
2	金	人参かゆ 大豆と豚肉の煮物	ごはん 人参 だし汁 大豆水煮 豚肉 だし汁 片栗粉	ホットケーキ	ホットケーキミックス 豆乳
16	金	かぼちゃサラダ かぼちゃと玉ねぎの煮物 おすまし	かぼちゃ きゅうり だし汁 キャベツ 玉ねぎ だし汁 じゃがいも 白菜 青ネギ 醤油	フルーツ	
3	土	野菜うどん	うどん 人参 大根 なす だし汁	お菓子	
17	土	さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり だし汁		
31	土	フロッコリーと人参の煮物	フロッコリー 人参 醤油	フルーツ	
5	月	白かゆ 鮭のあんかけ	ごはん だし汁 鮭 だし汁 片栗粉	お菓子	
20	火	人参と玉ねぎの煮物 もやしと白菜の煮物 おすまし	人参 玉ねぎ だし汁 もやし 白菜 だし汁 じゃが芋 キャベツ 豆腐 だし汁	フルーツ	
6	火	白かゆ 豚ひき肉のあんかけ	ごはん だし汁 豚ひき肉 だし汁 片栗粉	6日 蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
23	金	かぼちゃサラダ 金時豆と人参の煮物 おすまし	かぼちゃ キャベツ だし汁 金時豆 人参 だし汁 さつまいも キャベツ 白ネギ 醤油	23日 スティックパン	ロールパン
7	水	白かゆ かれのいあんかけ	ごはん だし汁 かれい だし汁 片栗粉	フルーツ	
29	木	じゃがいもとツナの煮物 りんごと白菜のサラダ おすまし	じゃがいも ツナ だし汁 りんご 白菜 きゅうり だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ 醤油	7日 スティックパン 29日 蒸しパン	ロールパン 小麦粉 砂糖 BP 豆乳
8	木	豚ひき肉かゆ かぼちゃサラダ	ごはん 豚ひき肉 人参 だし汁 片栗粉 かぼちゃ ほうれんそう だし汁	フルーツ	
22	木	さつまいもと玉ねぎの煮物	さつまいも 玉ねぎ だし汁	8日 お菓子 22日 きなこかゆ	ごはん きなこ だし汁
9	金	白かゆ ささみのあんかけ	ごはん だし汁 ささみ だし汁 片栗粉	フルーツ	
19	月	大根とツナの煮物 ポテトサラダ お味噌汁	大根 ツナ だし汁 じゃがいも きゅうり だし汁 かぼちゃ キャベツ 味噌	9日 きなこかゆ 19日 お菓子	ごはん きなこ だし汁
10	土	うどんのくたくた煮 小松菜と人参の煮物	うどん 人参 白菜 だし汁 小松菜 人参 だし汁	フルーツ	
24	土	大根と白菜の煮物	大根 白菜 だし汁	お菓子	
12	月	白かゆ かれのいあんかけ	ごはん だし汁 かれい だし汁 片栗粉	フルーツ	
26	月	さつまいもサラダ 大豆とひじきの煮物 お味噌汁	さつまいも きゅうり だし汁 水煮大豆 ひじき 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ 豆腐 味噌	きなこマカロニ	マカロニ きなこ きなこ
13	火	白かゆ やわらか肉団子	ごはん だし汁 豚ひき肉 玉ねぎ 木綿豆腐 バシ粉 だし汁 片栗粉	フルーツ	
27	火	人参とひじきの煮物 白和え おすまし	人参 ひじき だし汁 ほうれんそう 木綿豆腐 だし汁 大根 人参 青ネギ 醤油	お菓子	
14	水	白かゆ ささみの大根あんかけ	ごはん だし汁 ささみ 大根 だし汁 片栗粉	フルーツ	
28	水	さつまいもサラダ かぼちゃとキャベツの煮物 おすまし	さつまいも きゅうり だし汁 かぼちゃ キャベツ だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ 豆腐 醤油	蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳
15	木	人参かゆ 鮭のキャベツあんかけ	ごはん 人参 だし汁 鮭 キャベツ だし汁 片栗粉	フルーツ	
	木	大根とツナの煮物 かぼちゃサラダ おすまし	大根 ツナ だし汁 かぼちゃ ほうれんそう だし汁 かぼちゃ 青ネギ 豆腐 しょうゆ	お菓子	
	木			フルーツ	



行事食

21	お誕生 水	青のりかゆ 豚肉の人参あんかけ 大根と豆腐の煮物 かぼちゃサラダ おすまし	ごはん 青のり だし汁 豚肉 人参 だし汁 片栗粉 大根 豆腐 だし汁 かぼちゃ 青ネギ 豆腐 しょうゆ	さつまいも 蒸しパン	小麦粉 砂糖 BP 豆乳 さつまいも
				4	フルーツ

※今月のフルーツは りんご・ぶどう・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。