



台風が過ぎ去った後、すっかり秋らしくなり、日中園庭に出て遊びやすくなりました。

9月は、稲刈り、プランターのさつま芋堀など、秋の味覚を収穫しました。給食の先生に、目の前で、バター焼きにしてもらい食べたクラスもあります。お芋と、バターの香りが部屋いっぱいに広がり、秋の味覚を楽しみました。畑のお芋もあと少しで収穫です。さつま芋の味噌汁や、焼き芋などにしよう予定です。

10月の予定 (新型コロナウイルスの感染状況により、行事を縮小、中止する場合があります。)

5(水)	赤ちゃん参観日(さくらんぼ)	【詳細は、9/21に配布しました、赤ちゃん参観日のお知らせをご確認ください。】
6(木)	赤ちゃん参観日(いちご)	
7(金)	赤ちゃん参観日(もも)	
11(火)	身体測定週 14(金)まで	
15(土)16(日)	業者による、全トイレ、沐浴室の清掃、消毒、フッ素コート塗布作業を行います。	
18(火)	音楽あそび(みかん)	
21(金)	誕生児紹介	
25(火)	避難訓練・通報訓練 芦屋市消防署より、消防士の方に来て頂き、避難訓練の様子をみていただき職員が指導を受けます。訓練後、消防士さんからの講話と、さくらんぼ、いちご、もも、ぶどうは、消防車と記念撮影をします。 (すいか、みかんは12/8に消防署見学を予定しています)	

*11/2(水)はお弁当日です。お弁当の準備をお願いします。(詳細はクラスよりお知らせします)

【お知らせ・お願い】

- ぶどう組のお友達がお引越しの為9月末で退園されます。
- 10月からぶどう組に1名新しいお友達が入園されます。
- 重要事項説明書P8に登園時間を過ぎて連絡がない場合は、安全確認の為、保育園から電話確認をいたします。と記載しています。9:15になってもご連絡がない場合はお電話させていただきますので宜しくお願いいたします。



9/17 幼児クラス運動会への参加ありがとうございました

3年ぶりに行うことが出来たぽっぽ保育園の運動会でした。当日は、台風接近しお天気が心配でしたが、曇り空で何とか行うことが出来て本当に良かったです。子ども達は、緊張した表情をしながらも、お家の方が観てくれることが励みとなり、力を発揮することが出来ました。9/21登園してくると「運動会楽しかった」「お父さん、お母さんすごいねってグーとしてくれた！」と嬉しそうに話してくれました。その姿をみて、改めて行事を経験する大切さを感じました。大きな行事を経験すること、ご家庭で頑張りを認めてもらえたことは、子ども達にとって大きな自信となり、自己肯定感を高めることにも繋がります。職員も、保護者の皆さんと子ども達の成長を喜び合えたこと大変嬉しかったです。ノートに沢山の感想をお寄せいただきありがとうございました。



9月に大幅な非常食の入れ替えを行いました。ご家庭に配布した非常食のお味はいかがでしたか？試食したご感想などいただけましたら今後の参考にさせていただきますので宜しくお願いします。

非常食も年々進化しており、水、お湯を入れなくても食べられるものが多くなってきました。保育園では、3日間100人分を準備しています。全て、アレルギー28品目除去のものを用意しています。

(1日目…五目御飯・ツナ缶・コーン缶・野菜スープ・ライスクッキー)

(2日目…カレー御飯・さつま芋レモン煮・野菜スープ・米粉クッキー・みかん缶)

(3日目…コーンピラフ・かぼちゃ煮・野菜スープ・ようかん) (離乳食…白がゆ・野菜スープ・ミルク)

1日目



2日目



3日目



離乳食



『おじいちゃんおばあちゃんの日』に向けてプレゼント作りを各クラス行いました。コロナ前は、おじいちゃん、おばあちゃんを園にご招待して、歌を披露したり、昔ながらの遊びを教えていただいたりと楽しい時間を過ごしていました。早くそんな日が訪れますようにと願うばかりです。

子ども達は、「おじいちゃんよろこんでくれるかな？」と顔を思い浮かべながら作る姿もありました。連休中に渡すことが出来たようで「すっごく！すっごく！喜んでくれた！」「テレビ電話でお話して見せたよ」ととても嬉しそうに報告してくれました。



さくらんぼ



いちご



もも



ぶどう



みかん



すいか



ほけんだより 10月号



2022.10.3 芦屋こぼとぼっぼ保育園

風間は汗ばむ日もありますが、朝夕はぐっと冷え込むようになりました。この時期は風邪をひきやすいので、身体が冷えてしまわないように下着を着て上着などで体温調整をしていきましょう。



◆目を大切に◆

2つの10を横に倒すと盾と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康を改めて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

◆明るさ、暗さの

メリハリのある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠ることで環境を整えます



◆広い空間で身体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します



◆いろいろなものを見る体験を

止まっているもの、動いているもの、小さなもの、大きなもの、遠くにあるもの、近くにあるものなどいろいろなものを見る体験が、目にいい刺激となります



◆テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見ます
いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることがあります
また、携帯ゲームなどの狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になりますので乳幼児は避けるようにします



◆インフルエンザの予防接種について◆

今年もインフルエンザが流行する季節が近づいてきました。今年はずでに南半球のオーストラリアで新型コロナとインフルエンザの同時流行がおこっており、日本でも流行する可能性が高いと言われています。

乳幼児のインフルエンザの予防接種は2回必要で、かかりつけの小児科や内科などで10月頃から予約が始まります。ワクチンは打ってから14日程度は十分な効果を発揮しないため、インフルエンザの流行期より前に2回打ち終わっておく必要があります。1回目と2回目は2週間以上あけての接種が望ましいとされていますので、1回目は遅くとも12月までには打っておきたいですね。

子どもたちは保育園で集団生活をしていますので、他の園児や保育者から感染することや、感染させてしまうことも考えられます。ワクチンは感染予防だけでなく、かかってしまった際の重症化を予防する効果も期待できます。接種について、詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

インフルエンザに限らず、ワクチンを接種した当日は副反応が起こる可能性があるため、登園できません。前日に接種した場合は登園時に当番保育士までお知らせください。



●簡易視力検査を行います●

毎年10月に幼児クラス(ぶどう、みかん、すいか組)の園児は、看護師による簡易視力検査を行っています。

ほけんだよりと一緒に「問診票」をお配りしておりますので、期日内にご提出いただきますよう、よろしくお願いいたします。
お子さんの普段の目の見え方にご不安がある場合は、問診票にご記載ください。

結果は検査でき次第、個別にお知らせいたします。



●9月のぼっぼ保育園●

病気欠席理由：発熱、咳、鼻水、嘔吐、下痢、発疹、ケガ等

秋になり空気が乾燥し始めたことで、皮膚トラブルがある子どもが増えています。特に乳児はお風呂上りなど乾燥しやすいタイミングでしっかり保湿してあげるようにしましょう。乾燥を放置していると、かゆみが出てきて掻くようになり、とびひにつながることもあります。

発疹になっていたり、赤みが強い場合は早めに小児科か皮膚科を受診して、治療することで悪化を防ぎましょう。とびひになった部分はガーゼ等で保護していないと登園できません。





☆給食こんだて☆



こぼとぼ保育園

日曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1	クチャップトマト丼	ごはん ジャがいも 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 コンソメ ソース 塩 砂糖	お菓子	
15	さつまいもサラダ	さつまいも コーン きゅうり 砂糖 マヨネーズ	牛乳	
29	人参おからスティック	人参 砂糖 醤油 鰹節	フルーツ	
3	おすまし	さつま芋 人参 もやし えのき 醤油 塩	3日 お菓子	
31	ゆかりごはん 鶏の照り焼き 五目豆 おからブロッコリー	ごはん ゆかり 鶏肉 砂糖 醤油 みりん 水煮大豆 人参 昆布 こんにゃく 干椎茸 醤油 砂糖 みりん ブロッコリー 砂糖 醤油 鰹節 大根 かぼちゃ 玉ねぎ 醤油 塩	31日 ハローウィン マフィン・ラムネ	小麦粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 砂糖 バター 牛乳 牛乳
4	おすまし	ごはん	牛乳	
18	ひじきハンバーグ レンコンおからキンピラ 春雨中華サラダ 卵スープ	牛豚合挽肉 木綿豆腐 パン粉 玉ねぎ ひじき 生椎茸 醤油 みりん 塩 レンコン 人参 しめじ 鰹節 醤油 砂糖 みりん 油 春雨 白菜 きゅうり コーン 人参 ツナ ワカメ 胡麻 胡麻油 砂糖 卵 白菜 わかめ 玉葱 醤油 塩	黒ごま ボンデケーキ	白玉粉 小麦粉 木綿豆腐 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 塩 油 黒ごま
5	おすまし	ごはん	牛乳	
19	切干大根ごはん さわらの煮つけ じゃが芋とツナのコンソメ煮 ほうれん草のおから和え/トマト	ごはん 切干大根 生椎茸 人参 油揚げ 鰹節 醤油 みりん 酒 さわら 生姜 醤油 酒 みりん 砂糖 じゃが芋 ツナ GP コンソメ 塩 コショウ ほうれん草 人参 油揚げ ちくわ 砂糖 醤油 鰹節 / トマト かぼちゃ キャベツ えのき わかめ 醤油 塩	お菓子	
6	おすまし	ごはん さつまいも 塩 酒 黒ごま	牛乳	
20	厚揚げと鶏肉のうま煮 オムレツ ごぼうのおからスティック お味噌汁	厚揚げ 鶏肉 人参 干椎茸 こんにゃく 醤油 砂糖 みりん 酒 ミックスベジタブル ハム 牛乳 塩 こしょう マヨネーズ ごぼう 醤油 砂糖 鰹節 かぼちゃ キャベツ 白葱 なめこ 味噌	6日 梨ケーキ 20日 はちみつ レモントースト	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 牛乳 梨 食パン バター 水 はちみつ レモン汁 砂糖
7	おすまし	ごはん	牛乳	
14	豚じゃが かぼちゃの甘煮 きゅうりともやしの胡麻味噌和え	ごはん 豚肉 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく 青ネギ 醤油 砂糖 みりん 酒 かぼちゃ 砂糖 みりん 醤油 きゅうり もやし しめじ ちくわ 味噌 醤油 砂糖 胡麻	7日 たこ焼き風 14日 お菓子	じゃがいも 上新粉 片栗粉 お好みソース 青のり 鰹節
8	おすまし	ごはん	牛乳	
22	じゃことちくわの混ぜご飯 かぼちゃの甘煮 ブロッコリーの胡麻和え	ごはん 小松菜 ちくわ ちりめんじゃこ 中華スープ 醤油 塩 みりん 油 かぼちゃ 醤油 砂糖 みりん ブロッコリー 人参 コーン 砂糖 醤油 胡麻 大根 人参 なす 塩 醤油	お菓子	
11	おすまし	ごはん	牛乳	
25	味噌ラーメン ごぼうの胡麻マヨサラダ 人参おからスティック トマト	中華麺 豚挽肉 人参 キャベツ 青ネギ 白ネギ もやし コーン 味噌 鶏ガラスープ 塩 みりん ニンニク 生姜 ごぼう キャベツ コーン きゅうり 人参 マヨネーズ 砂糖 胡麻 人参 砂糖 醤油 鰹節 トマト	11日 おはぎ 25日 お菓子	米 もち米 小豆 きなこ 砂糖 塩
12	おすまし	ごはん	牛乳	
26	鯖の味噌煮 金時豆 キャベツと油揚げのおひたし	ごはん 鯖 生姜 醤油 味噌 砂糖 酒 金時豆 砂糖 塩 キャベツ 油揚げ ちりめんじゃこ しめじ 醤油 砂糖 大根 白菜 白ネギ しめじ 醤油 塩	12日 はちみつ レモントースト 26日 梅おにぎり	食パン バター 水 はちみつ レモン汁 砂糖
13	おすまし	ごはん	牛乳	
27	ホークピニズ さつまいもと昆布の煮物 柿の白和え お味噌汁	ごはん 水煮大豆 豚肉 玉ねぎ 生椎茸 ヒーマン ケチャップ ソース 砂糖 塩 油 さつまいも 砂糖 醤油 みりん 昆布 木綿豆腐 柿 ほうれん草 味噌 砂糖 胡麻 里芋 キャベツ 青ネギ なめこ 味噌	13日 27日 お菓子	マカロニ きなこ マカロニ きな粉 砂糖 塩
17	おすまし	ごはん	牛乳	
24	鮭の胡麻マヨ焼き 高野豆腐の卵とし チンゲン菜の中華和え	ごはん 鮭 しめじ えのき 胡麻 マヨネーズ 醤油 高野豆腐 人参 油揚げ 生椎茸 糸こんにゃく 醤油 砂糖 酒 チンゲン菜 きゅうり しめじ ハム 胡麻油 醤油 砂糖 玉葱 大根 なす 青葱 塩 醤油	お菓子	
28	おすまし	ごはん	牛乳	
	子キンカレーボール 大根の味噌煮 豆とチーズのじゃこサラダ	ごはん 鶏挽肉 木綿豆腐 パン粉 玉ねぎ 醤油 砂糖 塩 カレー粉 油 大根 人参 生椎茸 味噌 醤油 砂糖 みりん 酒 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 かぼちゃ キャベツ 玉葱 醤油 塩	ホットケーキ フルーツ	ホットケーキ粉 豆乳 いちごジャム

※ 手作りおやつの日、するめ、昆布、うるめなどの噛むおやつがつかます。
 ※ 噛みこたえのある食材を使ったメニュー（**赤字表記**）を週に2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。
 ※ 今月のフルーツは 梨・ぶどう・りんご・柿 です。



行事食

21	お誕生 日会	栗ごはん しゅうまい 大根のじゃこ炒め ピーマンサラダ お味噌汁	ごはん 栗 塩 酒 豚ひき肉 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 ちりめんじゃこ 青ネギ 醤油 砂糖 みりん ピーマン キャベツ きゅうり コーン 人参 ハム マヨネーズ 砂糖 白菜 じゃがいも 豆腐 青葱 味噌	さつま芋 チーズボール 牛乳 フルーツ	さつま芋 片栗粉 バター 砂糖 チーズ 牛乳 油
----	-----------	--	--	------------------------------	-----------------------------

※ 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・カレールウ・ロールパン・食パン
 (ウィンナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だしは入っていません)





9月も残暑厳しい日が続いていますが、下旬になりようやく朝晩涼しくなってきました。朝と昼の気温差も出てきているので体調にもくれぐれも気をつけましょう。

ぶどう組・みかん組・すいか組さんは運動会も無事終わり、春からの成長を思い出すと感動しました。また、ごほうびクッキングができればと考え中です。

9月9日は、お月見団子を作りました。甘いたれと、きな粉は子どもたちの好みもそれぞれですが、よく食べていました。たれや、きな粉を最後まででなめている姿も見られました。

9月1日は防災の日。何日かに分けて非常食のスープ・中華ごはん・玄米スナックをおやつの時間に食べました。スープとごはんは野菜のうま味がよく感じられましたが“これ好き”“苦手”など子どもたちから聞くこともできました。もし災害にあった時のための非常食なので味を知っておくのも大事ですね。

各クラスさつまいもを植えています。10月の中旬から下旬くらいに収穫できそうです。

ぶどう組さんは早めに植えていたので、1つ目を収穫しました。

小さめですが色もきれいで、ホットプレートでさつまいものバター焼きを作って食べました。

子どもたちの“おいしいよ”“おかわりしたい”と言ってたくさん食べました。😊



楽しいサツマイモ掘り

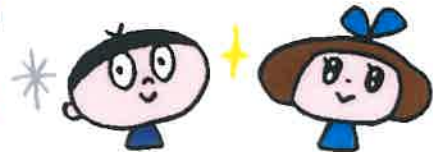
みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

目に良い食べ物は?



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- **ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかなないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm





☆離乳食こんだて



10月

こぼとぼ保育園

日	曜日	献立名	材料	おやつ名	材料
1		野菜かゆ	ごはん 玉ねぎ 人参 だし汁	お菓子	
15	土	さつまいもサラダ	さつまいも きゅうり だし汁		
29		じゃがいもと人参の煮物 おすまし	じゃがいも 人参 だし汁 さつまいも 人参 醤油	フルーツ	
3	月	人参かゆ	ごはん 人参 だし汁	3日 お菓子	
31		ささみのあんかけ ブロッコリーと大根の和え物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 おすまし	ささみ だし汁 片栗粉 ブロッコリー 大根 だし汁 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 大根 かぼちゃ 玉ねぎ 醤油	31日 蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳
4	火	白かゆ	ごはん だし汁	フルーツ	
18		やわらか肉団子 白菜とひじきの煮物 胡瓜とツナの和え物 おすまし	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 だし汁 片栗粉 白菜 ひじき だし汁 きゅうり ツナ だし汁 白菜 玉葱 醤油	蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳
5	水	人参かゆ	ごはん 人参 だし汁	お菓子	
19		かれいのあんかけ ポテトサラダ キャベツとツナの和え物 おすまし	かれい だし汁 片栗粉 じゃがいも ほうれん草 だし汁 キャベツ ツナ だし汁 かぼちゃ キャベツ 白葱 醤油	フルーツ	
6	木	さつまいもかゆ	ごはん さつまいも だし汁	6日 蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳
20		ささみのあんかけ かぼちゃサラダ キャベツと大根の煮物 お味噌汁	ささみ だし汁 片栗粉 かぼちゃ 人参 だし汁 キャベツ 大根 だし汁 かぼちゃ キャベツ 白葱 味噌	20日 スティックパン フルーツ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 豆乳 食パン
7	金	白かゆ	ごはん だし汁	7日	
14		豚ひき肉の玉ねぎあんかけ かぼちゃサラダ 豆腐ときゅうりの和え物 おすまし	豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 片栗粉 かぼちゃ もやし だし汁 豆腐 きゅうり だし汁 茄子 白菜 豆腐 醤油	じゃがいものおやき 14日 お菓子	じゃがいも 片栗粉 鰹節
8	土	野菜かゆ	ごはん 人参 大根 だし汁	フルーツ	
22		かぼちゃとなすの和え物 ブロッコリーと人参の和え物 おすまし	かぼちゃ なす だし汁 ブロッコリー 大根 だし汁 大根 人参 なす 醤油	お菓子	
11	火	野菜うどん	うどん 人参 キャベツ だし汁	11日	
25		豚ひき肉とキャベツの煮物 トマトときゅうりの和え物	豚ひき肉 キャベツ だし汁 片栗粉 トマト きゅうり だし汁	きなこかゆ 25日 お菓子	ごはん きな粉 だし汁
12	水	白かゆ	ごはん だし汁	12日	
26		かれいのあんかけ キャベツと大根の煮物 白菜とじゃこの和え物 おすまし	かれい だし汁 片栗粉 キャベツ 大根 だし汁 白菜 じゃこ だし汁 大根 白菜 白ネギ 醤油	スティックパン 26日 おかかかゆ	食パン ごはん 鰹節 だし汁
13	木	白かゆ	ごはん だし汁	13日	
27		大豆の豚ひき肉あんかけ さつまいもサラダ 白和え お味噌汁	水煮大豆 豚ひき肉 ビーマン だし汁 片栗粉 さつまいも 人参 だし汁 豆腐 ほうれん草 だし汁 里芋 キャベツ 青葱 味噌	マカロニきな粉 27日 お菓子	マカロニ きな粉
17	月	白かゆ	ごはん だし汁	お菓子	
24		鮭のあんかけ 高野豆腐の煮物 チンゲン菜ときゅうりの和え物 おすまし	鮭 だし汁 片栗粉 高野豆腐 人参 玉ねぎ だし汁 チンゲン菜 きゅうり だし汁 玉葱 大根 なす 醤油	フルーツ	
28	金	白かゆ	ごはん だし汁	ホットケーキ	ホットケーキ粉 豆乳
		やわらか肉団子 大豆とひじきの煮物 かぼちゃサラダ おすまし	鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 だし汁 片栗粉 水煮大豆 ひじき だし汁 かぼちゃ きゅうり ちりめんじゃこ だし汁 かぼちゃ キャベツ 玉ねぎ 醤油	フルーツ	

- ※ 手作りおやつの日は、するめ、昆布、うるめなどの噛むおやつがつかます。
- ※ 噛みこたえのある食材を使ったメニュー（**赤字表記**）を週に2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。
- ※ 今月のフルーツは 梨・ぶどう・りんご・柿 です。



行事食

21	お誕生日会	人参かゆ 豚ひき肉の玉ねぎあんかけ 大根とじゃこの煮物 キャベツときゅうりの和え物 お味噌汁	ごはん 人参 だし汁 豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 片栗粉 大根 ちりめんじゃこ だし汁 キャベツ きゅうり だし汁 白菜 じゃがいも 豆腐 青葱 味噌	さつまいものおやき	さつまいも 片栗粉 豆乳
				フルーツ	

- ※ 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・カレールウ・ロールパン・食パン（ウインナー・魚肉ソーセージ・コンソメ・中華だしは入っていません）





9月も残暑厳しい日が続いていますが、下旬になりようやく朝晩涼しくなってきました。朝と昼の気温差も出てきているので体調にもくれぐれも気をつけましょう。

ぶどう組・みかん組・すいか組さんは運動会も無事終わり、春からの成長を思い出すと感動しました。また、ごほうびクッキングができればと考え中です。

9月9日は、お月見団子を作りました。甘いたれと、きな粉は子どもたちの好みもそれぞれですが、よく食べていました。たれや、きな粉を最後までなめている姿も見られました。

9月1日は防災の日。何日かに分けて非常食のスープ・中華ごはん・玄米スナックをおやつ時間に食べました。スープとごはんは野菜のうま味がよく感じられましたが“これ好き”“苦手”など子どもたちから聞くこともできました。もし災害にあった時のための非常食なので味を知っておくのも大事ですね。

各クラスさつまいもを植えています。10月の中旬から下旬くらいに収穫できそうです。

ぶどう組さんは早めに植えていたので、1つ目を収穫しました。

小さめですが色もきれいで、ホットプレートでさつまいものバター焼きを作って食べました。

子どもたちの“おいしいよ”“おかわりしたい”と言ってたくさん食べました。😊

【 離乳食～完了期についての食材や形状・与え方 】

7～8か月頃の離乳食(中期)

●食材

食パン、うどん、鶏ささ身、ツナ缶・サケ缶、イモ類、納豆、ヨーグルト、チーズなども使えるようになります。

●味

しょうゆ、みそ、砂糖、ケチャップなどが使えますが、風味づけ程度にして、素材の味を生かした味つけにしましょう。

●形状

舌でつぶせる硬さ(豆腐の硬さ)にします。

●量

一日2回食。

●与え方

いすに座らせて、大人が食べさせます。



9～11か月頃の離乳食(後期)

●食材

ごはんは全がゆから軟飯へ進みます。卵や植物油も使えます。果物は柔らかく煮ましょう。

●味

薄味を心がけましょう。

●形状

歯ぐきでつぶせる硬さ(バナナくらい)にします。

●量

一日3回食。母乳・ミルクは徐々に減らしていきます。

●与え方

自分で食べたい意欲をのばします。手づかみしやすい大きさやスティック状のものをメニューにとり入れましょう。コップで飲む練習も始めます。



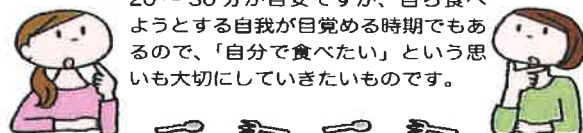
あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



12～18か月頃の離乳食(完了期)

●食材

大人とほとんど同じものが食べられます。

●味

薄味を心がけましょう。

●形状

前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。

●量

朝、昼、夕、おやつの4回で栄養をとります。

●与え方

大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。

