

平成30年度

# 10がっ えんだより



中央保育園 西方寺 認定こども園 園長 萩嶺 晃信 水俣市古城2丁目7番7号  
電話63-1828 担当 柿本和恵

日中まだまだ暑い日が続いていますが、子ども達は、暑さに負けず、毎日運動会に向けて練習を頑張っています。朝晩と気温差もある季節ですので、体調を崩さないように水分補給や休息をしっかりととりながら、健康面には十分気をつけていきたいと思ひます。

## 今月の目標

どうじきょうりょく

### 「同事協力」・・・ お互いに助け合おう

同事協力とは、ひとりではできないことでも、ふたりならできる。ふたりでできないことでも、大勢ならできる。みんなで助け合うことによって、思いもかけない大きな仕事ができることを分らせよう。

## ☆ 保 育 目 標 ☆

- |            |                          |
|------------|--------------------------|
| クラス サイホージ  | ・運動会に向けて、力を合わせ集中して取り組む。  |
| クラス トーキョー  | ・行事を通して、1つのことをやり通す喜びを知る。 |
| クラス ニューヨーク | ・楽しく、はりきって運動会や行事に参加する。   |
| クラス ロンドン   | ・運動会に先生や友達と楽しんで参加する。     |
| クラス パリ     | ・運動会に楽しく参加する。            |

## 10月生まれのおともだち おたんじょうび おめでとう♪



サイホージ	19日	こころちゃん(6歳)
ニューヨーク	16日	あきちゃん(4さい)
ロンドン	16日	みおちゃん(3さい)
	31日	はるきくん(3さい)
パ リ	10日	かいしんくん(1さい)



## おねがい



全クラス 持ち物には、必ず記名をお願いします。

ニューヨーク 汚れ物を入れる袋を1枚毎日持たせて下さい。

ロンドン・パリ 毎日汚れ物を入れる袋(汚れもの用・おむつ用)

2枚持たせてください。

## 目の愛護デー

10月10日の数字を横向きにすると、目とまゆ毛に見えることから『目の愛護デー』として、目の大切さを見直す日です。  
ふだんから目によいことを心がけていますか？ 一度見直してみましょう。

- 毎日ぐっすり眠っている。
- テレビやゲームの画面を見るときは、部屋を明るくして、時間を決めている。
- 時々遠くの景色などを見ている。
- 目が乾かないように気をつけている。
- 目にいいビタミンA、B1 B2 Cを含む食品をしっかりとる。



## 十三夜

秋の空に浮かぶ月は、とてもきれいに見えます。  
9月の「十五夜」は、有名ですが、1か月後の「十三夜」は、クイヤママを供える日本独自の月見の風習で「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。  
十三夜の日、晴れることが多く、きれいなお月さまを見ることができます。家族でお月さまを眺めながら、話をするのもいいですね。



## 読書週間

10月27日から11月9日は、読書週間で、27日は、「文字・活字文化の日」といいます。  
園では、年長・中・少クラスは、毎日の日課で、絵本読みを取り入れ、未満児クラスでは読み聞かせをしています。  
読書の秋、親子で、いろいろな絵本や図鑑を見ながら楽しく過ごすのもいいですね。



## 今月の行事予定 ~10月

日	月	火	水	木	金	土
	1 英語あそび 月曜集会	2	3 英語あそび	4 YY指導	5	6 第41回 大運動会
7	8 体育の日	9	10 英語あそび	11	12 避難訓練	13
14	15 英語あそび 月曜集会 交通安全指導	16	17 英語あそび	18	19	20
21	22 英語あそび	23	24 英語あそび	25	26 お誕生会	27
28	29 英語あそび	30	31 秋の遠足			

### 運動会についてのお知らせ

★運動会準備 10月5日(金) 午後1時より

場所:城山公園グランド

都合のつかれる方は、お手伝いをお願い致します。

★第41回大運動会 10月6日(土) 9時開会(小雨決行)

午前8時30分集合

場所:城山公園グランド

(雨天時:水俣市総合体育館 大アリーナ)

※ お父さんの保育士体験 随時受付中です。職員一同お待ちしております。

## 10月の食育目標

クラス・サイホージ	よく噛んで味わって食べる。
クラス・トーキョー	食器を正しく並べられるようにする。
クラス・ニューヨーク	食べることが自分の体や力になることを知る。
クラス・ロンドン	すききらいせずモリモリ食べる。
クラス・パリ	食に興味を持ちながら食べる。

## 食欲の秋♪旬の食材はおいしさも栄養も満点です○

### 旬の食材

#### さつまいも

ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、いも類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果があります。収穫後、2〜3か月保存したほうが甘味が増します。低温でゆっくり加熱するとさらに甘くなるので、蒸したり焼いたりして食べるのがおすすめです。



### 旬の食材

#### サバ



「秋サバは嫁に食わずな」ということわざがあるように、秋は春〜夏の産卵を終え、冬に向けて栄養を蓄えはじめするため、脂が乗っておいしくなります。この時季に捕れるのは、「真サバ」という種類です。サバは青魚の中でもDHAやEPAが豊富で、善玉コレステロールを増やし、血液をさらさらにする効果があるとされています。

## 目によいものを食べましょう

10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォンの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目によいとされる食べものには、かぼちゃやにんじん、うなぎ、レバーなどがあり、



それらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。積極的に取り入れましょう。

## 食育クイズ

Q 次のうち、お米からできているものはどれでしょう？

- ①豆腐 ②ヨーグルト ③ビーフン

A 正解は③。ビーフンはうるち米が原料の中国発祥の麺で、漢字では「米粉」と表記します。一般的にそうめんのような細い麺で、炒める、スープに入れるなどの方法で食べられています。







The New Restaurant Milano PSYHOUI

中央保育園 西方寺 給食だより [ミラネーゼ]



10月

日	曜	行事	未満児おやつ	昼食(副食)	3時のおやつ
1	月		牛乳 せんべい	しゅうまい もやしの中華サラダ みそ汁	牛乳 きなこクッキー
2	火		牛乳 ビスケット	肉じゃが 酢の物 みそ汁	牛乳 蒸しパン
3	水		果汁 ポップコーン	魚のマヨネーズ焼き 野菜ステック みそ汁	お茶 牛乳もち
4	木		牛乳 りんご	鶏のごま味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳 お好み焼き
5	金		牛乳 クラッカー	豆腐の松風焼き ｶﾞﾃﾞｲサラダ みそ汁	お茶 ヨーグルト せんべい
6	土	大運動会	幼児リンゴ ビスコ		
7	日				
8	月	体育の日			
9	火		牛乳 丸ぼうろ	親子丼 栄養さんびら 漬物 ミニゼリー	お茶 チーズ 黒糖
10	水		果汁 乾パン	栄養揚げ 野菜サラダ みそ汁	お茶 ヨーグルト蒸しパン
11	木		牛乳 パナナ	筑前煮 春雨の酢の物 すまし汁	牛乳 もちもちパン
12	金		牛乳 せんべい	鶏のチーズ焼き ひじきサラダ みそ汁	牛乳 桃ケーキ
13	土		牛乳 ウエハース	ピラフ スープ きゅうりｽﾀｯｸ	果汁 おにぎりせんべい ゼリー
14	日				
15	月		牛乳 動物ヨーチ	カレーライス ｺｰﾝ-サラダ 福神漬	牛乳 マカロニあべかわ
16	火		牛乳 小魚せんべい	きびなごの磯辺揚げ 切干大根煮 みそ汁	お茶 梨 せんべい
17	水		果汁 ロールパン	鶏の照り焼き ツナサラダ すまし汁	ミルク ライスピザ
18	木		牛乳 パナナ	鯖のみそ焼き 里芋の煮物 みそ汁	牛乳 ジャムサンド
19	金		牛乳 クラッカー	麻婆春雨 中華サラダ コーンスープ	お茶 おにぎり
20	土		牛乳 ビスケット	ツナサンド 卵サンド 牛乳	果汁 パームクーヘン ヨーグルト
21	日				
22	月		牛乳 チーズ	ハヤシライス マカロニサラダ 果物	牛乳 お麩ラスク
23	火		牛乳 加ゆみせんべい	レバーのもみじ和え ふりかけ みそ汁	牛乳 パナナ ビスケット
24	水		果汁 パン	魚の西京焼き 野菜の胡麻和え みそ汁	お茶 きなこ団子
25	木		牛乳 せんべい	厚焼き玉子 春雨ｽﾀｯｸ すまし汁	牛乳 いも天
26	金	お誕生会	牛乳 野菜バー	お楽しみに……	牛乳 ケーキ
27	土		牛乳 動物ビスケット	ワカメうどん ごはん ふりかけ	果汁 パン
28	日				
29	月		牛乳 パナナ	豚汁 ポテトサラダ 納豆	牛乳 ふかし芋
30	火		牛乳 クッキー	グラタン ｱﾙｶﾞｰ和え コンソメスープ	ミルク きなこバタートースト
31	水	秋の遠足	牛乳 ビスコ	☆☆ お弁当 水筒 ☆☆	果汁 お菓子
ごっくん期 (5~6ヶ月)			もぐもぐ期 (7~8ヶ月)		かみかみ期 (9~11ヶ月)
やわらかく煮てすりつぶしたもの			舌でつぶせる豆腐のかたさ		歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。