



じょうぶな子、げんきな子



朝晩は、少しずつ気温も下がり秋めいてきました。子ども達は、みんな運動会に向けていきいきと活動しています。中でも、組立体操は、それぞれが皆、一生懸命に練習を重ね、当日、披露するのを楽しみにしています。かけっこや遊戯、競技、ひとりひとりが、与えられた場で必死で頑張りぬく姿は、感動的です。また、小さいクラスの子ども達もかわいい姿で練習しています。0・1・2歳児のミニ運動会はDVDとなりますが、お子様の成長を感じると思います。運動会まであと少し・楽しみにしててください。他にもお芋ほりやバス遠足・ハロウィンなどたのしい行事がたくさんあります。体調に気を付け、元気に過ごしましょう。

3・4・5才児 遠足のおしらせ

10月18日(金)市川動植物園
雨天時は、市川市少年自然の家を予定しております。
当日は雨天問わず、お弁当のご用意をお願いいたします。詳細は後日お知らせいたします。



10月の行事予定

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 2日(水) 体育指導 | 19日(土) 布団乾燥 |
| 5日(土) 布団乾燥 | 21日(月) 英語教室 |
| 8日(火) 運動会リハーサル(3・4・5才) | 22日(火) 身体測定 |
| 9日(水) 体育指導 | 23日(水) ミニ運動会(0・1・2才) |
| 12日(土) 第49回運動会(3・4・5才) | 24日(木) ミニ運動会(0・1・2才)予備日 |
| 13日(日) 運動会予備日 | 25日(金) リトミック |
| 14日(月) スポーツの日 | 28日(月) 避難訓練(不審者) |
| 15日(火) 絵画教室(4・5才) | 29日(火) 絵画教室(2・3才) |
| 16日(水) 体育指導 | 30日(水) 体育指導 |
| 17日(木) ミニ運動会リハーサル(0・1・2才) | 31日(木) 誕生会 / 園だより・献立表配信 |
| 18日(金) 絵本・納入袋配布
バス遠足(3・4・5才)雨天決行 | |

今月の保育目標

- たんぽぽ** ー 気温や活動に応じて、衣服を調整し快適に過ごす
・戸外の活動で秋の自然に触れる
・保育者に受け止められ、認めてもらう喜びを感じる
- も** ー 涼しい日は秋の自然に触れながら、身体をのびのび動かし戸外遊びを楽しむ
・簡単な身の周りの事を自分でしようとする
- ちゅうりっぷ** ー 季節の変化や秋の自然を感じて、興味を持つ
・生き物など自然の変化を通して、命の大切さを知る
・自分の思いを友だちや保育者に伝える
- さくら** ー 運動会に楽しく参加し、やり遂げた充実感を味わう
・自然に親しみ、秋の生き物や草花に興味を持つ
- ひまわり** ー 身近な秋の自然に触れ、季節の変化やに興味を持つ
・運動会を通して最後まで頑張ることや、体を動かす楽しさを知る
- ゆり** ー 友だちと気持ちを一つにし、目標をもって活動に取り組み運動会に期待を膨らませる。
・友だちとの関わりを深め、一緒に遊びを進める楽しさを味わう
・秋の自然に興味・関心をもち、遊びに取り入れて楽しむ



お知らせとお願い

●朝夕と日中の気温差がある時期です。又、運動会練習もありますので、調節しやすい衣類を多めに用意ください。

●絵本代・給食費は、必ず月末までにお支払いください。





たんぽぽ組 (0才児)

9月に入っても暑い日が多かったですが、少しずつ過ごしやすい日も出てきて、落ち葉などの秋の気配も感じられるようになってきました。たんぽぽ組は戸外遊びが大好きで、お外に出ると靴を履いて元気に歩いたり、小さな手でいっぱい砂を握ったり楽しそうにしています。また手遊びにも興味を大きく示すようになり、見ていただけだったのが最近は真似をしてくれるようになってきました。保育士が歌うとニコニコと嬉しそうにしてくれるので、保育の中で積極的に取り入れたいと思います。少し前までハイハイをしていた子ども立ち上がって一歩目を踏み出そうとしていたり、スプーンを使って自分で食べようとしていたり、成長が輝かしい子どもたち。10月からはまた一人仲間が増えて賑やかになるので運動会も楽しめるよう、子どもたちの笑い声がたくさん聞こえると良いなと感じます。



さくら組 (3才児)

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。お部屋や園庭で、運動会の練習を頑張っている子ども達。動きも覚えてきて、音楽に合わせて楽しく練習しています。運動会当日も一生懸命頑張る可愛いさくらさんを、楽しみにしててください！体調を崩す子どもも増えてきています。水分補給をこまめにしながら、体調に気を付けて過ごしたいと思います。



もも組 (1才児)

残暑もまだ厳しい日もありますが、少しずつ秋の訪れを感じられるようになりました。過ごしやすい日には戸外遊びや散歩をしながら落ち葉やどんぐりを見つけたり秋探しをしたいと思います。運動会の練習では元気に手を挙げて返事をし、ゴールに向かって楽しそうに走っている姿が、とても可愛らしく、運動遊びでは、小さな身体をめいっぱい動かしながら、一生懸命に取り組んでいます。今後も、子ども達のやる気を大切にしながら頑張っていきたいと思います。日々の気温の変化に気を配りながら子ども達と、無理のないように過ごしていきたいと思っています。



ひまわり組 (4才児)

まだまだ暑い日がありましたが、だんだんと秋らしくなり、朝夕は過ごしやすい日が増えてきました。いよいよ運動会です！組体操はゆり組さんと一緒に練習をがんばりました。砂だらけになりながらも最後まで頑張る姿に感動しながらの練習でした。旗体操では、初めから音楽をかけると、張り切ってすぐに初めのポーズで待っているみんなでした。練習を通して、またお兄さん、お姉さんになっているひまわりさん。当日も元気いっぱいのかわいくてかっこいいひまわりさんを楽しみにしててください！今月も楽しい毎日が過ごせるように、体調管理をしっかりして過ごしていきたいと思っています。



ちゅうりっぷ組 (2才児)

朝夕と少しずつ涼しくなってきましたが、まだ日中は暑い日が続いています。運動会練習も始まり飽きないよう短い時間で、園庭に出て身体を動かし、遊びを取り入れました。また、進級に向けて少しずつですが、子ども自身でお着換えができるよう、練習を行っています。着脱しやすい服のご用意やサイズ確認をお願いします。10月も子どもたちの体調変化に気を付けながら水分補給をこまめに取り入れながら、過ごしていきたいと思っています。



ゆり組 (5才児)

朝晩が肌寒くなり、秋らしい気候になってきましたね。体調を見ながら心地良く過ごせるように工夫をしていきたいと思っています。

ゆり組DAYでは、全員で参加し、いつもとは一味違った特別感を味わい楽しい思い出をつくる事ができました。

そして・・・10月12日、いよいよ保育園最後の運動会となりました。「みんなで力を合わせて頑張る」を目標に練習に取り組んでいます。一人ひとりの成長を励まし、本番当日は練習の成果を発揮できるよう、温かく見守っていただければと思います。子ども達の応援を宜しくお願いします。



今月の給食レシピ



豆腐入り鶏味噌つみれ

材料

鶏ひき肉・・・200g
 豆腐・・・170g
 長ネギ・・・約1/2本
 生姜・・・小さじ1/2
 卵・・・1/2個
 パン粉・・・30g(大匙10)
 味噌・・・30g(大匙2弱)
 みりん・・・10g(大匙2弱)
 サラダ油・・・適量

作り方

- ①長ネギをみじん切りにする。生姜はすり下ろす。豆腐は水切りをしておく。
- ②サラダ油以外のすべての材料を混ぜ合わせよく捏ねる。
- ③タネをハンバーグのように形成し、フライパンにサラダ油をひいて火が通るまで焼く。



ほけんだより

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッ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、上着などで体温調整をしてください。保育園では、風邪と共に、RSウイルス感染症やマイコプラズマ肺炎のお子さまが確認されています。早めの病院受診をおすすめします。

【RSウイルス感染症】

鼻水・咳・発熱などの風邪に似た症状が現れます。

病院にて検査ができます。

通常1週間くらいで回復しますが、なかには肺炎や気管支炎になるお子さまもいます。

生後6か月未満は重症化しやすいので注意してください。

潜伏期間は4～5日です。

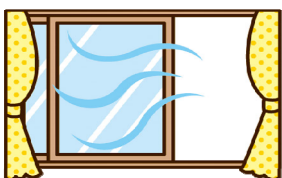
【マイコプラズマ肺炎】

最初は風邪症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1か月くらいしつこく続きます。

咳が長引きなかなか改善されない場合、治療薬があります。

潜伏期間は14～21日です。

RSウイルス感染症・マイコプラズマ肺炎は、登園届が必要になります。病院受診のうえ登園基準の確認をお願いします。



10月 給食予定献立表

【栄養価の表示について】

未満児は午前、午後のおやつを含む数値、以上児は午後のおやつを含む数値が記載されています。
未満児0~2歳、以上児3~5歳を表しています。 E:エネルギー P:蛋白質 F:脂質

(令和6年9月30日)

金ケ作保育園
なのはなルーム
元山駅なのはなルーム

日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児	日曜	献立	材料	おやつ	栄養価 未満児/以上児	
1	雑穀米ごはん ししゃもの黄金焼き 切干大根サラダ みそ汁	のりたま、ししゃも、カレー粉 小麦粉、粉チーズ、切干大根 人参、胡瓜、ツナ、マヨネーズ ごま、キャベツ、油揚げ	牛乳(2~5歳) ヨーグルトハバロア 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 551/582 P 23.6/25.0 F 20.3/20.5 食塩 1.3/1.5	17	ごはん 鶏団子のおろし煮 キャベツのごま和え みそ汁	鶏肉、卵、人参、椎茸 大根、万ねぎ キャベツ、人参、油揚げ、ごま 豆腐、ねぎ	牛乳 お麩の黒糖スナック	E 438/453 P 18.8/20.1 F 13.4/11.8 食塩 1.7/2.0	
2	カレーライス コーンサラダ すまし汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 カレールウ、キャベツ、コーン 胡瓜、小松菜、豆腐	牛乳 バタースティックパン	E 497/534 P 16.1/17.4 F 20.1/20.3 食塩 1.2/1.3	18	3~5歳児 遠足のため弁当持参 0~2歳児 給食あり			牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 481/511 P 16.3/17.0 F 16.2/15.5 食塩 1.8/2.0
3	ごはん 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーと竹輪のごま酢和え みそ汁 パナナ	鶏肉、玉葱、にんにく トマト缶、ケチャップ、コンソメ ブロッコリー、人参、竹輪、ごま わかめ、ねぎ	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 475/503 P 18.4/20.3 F 15.2/14.1 食塩 0.8/0.9	19	焼肉丼 すまし汁	豚肉、キャベツ、玉葱 生姜、チンゲン菜、豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 434/447 P 12.8/12.4 F 14.0/12.4 食塩 1.2/1.4	
4	わかめうどん 南瓜のそぼろあんかけ オレンジ	うどん、わかめ、ねぎ、舞茸 油揚げ、ナルト 南瓜、鶏肉、片栗粉	麦茶 五目おにぎり	E 438/454 P 16.2/16.8 F 10.5/8.4 食塩 1.8/2.0	20	★ ★ 🍬 🍭 🍩 ★ ★ ★				
5	ロールサンド (ウインナー、ジャム) ポトフ	ロールサンド、ウインナー、苺ジャム ケチャップ、ソース、キャベツ、人参 玉葱、ベーコン、コンソメ	牛乳 クラッカー せんべい	E 441/456 P 14.3/14.7 F 19.7/19.6 食塩 1.9/2.1	21	ごはん 豚肉のつけ焼き マセドアンサラダ みそ汁 オレンジ	豚肉、玉葱、にんにく じゃが芋、人参、胡瓜 チーズ、ハム、マヨネーズ わかめ、ねぎ	牛乳 マカロニあべかわ	E 441/516 P 16.5/20.3 F 15.9/18.8 食塩 1.5/2.0	
6					22	発芽玄米ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ みそ汁 ヤクルト	のりおかか、鮭、青のり 粉チーズ、パン粉、マヨネーズ キャベツ、人参、胡瓜、ひじき ごま、大根、えのき	牛乳 コーンパンケーキ	E 469/532 P 21.8/24.4 F 15.3/14.1 食塩 1.4/1.6	
7	ゆかりごはん 豚肉のみそ炒め 青菜の豆腐和え すまし汁 パナナ	ゆかり、豚肉、人参、もやし 玉葱、味噌 ほうれん草、豆腐、ごま ごま油、わかめ、ねぎ	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 442/462 P 19.1/20.9 F 15.0/13.9 食塩 1.2/1.3	23	ピビンバ ジャーマンポテト 中華風卵スープ	豚肉、生姜、にんにく、人参、もやし ほうれん草、味噌、ごま油、じゃが芋 コーン、玉葱、ベーコン、バター 卵、豆腐	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 522/562 P 18.2/19.3 F 19.1/19.0 食塩 1.2/1.3	
8	発芽玄米ごはん 鮭のバター醤油焼き りんごサラダ みそ汁	おかか、鮭、バター キャベツ、りんご、人参 胡瓜、大根、油揚げ	牛乳 ふかし芋	E 526/564 P 18.5/20.0 F 11.9/9.7 食塩 1.2/1.3	24	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のじゃこ和え みそ汁	鶏肉、生姜、にんにく 小麦粉、片栗粉、小松菜 人参、しらす、ごま油 キャベツ、油揚げ	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 538/582 P 20.2/22.4 F 23.8/24.8 食塩 1.3/1.6	
9	ひじきごはん 胡瓜とささみの ごまみそ和え すまし汁 柿	ひじき、油揚げ、人参 ささみ、胡瓜、もやし、ごま 味噌、わかめ、えのき	牛乳 ピザトースト	E 502/536 P 18.7/19.9 F 15.8/14.9 食塩 1.6/2.0	25	ロールサンド (ハムチーズ、ジャム) 秋野菜のクリームシチュー バナナ	ロールパン、ハム、マヨネーズ チーズ、苺ジャム、鶏肉、玉葱 ほうれん草、しめじ、人参 さつま芋、シチュールウ	牛乳(2~5歳) フルーツボンチ 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 533/600 P 18.0/18.2 F 18.5/20.6 食塩 1.3/1.4	
10	ごはん 鶏肉の香り焼き れんこんサラダ みそ汁	鶏肉、玉葱、パセリ、レモン 蓮根、キャベツ、人参 ハム、マヨネーズ、ごま 豆腐、ねぎ	牛乳 サブレ せんべい 小魚(3~5歳)	E 493/526 P 18.1/20.1 F 21.2/21.5 食塩 1.3/1.5	26	親子丼 すまし汁	卵、鶏肉、しめじ、舞茸 ねぎ、玉葱、万ねぎ 豆腐	牛乳 クラッカー せんべい	E 437/457 P 18.8/20.0 F 13.5/12.0 食塩 1.4/1.5	
11	ツナスパゲティ フルーツサラダ たまごスープ	ツナ、玉葱、ピーマン、トマト、ケチャップ トマトソース、コンソメ ヨーグルト、みかん、りんご、バナナ ハイン缶、桃缶、ねぎ、卵、コンソメ	牛乳 きなこマドレーヌ	E 483/508 P 17.5/18.9 F 15.5/14.8 食塩 1.2/1.3	27					
12	第49回 運動会 				28	雑穀米ごはん 豆腐入り鶏味噌つみれ もやしのサラダ すまし汁	のりたま、豆腐、鶏肉、ねぎ 生姜、卵、味噌 もやし、胡瓜、人参、ごま油 わかめ、ねぎ	牛乳 クッキー せんべい 小魚(3~5歳)	E 467/491 P 18.6/19.7 F 12.9/11.2 食塩 1.4/1.5	
13					29	ピラフ 魚のカレー焼き ポパイサラダ みそ汁	玉葱、人参、ピーマン、ハム、にんにく バター、カラスカレイ、生姜 カレー粉、ほうれん草、えのき 大根、えのき	牛乳 ビスケット せんべい 小魚(3~5歳)	E 423/438 P 17.4/19.1 F 13.6/12.0 食塩 1.4/1.8	
14	スポーツの日				30	とりクリームライス トマトサラダ わかめスープ	鶏肉、南瓜、玉葱、パセリ コーン、バター、スキムミルク 小麦粉、トマト、キャベツ、胡瓜 わかめ、卵、コンソメ	牛乳 クラッカー せんべい 小魚(3~5歳)	E 440/458 P 17.3/18.8 F 17.1/16.8 食塩 1.0/1.3	
15	雑穀米ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 小松菜ともやしのナムル すまし汁	のりたま、鮭、マヨネーズ 味噌、小松菜、もやし、人参 ごま油、鶏ガラスープの素 ごま、わかめ、えのき	牛乳 バナナ蒸しパン	E 407/479 P 16.7/20.7 F 13.0/15.1 食塩 1.2/1.4	31	ごはん 肉じゃが 小松菜とハムのドレッシング和え みそ汁	豚肉、じゃが芋、人参、玉葱 しらたき、小松菜、ハム、卵 ごま油 キャベツ、油揚げ	牛乳 ハロウィン南瓜マフィン	E 457/478 P 15.3/15.6 F 16.5/15.5 食塩 1.1/1.3	
16	チャーハン チーズ入りトマトサラダ オニオンスープ オレンジ	焼豚、万ねぎ、卵、ナルト チーズ、トマト、キャベツ 胡瓜、玉葱、わかめ コンソメ	牛乳(2~5歳) フルーチェ(いちご) 麦茶(0~1歳) ヨーグルト、せんべい	E 441/530 P 14.7/17.7 F 11.3/15.6 食塩 1.4/1.7	※  は新メニューになります。					

※おやつのお菓子は塩分や硬さ等年齢に対応したものを提供しています。
※午後のおやつが市販品の日は、3歳児以上に小魚が提供されます。
※市販品の菓子は卵、乳が含まれていないものを提供しています。小麦、大豆は含まれているものがあります。

【実りの秋】

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋に旬をむかえる果物には梨、ぶどう、りんご、柿などがあります。特に柿にはビタミンCやビタミンAが多く含まれていま
「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように免疫力を高め、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。

