



園庭のムチの木に赤い実がなり、子どもたちが背伸びをしたり台に乗ったりしながら実を集めます。ままごとに使ったりそっとポケットに忍ばせたり、思いは様々です。朝は寒くても日中は汗ばむこともあり、散歩でどんぐり拾いや虫探しを楽しんでいます。しかし、日が暮れると風も冷たく寒く感じる為、上着で調節してもいいですね。

10月4日に掘ったサツマイモを使い11月に焼いもパーティーを予定しています。今回は園内で頂きますが、一人1本、家に持ち帰りましたので、ご家族でどんな料理にしようか相談して食べて下さいね。



各クラスでは園庭の菜園に人参やグリーンピース、色々な種類の大根の種をまきました。水やりや草取りをしながら生長を楽しみに見守っていきます。この時期戸外に出掛け、たくさん秋の自然に親しみたいと思います。



< 幼児運動会の通し練習 祖父母ご招待日 18日 >

天気が心配されましたが曇っていたので、運動する子ども達にも見ている方々にも過ごしやすい日となりました。自分のおじいさんやおばあさんを見つけると、競技中でも手を振ってアピールするほど、嬉しさを表現していました。たんぼ組の子どもたちに感想を



聞くと「ばあばが来てくれて楽しかった!」「応援してくれて嬉しかった」「じいじとばあばの前でリレー勝ちたかったけど、負けて悔しかった。」等。その中で「みんなのばあばが拍手をしてくれて嬉しかった。」という声もあり友達の祖母へ感謝の気持ちが素直に聞かれ、ほっこりしました。



< 交通安全教室でやったっけね! 14日\*川根図書館訪問 19日 >



お話を聞き園庭で信号の色を見ながら横断歩道を歩きました。真剣な眼差しで聞き入っていたれんげ組。図書館に行く時、しっかり「右よし 左よし 後ろよし 前よし 右よし!」と声に出しながら横断歩道を渡っていました。見て確認することとても大切なことです。習慣づくよう見守って行きましょう。

< 色々な所に出掛けたよ! 秋の遠足 21日 >

すみれ組とたんぼ組は五和保育園からネコバスを借り、ゆめみらいパークへ出かけました。ゆめみらいパークは、昨年行った際、遊具がたくさんあったので、今回も職員配置に留意し分散して見守りました。南幼稚園の園児が来ると話しかけたり、順番を守って遊具に乗ったりと自然に打ち解けている子もいました。いつも異年齢で関わったりお世話をしたりしているのでその優しさがこういった形で表れたのかなと嬉しくなりました。



れんげ組は天王山。いちご組ともも組はチャリム方面へ。木の実拾いやネ



コジャラシで遊んだり、広い所で走ったり秋の自然に親しんできました。小さい子なりにも手を繋いで歩くことが上手になっていて、個々の成長を感じています。



		11月			12月
1	火	文化展出品 (4歳児・5歳児)	1	木	
2	水	避難訓練(社協) 就学時健康診断 (川小)	2	金	職員会議
3	木	文化の日	3	土	土曜保育
4	金	職員会議	4	日	
5	土	土曜保育	5	月	
6	日		6	火	
7	月		7	水	祖父母招待日 
8	火		8	木	
9	水	おにぎりの日 川根中2年生との交流 (5歳児)	9	金	
10	木		10	土	生活発表会
11	金	視力検査 (3歳児・4歳児)	11	日	
12	土	土曜保育	12	月	
13	日		13	火	
14	月		14	水	おにぎりの日 川根図書館
15	火		15	木	誕生会
16	水	七五三祝い	16	金	避難訓練
17	木	起震車体験 (消防士来園) 	17	土	土曜保育
18	金		18	日	
19	土	土曜保育	19	月	
20	日		20	火	
21	月		21	水	
22	火		22	木	
23	水	勤労感謝の日	23	金	クリスマス会 
24	木	誕生会	24	土	土曜保育
25	金		25	日	
26	土	土曜保育	26	月	
27	日		27	火	
28	月	内科検診	28	水	大掃除
29	火	坂井先生によるリトミック (3~5歳児)	29	木	出席確認日 
30	水		30	金	~1/3まで休園 
			1/4.5	出席確認日	



# しょくじだよ



R4.10.31  
発行

こんにちは きゅうしょくです

秋も深まり、柿やぶどうなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。保育園でも10月、初めて大粒のぶどうを十字に切込みを入れて出しました。ランチルームで「食べたことないから1つにしとく。」という男の子。2回、3回と出すうちに「きょうはぼくのすきなぶどうだ！やった～！」と喜び姿を見て嬉しくなりました。巨峰を出した時には「この前のぶどう（シャインマスカット）より、すっぱいねえ。」と味の違いに気づき感じている子もいて感心しました。ビタミンも豊富な果物は、効能もさまざまです。上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



## 10月のお誕生ケーキ

お誕生日、  
おめでとう！



絵本『ねないこだれだ』



## 「和食」を見直そう！



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然を尊重する心」に基づいた日本人の食文化です。近年、食文化の多様化により、「和食離れ」が進んでいると言われていいます。その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。子どもたちには、ご飯を主食とした和食、行事食や郷土料理など、伝統的な食文化を伝えていきたいですね。



## 家庭で実践したい「和食」の取り組み

<p>食事の時に「いただきます・ごちそうさま」をいう</p>	<p>箸を正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p> <p>ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
--------------------------------	--------------------	---	---------------------------	------------------



## 11/8 いい歯の日



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



# こんだてひょう



11月分

かわね保育園

日	曜	乳児午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	クッキング
01	火	十勝ヨーグルト	米飯 さけのマヨネーズ焼き 五目煮豆 ブロccoliリー かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁 甘夏みかん缶	クラッカーサンド 牛乳	
02	水	ヤクルト	米飯 チキチキコンソメフライ ツナとカラフル野菜のマリネ ワンタンスープ 菊花みかん	★ピザ ぶどうジュース	
04	金	せんべい	米飯 豆腐のみそチーズ焼き 切干し大根と里芋の旨煮 五目かき玉汁 パナナ	ほうれん草蒸しパン 野菜ジュース	
05	土	菓子	土曜給食	菓子	
07	月	ビスケット	米飯 かじきのチーズフライ するが和え たまねぎのみそ汁 りんご	甘納豆蒸しパン 牛乳	
08	火	チーズ	米飯 肉団子の酢豚風 ナムル 中華スープ パナナ	フルーチェオレンジ	
09	水	ヤクルト	🍵 おにぎりの日 🍵	ポップコーン屋さん	
10	木	ビスケット	米飯 まぐろの巻巻き ひじきとほうれん草のサラダ かぶのみそ汁 りんご	くじやさん	
11	金	せんべい	もみじごはん 鶏肉の味噌漬焼き 和風サラダ かみなり汁 もも缶	チーズボール 幼児牛乳	
12	土	菓子	土曜給食	菓子	
14	月	やさいゼリー	米飯 鉄ふりかけ さつまいもの天ぷら 切り干し大根のツナマヨ和え 白菜なべ 菊花みかん	プリンアラモード	
15	火	りんご	米飯 ひじきの豆腐ハンバーグ ブロccoliリーと人参のおかか和え 白菜とベーコンのスープ パナナ	さつま芋クッキー アシドミルクいちご	すみれ・たんぼぼ スイートポテト
16	水	バナナ	七五三お祝いランチ (たんぼぼぐみリクエスト)	パンバイキング	
17	木	せんべい	きつねごはん 豚肉のみそカツ 塩昆布ポテトサラダ しいたけと白菜のすまし汁 柿	ソーセージパイ 牛乳	
18	金	十勝ヨーグルト	手作りおはなパン マセドアンサラダ 野菜と鶏肉のチャウダー りんご	抹茶おからケーキ 幼児牛乳	
19	土	菓子	土曜給食	菓子	
21	月	ヤクルト	米飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃのごまマヨネーズ みそスープ 鉄ゼリー	★ホットドッグ 牛乳	
22	火	チーズ	米飯 さばと玉ねぎのみそ煮 もやしのごま酢和え いも煮汁 (ご当地料理: 秋田) オレンジ	パルメザンチーズのクッキー 牛乳	
24	木	ビスケット	米飯 肉豆腐 ほうれん草のごま和え きゃべつのみそ汁 りんご	11月お誕生ケーキ せんべい、ヨーグルト	
25	金	りんご	★オムライス 枝豆とひじきのサラダ ブロccoliリー 大根のポターージュ いちご	焼いもパーティー	
26	土	菓子	土曜給食	菓子	
28	月	ヤクルト	★カレーパーティー	麩のラスク 牛乳	
29	火	鉄ゼリー	🍲 おたのしみべんとう 🍲	スノーボール 野菜ジュース	
30	水	せんべい	米飯 さけのチーズ焼き 切干大根のサラダ わかめスープ 甘夏みかん缶	ワッフル 牛乳	

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖ム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	559	21	20	185	2.3	209	0.33	0.33	30	5.5	2
目標量	574	23	16	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	97	91	126	71	96	103	106	92	167	120	105
3才未満児	481	17	17	179	2	169	0.27	0.29	24	4.4	1.6
目標量	460	18	13	210	2.3	185	0.25	0.27	18	3.7	1.6
充足率(%)	105	97	128	85	87	91	108	107	133	119	100

11月誕生児 ★リクエストメニュー

ホットドッグ ゆうとくん (れんげ) ピザ ひなのさん (たんぼぼ) オムライス りょうくん (たんぼぼ) カレーライス ちずさん (たんぼぼ)



TEL 53-2096

FAX 53-2149

朝晩、気温が下がり、肌寒さを感じます。駐車場に落ちているどんぐりを拾ったり、身近にある秋も、見つけて楽しんでいきましょう。これからもっと寒くなり、体調を崩しやすくなります。家族みんなで気をつけて、予防や早めの対応に心がけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
☆				☆		☆
6	7	8	9	10	11	12
☆	あそびパーク (やえさん&いっとうさん)					☆
13	14	15	16	17	18	19
☆	児童館へ行こう		さなださんとあそぼう		リフレッシュ講座(ポーラ)	☆
20	21	22	23	24	25	26
☆		ベビーマッサージ	☆			☆
27	28	29	30	31		
☆						



(10月のむくむく)

ベビーマッサージ



元気いっぱい遊んでいます♪



食育講座



栄養士の先生に相談

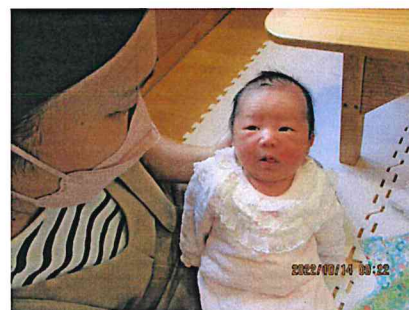
給食の先生が離乳食を準備してくれました



おはなしどんぐりさん



はじめまして ひろとくんです♥



《11月の予定》

### 初めての試み

◎16日(水)さなださんと遊ぼう(フリーアウンサー)

AM10:00~11:00 ※要予約 10組

さなださんと一緒に楽しくリズム遊び親子で遊びます  
その後、中部電力さんのお話もあります。

◎18日(金)リフレッシュ講座

AM10:00~11:00 ※要予約 10組

親子でセルフマッサージ、  
ワンポイントメイクなど、教えてくれます。

◎7日(火) あそびパーク(やえさん&いっとうさん)

AM10:00~11:00 ※要予約 10組

やえさんといっとうさんが来てくれてお楽しみ  
をしてくれます。

◎22日(火)ベビーマッサージ(西村やえ先生)

AM10:00~11:00 ※要予約 6組

オイルを使った全身マッサージを行ないます。  
わらべ歌やふれあい遊びも教えていただきま  
しょう

### お知らせ・お願い

◎11/2(水)…職員研修の為午後は、お休みにさせていただきます。

◎11/4(金)…子育てコンシェルジュの来所の日です。

◎おでかけデー 川根のパン屋さん「パルファ」にも行こう ※日程が決まり次第お知らせします。

