



あそびの杜保育園
2025年10月号

園長 杉浦 昌代 9月に行われた「引き取り訓練」では、ご協力をありがとうございました。お忙しい中、時間のご都合をつけていただくことは大変かと思いますが、やはり日頃の訓練は万一の時に大きな力を発揮します。1年に1度は実施していきたいと考えています。さて、訓練後に「今回はマチコミが流れたが、実際の時は難しいのでは。その場合の連絡手段は？」というご質問がありました。基本的には大きな災害があったら、発信よりも子どもたちの安全確保を最優先します。保護者の皆さんは保育園からの発信を待たず、ご自身の安全を確保した上でお子さんの引き取りをお願いします。大きな危険がない限り、保育園建物内で待機します。マチコミ、HPでの発信が困難で他へ移動する場合には、保育園扉に掲示します。「どこにいるかわからない」という状態にはしませんので、ご安心ください。

主任 鈴木 祐子

先月行った引き取り訓練への参加ご協力ありがとうございました。私たち職員にとっても、保護者の方への引き渡しの手順の確認に加え、避難食の炊き出し訓練や発電機の作動確認など、改めて災害時の対応について再確認する機会となりました。避難訓練を行った際、「地震です」のかけ声とともに保育室の中央に集まり次の指示があるまで5分程待機していた時のこと…とくに2歳児の子どもたちは泣く子はだれもおらず、じっと保育士の話を聞いている姿がありました。子どもたちの成長を感じる一場面でした。乳児クラスはまだ大きな行事などはありませんが、日常のふとしたところで見られる子どもたちの成長を保護者の方と共有していけるとよいなと思いました。

10月の予定

4日 運動会
(11日予備日)
13日 スポーツの日
24・25日
4歳児お泊り保育
29日 誕生会



11月の予定

3日 文化の日
12日 健康診断
23日 勤労感謝の日

てまり組

暑さも落ち着き、過ごしやす季節になりました。水遊びが終わり、いよいよお散歩です。いろいろな公園に出かけ、広場や芝生の上でたくさんは這い這いをして遊びたいと思います。しばらく、日中と朝夕の気温差があり、体調を崩しやすい時期です。衣服の調整や引き続きの水分補給に留意し、楽しくからだを動かして遊んでいきたいと思っています。
てまりさんもスポーツの秋です。

おてだま組

“はじまるよ〜”の声をかけると、なに？なに？と寄ってくるおてだまぐみさん。
絵本を読み始めると、真剣に絵本をながめる子、大人のこたばをマネして言う子、大人の動きをマネする子と、いろいろな反応で絵本を楽しんでいます。
たくさん本を読みながら、大人とのやり取りを楽しんでいきたいなと思っています。

おはじき組

涼しい風が吹いたり、空にうろこ雲が見えたり…と秋を感じられるようになりましたね。散歩に行けるようになり、子どもたちもうれしそうです。行き先までの道のりで、今までは先生と手をつないで歩いていましたが、お友だちと手をつないで歩くようにしていこうと思います。戸外での活動を楽しんでいきながら、歩く時のルールを理解していけるようにしたいと思っています。

かざぐるま組

まだ日中は暑い時もありますね。曇りの日や涼しい日には、お散歩に出ると子どもたちも大喜びで公園であそんでいます。製作を楽しみ、そのあとは、ごっこあそびで作ったものを使ってあそぶ姿があります。自分でできた達成感や喜びを味わえるよう、大人も一緒に楽しみながら取り組んでいきたいです。
10月はお散歩に出て、秋らしい自然のものをみつけて触れていけたらと思います。

こま組

いよいよ運動会！こまぐみにとっては初めての運動会です。幼児になりやってきました活動の成果をみていただけたらと思います。
真剣な表情や楽しそうな笑顔、子どもたちのさまざまな姿を温かく見守って応援して下さい！
こまぐみになり7ヶ月。さらにパワーアップしていく子どもたちと共に色々なことを楽しんでいきたいと思うます。

めんこ組

今月はついに運動会！最初は「くもわたり、やりたくなーい」と言っていた子どもたちも最近ではどんどん挑戦。「もっとやりたかった〜」と悔しがる姿も見られます。できることも増え、運動会やお泊り保育など10月はワクワクドキドキの行事がいっぱい！
みんなで力を合わせて、笑顔たくさんの楽しい時間を過ごしていきたいと思っています！

たけうま組

少しずつ涼しい日が増えてきましたね。9月は、いよいよ近づいてきた運動会のために、一人ひとり様々なことに沢山挑戦してきました。たけうまさんにとっては保育園で行う最後の運動会になるため、全員が力を十分に出し、楽しんで終われるようにと思っています。
10月からは保土ヶ谷プールも再開するため、引き続き体調に気をつけ過ごしていこうと思います。



10月給食だより



まだまだ暑い日もありますが、少し風が涼しく感じ始めました。朝・夕と急に冷え込むこともあるので、体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけ、美味しい秋の旬の野菜や果物を食べ充実した日々を過ごしましょう!!

10月10日は目の愛眼デーです



～目の健康を助ける働きのある食材は～

(ブルーベリー・サーモン・かぼちゃ・ブロッコリー・アボカド・アーモンド・オレンジ)

その中でも特におすすめ食材は**サーモン**と**かぼちゃ**です。



◎サーモンにはオメガ3脂肪酸がとても豊富です。★オメガ3脂肪酸とは？

α -リノレン酸(ALA)・EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)

などの必須脂肪酸の総称で、これらは体内では合成できないので食品からの摂取が必要になります。進んで食べましょう!!



◎かぼちゃにはカロテノイドが多く含まれています。★カロテノイドとは植物が

持つ赤や黄色の色素で、 α -カロテン、 β -カロテン、 β クリプトキサンといった

一部の種類は体内でビタミンAに変換され「プロビタミンA」としての働きをもちます。ビタミンAは正常な視力や免疫機能などに重要です。プロビタミンAであるカロテノイドは、体内に必要なだけがビタミンAに変換されるため過剰摂取の心配が少ないことが特徴になります。色々な料理に取り入れてみてください。ハロウィンにはかぼちゃ料理を食べます。保育園でも進んで取り入れています。

目の栄養満点 鮭のクリームシチュー

・サーモン(刺身用・柵)	180g
・ブロッコリー	1/2 株
・玉ねぎ	1 個
・人参	1/2 本
・かぼちゃ	1/8 切れ
・ほうれん草	100g
(酒大さじ1・薄力粉大さじ1・コンソメ 10g・水100ml・牛乳250ml・バター 20g)	

①鍋にお湯を沸かしてして塩2g 弱を入れほうれん草を硬めに茹でる。根元を切り落として5cmの幅に切っておく。

②サーモンは一口大に切り塩を振りかけておく。

③ブロッコリーは食べやすい大きさにする。かぼちゃは皮をむいて一口大の大きさにしてブロッコリーもかぼちゃも蒸しておく。(レンジでの加熱も可)

④人参は1cm幅のイチヨウ切りにする。

⑤鍋にバターを入れサーモンを入れ、酒を入れて火が通るまで炒める。玉ねぎ・人参を入れしんなりするまで炒め薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒め、水・コンソメ・牛乳を加えて弱火で5分とろみが出てきたら、ブロッコリー・かぼちゃを加えて完成です。

給食室から

しっかり栄養を摂りたいけど日々のごはんで沢山摂るのは意外に大変で、スープや鍋にすると色々な食材を多く摂れて栄養もスープとして飲めるので万能です。野菜を沢山摂りたい時は、フリーズドライの野菜をお味噌汁に入れるなど、ごはんを作る時に少し栄養を意識した食材を摂り入れるように小さなことからコツコツやっていくことで、からだによい栄養を入れ、運動会や活動にエネルギーを補充しましょう!!

ほけんだより 10月号

2025年10月
あそびの杜保育園

暗くなるのは早くなりましたが、日中は夏のように暑い日もあり長い残暑でまだまだ体調を崩しやすい時期です。運動会やお泊り保育などの行事も予定されています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力・感染症に対する免疫力をつけましょう。



※アタマジラミについて※

9月にアタマジラミの児童が何名か確認されましたが、園での感染防止対策と保護者の迅速な対応により、流行を最小限にすることができました。

改めて、発生した場合の対策・対応についての資料を添付してありますので、各家庭でご確認をお願いいたします。



インフルエンザの予防接種が始まります！

10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。現在でもインフルエンザの流行を耳にする今年度は、例年より早めの接種が勧められています。十分な抗体ができるには2回目接種から約2週間かかりますので、計画を立てて接種しましょう。

【理想的なワクチン接種スケジュール】



10月10日は 目の愛護デー



こんな見方が危険信号！！

- ☆テレビや絵本を近づいてみる
- ☆明るい戸外でまぶしがる
- ☆上目遣いに物を見る
- ☆目つきが悪い、目が寄っている
- ☆見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状がみられる場合は、斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか日頃から見るようにしましょう。

視聴覚検査



3歳児(こま組)を対象に視聴覚検査を行います。目と耳の異常をできるだけ早く見つけ、適切な治療につなげるための大事な検査です。検査日が決まったら調査票をお渡しするので、記入をして期日までに提出してください。うまくご家庭で検査できない場合はお伝えください。保育園でも検査します。