

# 2024年度 ろぜっと保育園

## 10月のおたより

4日(金)・5日(土)…4歳児お泊り保育

9日(水)・23日(水)…長子リズム

19日(土)…運動会(3・4・5歳児、13:45開始予定)

25日(金)…10月のお誕生日会

※ 10月31日(木)にハロウィン衣装で街を歩きます。

※ 11月22日(金)はお弁当の日です(後期食以上になります)。ご協力よろしく  
お願いいたします。



### 園長 武谷真未

朝散歩がしやすい時期になりました。毎日の日課として娘と行っていましたが、最近は「おうちでシルバニアやりたいから行かない」と断られることも多くなっています。「やだ」という表現から「私は〇〇やりたいから」という表現に変わり、断る理由を伝えられるようになったことに成長を感じる場面でした。保育園の児童も4月から半年での成長がどのクラスにも表れています。

### 主任 荒井敬子

朝夕がやっと涼しくなり、今が一番早寝早起きがしやすい時期かなと感じています。

先月の夏祭りは、みんなでワイワイ、カレーやからあげ、かき氷が食べられる行事ができてよかったなと思っています。ゲームやアクアリウム、フォトスポット、装飾等もたくさんあり賑やかでしたね。子どもたちの作品売り場も大人気でした。たくさんのご協力ありがとうございました。

今月は4歳児のお泊り保育があり、そのあとは運動会と行事が続きます。体調を崩さないよう、早寝・早起き続けていきましょう！

### 子育て支援

みんなの大好きな公園で遊べる季節になってきました。子育て支援の「公園であそぼう」のイベントも今月より始まりません。兄弟児のお友だちもぜひご参加ください。



### 0歳児 たんぽぽ組

少しずつ涼しくなってきましたね。夏は外に行く機会が減り、久しぶりの散歩はどうなるかなと思っていたのですが、砂利の上に降りても泣くこともなく遊んでいる姿を見て成長したなと感じました！滑り台もはじめは怖がっていましたが、慣れると何度も滑り台に来る子どもたちです。色んな公園に行って秋の散歩も楽しみたいと思います。

ハロウィンの日は仮想をして外に出る予定です！色んな人にたくさん「可愛い！」をもらってきます(笑)

### 1歳児 すみれ組

だんだんと涼しくなってきました、過ごしやすくなってきましたね！9月は歯ブラシ後のコップを始めました！準備のご協力ありがとうございました。最初は水を「べっ」とできずに飲み込んでいた子も最近になって上手になりました。マイコップが嬉しいのかお友達と見せ合う微笑ましい姿もあります。

また、やっと外にも出られるようになり、虫や植物を探しながら散歩を楽しんでいます。虫は「怖い怖い」と言いつつも、怖いもの見たさで虫を見に来たり、木の実や葉っぱは、お土産にと両手に沢山握りしめたりする姿があります。10月も色々な所を散策しながら散歩を楽しみたいと思います！ハロウィンの仮装も楽しみにして下さい！

### 2歳児 ぼたん組

やっと秋の気配を感じられるようになってきました。9月はハンカチ落としやボールを使った遊び、クッキングなど新しいことにたくさん挑戦しました。どれも子どもたちはとっても楽しそうにしていました！特にクッキングでは材料を切るころから盛り付けまで全部自分たちで行ったので、いざ実食！の時間は本当に目をキラキラさせていたのが印象的でした。やっぱり子どもたちにはこういう具体的な経験をたくさんさせてあげたいなあと改めて実感しました。おうちでもぜひお手伝いに挑戦してみてください！

10月は本格的にお散歩に出ます！少しずつ歩ける距離を延ばしていきたいと思っています！ハロウィンに向けて準備も始めました。楽しみにしててください！

### 3歳児 ゆり組

急に涼しくなって、驚きましたね！体調を崩さないよう大人も子どもも早寝・早起きが大切ですね！ようやく涼しくなって、散歩にたくさん行けるな～と大人は楽しみです。歩行力が付いたら野毛山動物園に行きたいと考えています。子ども達にも、野毛山目指して頑張ろう！と坂道や階段の道をたくさん歩いています。やる気いっぱいな様子です！

19日には初めての運動会があります。練習を始めてみようとしてソーラン節をやってみたところ上手で驚きました。障害物競技では1本橋を見せる予定です。それぞれに得意なことも見せられたらいいなと思います！初めての行事、慣れない場所でもいつも通りとはいかないこともあると思いますが、温かく見守って下さい。

### 4歳児 ひまわり組

段々と気温が落ち着き、秋らしくなってきましたね！もう一月早く来てほしかったところです…。行事が目白押し10月で4歳児は大忙しの月です。お泊り保育から始まり、それに向けておやつを決めたり、電車のルールを考えたりして話し合いをたくさんするようになってきました。子どもそれぞれ意見を出してくれて「そういう視点もあったか」と面白く感じています！その中で、一方的に自分の話をする姿がまだ多く見られるので、小集団での話し合いを通し、相手の異なる意見を聞き理解する対話の力を高めていきたいと思っています。

### 5歳児 ばら組

涼しくなり、お散歩日和な日々が続いています。縦割り保育が終了し、ばら組の活動が始まりました。みんなでサッカーや鬼ごっこ、リレーなど、思い切り遊ぶことを楽しんでいるばら組です。

9月で終了したプール教室では、「くじらプールに行きたい！」と意欲的な子がたくさんいました。入ると「顔が出る！」と嬉しそうで、泳ぎ終えたあとは、「頑張ったぞ！」という顔をしていました。

10月からは新たなルールをみんなで考えたり、話し合ったりしながら、子どもたちが主体的に過ごせるようフォローしていきたいと思っています。また運動会に向けて、それぞれが得意なことを披露できるよう練習していきます。ご家庭でも励ましながら、子どもたちの気持ちを盛り上げていただけたらと思います。



# 10月給食だより



まだ夏なのかと錯覚してしまうような暑い日があり、秋らしくはなかなかありませんね。ですが、これから急に朝・夕と冷え込むこともあります、体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけ、スポーツの秋らしく適度に運動を取り入れながら健康的な日々を過ごしましょう!!

## 新米の季節です

田植えの時期や品種にもよりさまざまですが、9月～10月にかけて稲刈りの季節です。台風や地震の影響でお店からお米がなくなり、新米の入荷がまちまちで不安定ですが、今年もこれから新米が食べられる季節になりました。新米は水分を多く含んでいて、つややかで、炊いた時しっかりお米がたっていてとてもいい香りがします。ごはんはよく噛むことによって、唾液に含まれる消化酵素の働きで、炭水化物(でんぷん)が、糖に分解され、より甘みを感じられるようになります。しっかりよく噛んでお米の甘みを堪能しましょう。**【お米は石川屋米店さんから、新米(七分づき米・白米)を安定して納品することが出来ているのでご安心下さい】**



### 【お米の栄養】

お米の主な栄養は、エネルギー源になる炭水化物です。ほかにも、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維も含まれており、からだにとって大切な栄養の供給源になっています。主食がパンの場合、(パンと飲み物) 軽食で終わってしまいがちですが、ご飯を主食にすると、おかずが必要になりバランスを整えることができます。特にエネルギーが必要な朝食からご飯と肉・魚・大豆製品・卵・野菜をうまく組み合わせて食べることをお勧めします!!

保育園の七分づき米は、玄米を7割精米したものです。精白米と比べて特にビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含み、よく噛むと甘味のあるおいしいお米です。また、そしゃく力も育ちます。



## ごはんがすすむ!!鶏とれんこんの甘酢照り焼き(2人前)

鶏もも肉1枚(300g)  
れんこん 150g  
酒 小さじ1  
塩 少々  
片栗粉 大さじ2  
サラダ油 適量  
みりん 大さじ2  
醤油 大さじ1と1/2  
砂糖 大さじ1  
酢 小さじ2



- ① れんこんは皮をむき、厚さ5mm程度の半月切りにし、たっぷりの水に3分ほどさらしてからキッチンペーパーで水分をおさえる。
- ② 鶏もも肉は筋切りし、全体に切り込みを入れて厚さを均等にし、ひと口大に切る。酒と塩をもみ込み片栗粉をまぶす
- ③ フライパンに5mmの高さまでサラダ油を入れ熱し、れんこんにこんがり色がつくまであげ焼きにし、皿にあげておく。
- ④ フライパンに鶏肉の皮目を下にして両面しっかり焼き余分な油を取り(みりん・醤油・砂糖・酢)と③のれんこんを入れて汁気がなくなるまで炒め合わせて出来上がり。

## 給食室から

9月になり子どもたちの食欲が増してきたように感じます。特にカレーライスやタコライスなどが足りなくなるくらいでした。好きなもの以外でもおかわりしよう、もう一口食べようかな?と切り方や味付けを工夫して行こうと思います。今が旬のサンマ。おいしく手頃なサンマが納品されるといいのですが、なかなか難しいようです。メニュー変更の可能性もありますので、サンプルケースでのご確認をお願いいたします。



朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあり気温の差が大きく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。

## インフルエンザの 予防接種が始まりました

### 2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

### 効果が十分に出るのは2回目接種から 約2週間

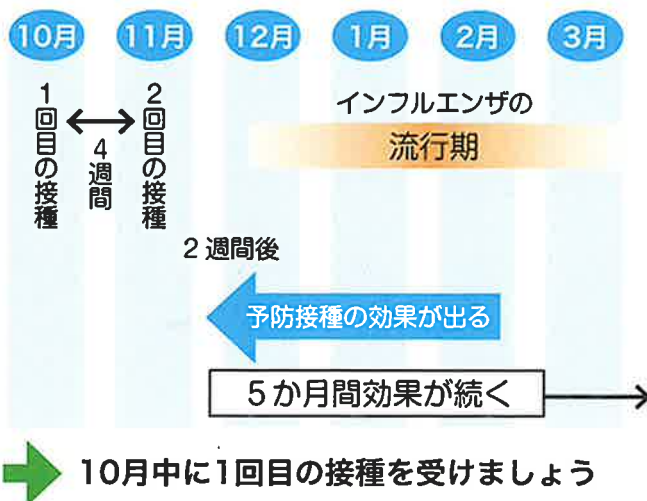
乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



例年10月からインフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。  
子どもの目を守るには、「見え方の異常」にも注意が必要です。

### こんなサインに注意！



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつむって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返しています。

目に異常があると、脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいので、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう。

### 視聴覚検査

3歳児(ゆり組)を対象に、目と耳の異常をできるだけ早く見つけ、適切な治療につなぐための調査を実施します。調査票を配布されたら、お家で検査をして最後のページを

10月7日までに園へ提出してください。