



えんだより

10月号

2023年9月26日発行

いずみこども園

長かった夏の暑さも少し和らぎ、スポーツに読書にと何をするにもいい季節になりました。

園では運動参観日・運動会を間近に控え、にぎやかな子どもたちの声や太鼓の音が、園中に響き渡っています。0・1歳児クラスの子どもの「よーい！どん！」の合図に合わせ、ゴールの先生を目指して一所懸命に走る姿を見ると、思わず笑顔になってしまいます。また、2～5歳児のかけっこや遊戯、鼓隊など運動会の練習を一生懸命頑張る姿は、見ている側に感動を与えてくれます。運動参観日・運動会では、一回りも二回りも大きく成長した子どもたちの姿をご覧頂けますので、是非、楽しみにしててください。

2023/10/1

10月の行事予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------------|--------------------|---------------------------------------------|------------|-------------|----|
| 1 | 2 | 3 身体測定 サッカー | 4 お誕生日会 | 5 幼児予行② | 6 体教スポ教 | 7 |
| 8 | 9 スポーツの日 | 10 サッカー | 11 秋の運動会 <small>ふじ、さくら、きく、ゆり組</small> | 12 きく体教 | 13 体教スポ教 | 14 |
| 15 | 16 | 17 ふじ園児大会 | 18 運動会予備日 | 19 | 20 体教スポ教 | 21 |
| 22 | 23 弁当日 | 24 サッカー | 25 いもほり遠足 <small>(ふじ・さくら組)</small> | 26 きく体教 | 27 体教スポ教 | 28 |
| 29 | 30 | 31 歯科検診 サッカー | | | | |



お知らせとお願い

- ◇ 幼児クラスは、午睡後の着替えを運動会終了後までとしますので、10月11日（雨天：18日）以降は、用意はおりません。
- ◇ 水筒は、10月31日（火）まで持って来て下さい。以降は、園で沸かしたお茶を各自のコップで飲めるようにしていきます。
- ◇ きく組以上のクラスでは、上靴を運動会終了後（11日、雨天:18日）より使用していきますので、ご準備ください。（園でも販売しています。）
- ◇ 10月10日に10月分の保育料・諸費の口座振替をさせていただきます。前日までに入金をお願いいたします。



10月の主な行事予定

| | | |
|--------------------|--------|---------------------------------------------------------|
| 秋の運動会 | 11日(水) | 今年もゆり以上のクラスが合同で園庭で実施します。 8時30分～8時40分の間に登園してください。 |
| 園児大会 (ふじ組) | 17日(火) | 宇治市内の民間保育園・こども園の年長児が太陽が丘運動公園に集い、運動会を行います。詳細は、別紙をご覧ください。 |
| 芋ほり遠足 (ふじ・さくら組) | 25日(水) | 笠取ファームの芋畑に行きます。詳細は、別紙でお知らせいたします。 |
| 歯科検診 | 31日(火) | 今年度2回目の検診です。お休みのないようお願いします。 |



| | |
|------|-------------------------------------------------------------------|
| 避難訓練 | 毎月1回、月末頃に、火災・地震・不審者侵入などを想定して、訓練を行います。 |
| 体操教室 | 今月の体操教室・スポーツ教室は、すくすくランド・白菊こども園で行います。 きく組の体操教室は、毎月いずみこども園で行います。 |

10月のお誕生日おめでとうございます。



| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 赤ちゃん  | うめ  | ゆり  |
| きく ・ ・ | さくら ・ | ふじ  |

今月のねらい

- ・ 自然と触れ合う体験を通して、葉っぱや木の実、収穫物に触れたり遊んだりして興味・関心をもちましょう。
- ・ 走る、跳ぶ、リズムに合わせるなど、体を動かす遊びを楽しみましょう。

10月給食献立

| 日付 | 曜日 | 1・2歳 午前おやつ | 献立名 | 材料 | おやつ |
|--------|----|---------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 2月30日 | 月 | せんべい | 夕焼けご飯 | 米、しらす干し、にんじん、しょうゆ(こいくち)、みりん | ココアシリアル |
| | | 野菜家族 | 高野豆腐と牛肉の煮物 | 牛肉、高野豆腐、たまねぎ、ごぼう、にんじん、グリーンピース(冷凍)、混合削り節、ざらめ糖、しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、みりん、油、水 | 生クリーム、シスコン(プレーン)、砂糖、ココア |
| | | | | | 牛乳 |
| 3月17日 | 火 | パン | 御飯 | 米 | マカロニきな粉 |
| | | スティックパン | 豆腐のカレー煮 | 絹ごし豆腐、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、カレー粉、片栗粉、油、水 | マカロニ、きな粉、砂糖 (幼児)シヨア(乳児)牛乳 |
| | | | キャベツの味噌汁 | キャベツ、にんじん、油揚げ、混合削り節、淡色みそ | |
| 4月18日 | 水 | ビスケット | 御飯 | 米 | りんご |
| | | マンナビスケット | 鮭の照り焼き | さけ、砂糖、みりん、しょうゆ(こいくち)、片栗粉 | |
| | | 牛乳 | 秋色サラダ | さつまいも、かぼちゃ、ねりごま、しょうゆ(うすくち)、砂糖、りんご酢 | パームクーヘン |
| | | | 豚汁 | 豚肉、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、油、混合削り節、淡色みそ | 厚切りバウム 牛乳 |
| 5月19日 | 木 | バナナ | 五目ラーメン | ゆで中華めん、豚肉、キャベツ、にんじん、油揚げ、かまぼこ、菜ねぎ、鶏がらスープ、塩、ごま油、水 | 大学芋 |
| | | バナナ | | | さつまいも、水、砂糖、ごま、酢 |
| | | | ひじきとツナの煮物 | ひじき、ツナ、たまねぎ、にんじん、大豆(ゆで)、ざらめ糖、しょうゆ(こいくち)、しょうゆ(うすくち)、みりん、混合削り節、油、水 | 牛乳 |
| 6月20日 | 金 | ウエハース | 御飯 | 米 | 黒糖パン |
| | | マンナウエファー | 焼肉風炒め | 牛肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、砂糖、しょうゆ(うすくち)、おろしにんにく、オイスターソース、油 | 黒糖テーブルロール |
| | | 牛乳 | 豆腐のスープ | 絹ごし豆腐、粒コーン、鶏がらスープ | チーズ 棒チーズ |
| | | | | | 牛乳 |
| 7月21日 | 土 | せんべい | 和風スパゲティ | スパゲティ、ツナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、オリーブ油、片栗粉、水 | ビスケット ビスコ |
| | | 小魚家族 | | | クラッカー チーズクラッカー |
| | | | コンソメスープ | たまねぎ、にんじん、粒コーン、パセリ粉、コンソメ、塩、油 | |
| 10月 | 火 | 野菜家族 | 御飯 | 米 | 鮭と昆布のおにぎり |
| | | 野菜家族 | 鯖の塩焼 | さわら、塩 | 米、鯖フレーク、ごま、塩こんぶ |
| | | | キャベツとさつま揚げのごま和え | キャベツ、平天、にんじん、しょうゆ(うすくち)、すりごま | 牛乳 |
| | | | 素麺のすまし汁 | そうめん、はくさい、菜ねぎ、混合削り節、しょうゆ(うすくち) | |
| 11月25日 | 水 | ビスケット | ビーフカレーライス | 米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース(冷凍)、パーモンドカレー(甘口)、牛乳、油、水 | 柿 |
| | | マンナビスケット | | | |
| | | 牛乳 | リンゴゼリー | リンゴゼリー | パイ 源氏パイ 牛乳 |

※天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。

※給食室前に給食を展示しています。また給食のレシピも配布しているので、ご家庭でご活用下さい。

| | | | | | | |
|----|----|---|-----------------|-------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|
| 12 | 26 | 木 | バナナ | 御飯 | 米 | キャラメル麩菓子 |
| | | | | さばのみそ煮 | さば、赤みそ、酒、みりん、砂糖、しょうが、水 | 焼ふ(板ふ)、バター、グラニュー糖 |
| | | | | 白菜のごま和え | はくさい、きゅうり、にんじん、しらす干し、すりごま、しょうゆ(うすくち) | 牛乳 |
| | | | | かぼちゃの味噌汁 | かぼちゃ、油揚げ、にんじん、混合削り節、淡色みそ | |
| 13 | 27 | 金 | ウエハース | さつま芋ごはん | 米、さつまいも、塩、黒ごま | せんべい |
| | | | マンナウエファー | 豚肉と白菜の中華煮 | 豚肉、はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、片栗粉、中華スープ、しょうゆ(うすくち)、水、油 | えびちび |
| | | | | | | ヨーグルト |
| | | | | | | ヨーグルト(牧場の朝) |
| | | | | | 牛乳 | |
| 14 | 28 | 土 | せんべい | 鶏五目うどん | うどん、鶏もも肉、はくさい、油揚げ、にんじん、ねぎ、混合削り節、しょうゆ(うすくち)、みりん、水、油 | せんべい |
| | | | 小魚家族 | | | 白い風船 |
| | | | | さつま芋の甘煮 | さつまいも、砂糖 | ビスケット |
| | | | | | | うす焼きビスケット |
| 23 | 月 | | ビスケット | | | フルーツヨーグルト |
| | | | アンパンマンひとくちビスケット | お弁当 | | ヨーグルト(無糖)、砂糖、みかん缶、バナナ、パン缶 |
| | | | | | | お茶 |
| | | | | | | |
| 24 | 火 | | せんべい | 御飯 | 米 | 鮭と昆布のおにぎり |
| | | | 野菜家族 | 豚肉の味噌炒め | 豚肉、赤みそ、酒、みりん、砂糖、しょうゆ(こいくち)、油 | 米、鮭フレーク、ごま、塩こんぶ |
| | | | | キャベツとツナのサラダ | キャベツ、にんじん、粒コーン、ツナ、砂糖、オリーブ油、しょうゆ(うすくち)、りんご酢 | 牛乳 |
| | | | | 素麺のすまし汁 | そうめん、はくさい、葉ねぎ、混合削り節、しょうゆ(うすくち) | |
| 31 | 火 | | パン | 御飯 | 米 | ハロウィンカップケーキ |
| | | | スティックパン | 豆腐のカレー煮 | 絹ごし豆腐、豚肉、たまねぎ、チンゲンサイ、鶏がらスープ、しょうゆ(うすくち)、砂糖、カレー粉、片栗粉、油、水 | ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳、砂糖、油 |
| | | | | | | 牛乳 |
| | | | | キャベツの味噌汁 | キャベツ、にんじん、油揚げ、混合削り節、淡色みそ | |

9月の幼児クラスの食育では「噛むことの大切さ」を伝え、よく噛んで食べると様々な良い効果があることを話しました。食べ物をよく噛んで食べると、そのぶん食べ物が小さくなり胃に入った時に消化酵素が速やかにまんべんなく作用します。そうすると必要な栄養は体内に取り込まれ、不必要な残りカスだけが排出され、理想のお通じになります。反対に咀嚼が不十分だと、食べ物がきちんと消化されずに腹痛を起こす原因にもなります。子ども達には噛む前の白米と、噛んだ後の状態に似たおかゆ状にした白米を見せ、普段自分達が噛んだ後のご飯の状態を見てもらいました。その後、給食の様子を見てみると「噛んだらお腹痛くならへんで」「20回噛むねん」と言いながら噛むことを意識しながら食べてくれていました。

