

えんだより

社会福祉法人放光福祉会 瀬戸北保育園 R3.9.28 発行

厳しかった残暑もようやく落ち着き、気持ち良く過ごせる季節になりました。

今月は運動会があります。色々な事に挑戦し、練習した成果を見て、お子様の成長を感じて頂けたらと思います。

気温差が激しく体調を崩しやすい時期です。こまめに衣服調節や水分補給をしな

がら、健康管理に気を付けていきたいです。



10月の 行事予定

- 2日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
- 3日(日) 運動会 8:30~
- 4日(月) R4年度入園書類配布
運動会予備日(弁当)
- 5日(火) 身体測定(乳児)
- 6日(水) 身体測定(幼児)
- 7日(木) 避難訓練
- 8日(金) アクアスポーツ
- 9日(土) 振替休日
(土曜保育有の場合は瀬戸北保育園)
- 12日(火) セイハ(2~5歳児)
- 16日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
- 18日(月) おてまえ(5歳児)
- 19日(火) 身体測定(0歳児)
セイハ(2~5歳児)
- 22日(金) 誕生会
- 23日(土) 土曜日交流保育(瀬戸北保育園)
- 26日(火) 園外保育(0歳児)
- 27日(水) 園外保育(1歳児)
- 28日(木) 園外保育(2歳児)
- 29日(金) 園外保育(4歳児)
修園遠足(5歳児)

おしらせとおねがい

*R4年度入園書類配布について(4日)

4日(月)に R4年度の入園書類の配布を行います。お近くに入園希望の方が見えたら、ぜひお知らせください。

*運動会について(3日)*状況により変更あり

3日に運動会を行います。各クラス、目標に向かって一生懸命練習してきた成果を見てください。詳細は別紙配布のお手紙をよく読んでください。また、今後の状況により、予定変更になることもあります。

集合時間は、各クラス担任よりお知らせします。

3日に運動会開催の場合、9日は振替休日となります。

*運動会予備日について(4日)

運動会が3日に行われた場合、4日は全園児「お弁当」持参になります。雨で運動会が4日になった場合はお弁当はいりません。詳しくは配布手紙をよく読んでください。

*園外保育(26日~29日)*状況により変更あり

10月26日(火)から各クラス、秋の遠足に出掛けます。詳しい内容は後日お手紙を配布しますので、必ず確認をお願いします。3歳児は柿狩りに行くので、11月上旬の予定です。後日配布の手紙で持ち物など必ず確認していただき、忘れないようお願いいたします。





幼児クラス 10月22日(金)が誕生日会です！

乳児クラスは11月5日(金)が誕生日会です！
おたんじょうび おめでとう！！

*保育中の緊急連絡等について

保育中、お子さんが体調を崩したり熱が出ると保護者の方に連絡をいたします。緊急連絡表に基づいて連絡するため、職場や緊急連絡先が変更になった場合やお仕事のお休みなど、必ず保育園にお知らせください。

～うさぎぐみに新しいお友達が入りました～

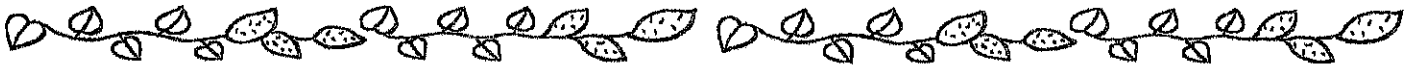
たくさんあそぼうね♪



～新しい先生が入りました～

みやざき ゆうこ 先生

うさぎぐみに入ります

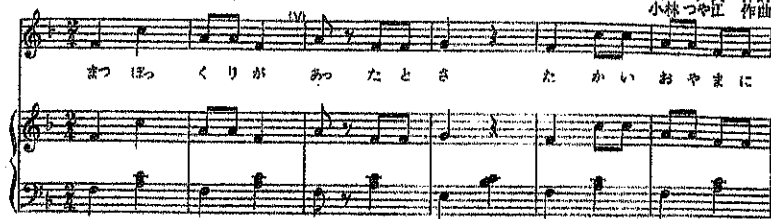


♪ 今月のうた ♪

まつぼっくり

おはなしするように ♪=84

広田 孝夫 作詞
小林つや江 作曲



まつぼ くりが あつたとさ たかいおやまに



あつたとさ ころころころころ あつたと



さ おさるがひろって たべたとさ

まつぼっくりが
あつたとさ
たかいおやまに
あつたとさ
ころころころころ
あつたとさ
おさるがひろって
たべたとさ



ほけんだより




社会福祉法人放光福祉会 瀬戸北保育園 R3. 9. 28発行

秋の風が吹き始め、心地よく過ごせる日も増えてきました。


朝夕の気温差が激しく衣服調節も難しいですが、薄手の上着や長そで・ベストなどを上手に使いながら、この時期を元気に過ごしたいですね。

引き続き、うがいや手洗いを励行しコロナ感染症や流行疾患に気をつけましょう。

薄着で登園

寒い日は薄手の服を重ね着すると、体が温かくなります。綿100%の肌着は服との間に空気の層を作り、温かさを外に逃がさないで、保温保湿に優れています。必要以上にたくさんの服を着ると、せっかくできた層がつぶれてしまいますので、2、3枚の服でちょうどに調節してあげましょう。

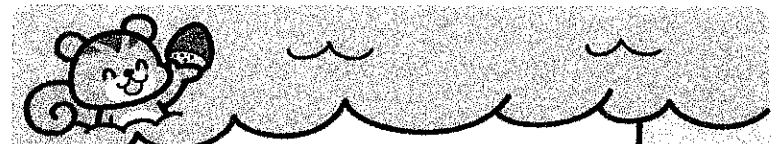


10月10日は目の愛護デー

子供の目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろにほぼ完成するといわれています。その後視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てていきましょう。

<こんな見方は注意！！>

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外で眩しがる
- ・目を細めてみたり、上目づかいに物を見る
- ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする

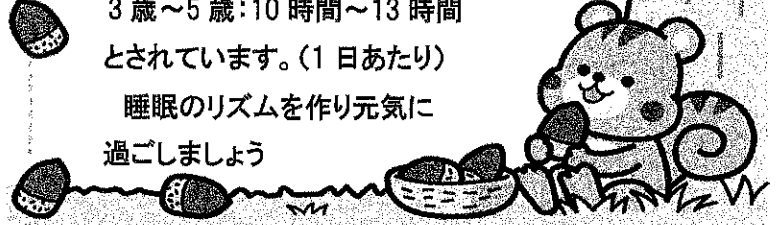


<子どもに必要な睡眠時間>

睡眠時間が足りないと・・・
免疫力・集中力の低下、機嫌が悪く怒りっぽくなる、食欲がなくなる、など様々な影響が出ます。

4ヶ月～12ヶ月：12時間～16時間
1歳～2歳：11時間～14時間
3歳～5歳：10時間～13時間とされています。(1日あたり)

睡眠のリズムを作り元気に過ごしましょう



食事の配置、知っていますか？

ごはんは左、みそ汁は右、はしは手前など、食器を正しい場所に置いていますか？ 園でお弁当や給食を食べるときには、ごはんを左に置くように子どもたちに伝えています。おうちでお手伝いをするときや大人が準備するときなども言葉をかけながら行なうと、しぜんに正しい配置を知ることができます。



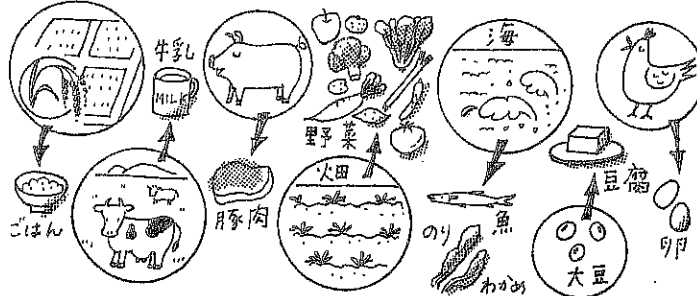
給食だより

令和3年 10月 瀬戸北保育園

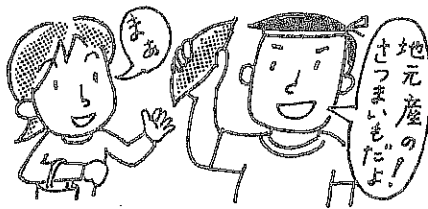
涼しさを感じる虫の声に、色づく木々…秋の深まりを感じる頃となりました。
「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋があります。季節の
変わり目、体調管理に気を付けて10月を楽しみましょう！

食の安全を考えてみよう！

私たちの食べ物ってなあに？私たちは、動物や植物の生命、生きているものを食べています。

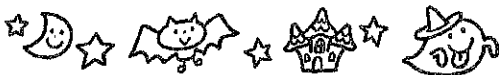


安全ってなんだろう？動物・植物が健全に育てられていること、育てられ方をしていることが大切です。健全に育つ環境であることが大切です。



食の安全を確保するにはどうしたらいいの？

- 季節の食べ物を食べる
- 地場生産・地場消費、その土地で作ったものを、その土地で消費する
- 生産者・消費者で、食べ物にとって安全こそ基本的な前提条件だという原則モラルを確立する
- 国内産の食料生産を高める
- 脱農薬の農業を進めていく



お知らせ

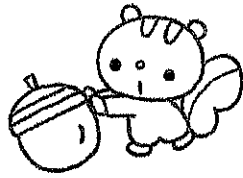


19日(火)

食育(クーランチ)

22日(金)

誕生会



食育だより



良い姿勢で楽しく食べよう!

みんなで食事を楽しんで食べるためにはマナーを守ることも大事なことです。

見た目はもちろん、食べ物の消化においても正しい姿勢は大切です。

背中を真っすぐに伸ばし、背中が背もたれに付くように深く座りましょう。

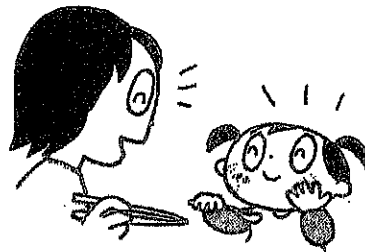
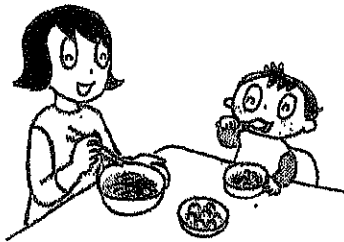
肘をついて食べたり、椅子に正座をしてしまう、横を向いてしまうなど食べる姿勢についての悩みも皆それぞれです。繰り返し子どもに伝え、見本を見せることが大切です。

食事のマナーの本質は形よりも内面にあります。大事なのは食の心です。「だめ!」と形を強要する以前に、食事の生活やリズムを整え、マナーが身につくような環境を作ることが大切です。食事をする時、子供たちが落ち着いて食べられるよう心がけましょう。

いっしょに食べる
子どもに安心感を。

おいしいねと共感しながら
子どもに満足感を。

食事時間にゆとりをもつ



※食育

今月の、「ゲーラン千」は19日(火)です!

今月はパンの献立です。

| |
|-----------|
| □ 生姜焼きサンド |
| マカロニサラダ |
| コンソメスープ |

豚の生姜焼きは、ビタミンbが多く含まれていて、疲労回復に大いに役立ちます。また生姜が胃腸の調子を整える作用があります。

旬の食材

かぶ・さつまいも・かぼちゃ・チンゲン菜・きのこ・柿・栗・イカ・イワシ・鮭・サンマ

※収穫の秋、里芋類やカボチャ・きのこなどが美味しくなる時期です。

かぼちゃに含まれるビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは免疫力アップにつながります。ウイルスや細菌の侵入を防ぎ、粘膜の乾燥を防ぐ、細菌から体を守る白血球の機能を高めてくれます。油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。





給食だより 〈号外〉

令和3年10月
瀬戸北保育園

日ごろは保育園の活動等に、ご理解ご協力ありがとうございます。

保育園では、子ども達が安全に給食・おやつが食べられるように十分に気をつけています。しかしながら全国では、食品による子どもの窒息事故が起こり続けています。

また、瀬戸市市役所より通達がありましたので、お知らせします。

* 誤食を起こしやすい品は、提供を控えるか、危険性が低い提供方法にする。

ミニゼリー →スティックゼリーにする。こんにゃく入等の粘度の高いものは使用しない。

ミニトマト →提供しない。



ぶどう、デラウェア →提供しない。

キャンディーチーズ →提供しない。



きざみのり →もみほぐし、細かくしてから使用する。

乾いた豆類(節分豆) →提供しない。



保育園給食では、誤嚥防止のため、ミニトマトやぶどうは提供しません。遠足等でお弁当をご持参いただく場合も使用はお控えいただくようお願いいたします。

と、ありましたので10月4日(月)、園外保育時のお弁当も注意してくださいますようお願いいたします。

その他、瀬戸北保育園では、危険だと思われる食材の使用は控えるようにしています。

乳幼児に対しては、危険性が高い食品を知り、それらは与えない、あるいは小さく切って与えることが必要です。

食品の形状や普段から子どもの食べ方に注意して見守りましょう。

7月食育だよりにも食のさまざまな問題を載せています。





10月の献立



令和3年度

瀬戸北保育園

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|---------------------------------|---|-----------------------------------|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| 朝おやつ | | | | | 1 お茶 海藻スナック | 2 お茶 紫いもチップ |
| 昼食 | | | | | マーボー飯 切干大根の中華和え オレンジ | 白飯 ホイコーロー わかめスープ |
| 午後おやつ | | | | | 牛乳 ツナパン | ゼリー ひじきあられ |
| 朝おやつ | 4 お茶 カリボテスナック | 5 牛乳 うの花クッキー | 6 お茶 ごぼうスナック | 7 牛乳 ミニビスケット | 8 お茶 えびせん | 9 |
| 昼食 | (お弁当を ご持参ください) | 豆乳ブレッド ガーリックチキン さわやかキャベツ 白菜コンソメスープ | ツナと野菜の和風スパゲティ さつま芋マヨサラダ パン缶 | 混ぜごはん ウィンナー キャベツのゆかりあえ 大根と厚揚げのお味噌汁 | 白飯 高野豆腐の煮物 キャベツの塩こんぶあえ 梨 | (運動会代休) |
| 午後おやつ | 国産やさしいゼリー ふ菓子 | お茶 きな粉おはぎ | 牛乳 ウィンナーのふわピザ | 牛乳 こつぶミックスあられ ミレービスケット | 牛乳 ジャムパン | |
| 朝おやつ | 11 お茶 紫いもチップ | 12 お茶 のりものビスケット | 13 牛乳 小魚せんべい | 14 牛乳 きな粉ウエハース | 15 お茶 ねじりん棒 | 16 お茶 野菜スナック |
| 昼食 | 炊き込みわかめごはん キャベツのナムル けんちん汁 | 豆乳ブレッド マカロニのケチャップ煮 ドレッシングサラダ | みそラーメン 大根サラダ バナナ | 白飯 里芋の味噌煮 ウィンナー 小松菜のおひたし | 白飯 大根の鶏そぼろ煮 キャベツのゆかりあえ りんご | 豚丼 お味噌汁 |
| 午後おやつ | 国産ももゼリー 荒挽きえびせん | 牛乳 しらすのふわピザ | お茶 中華おこわ | ジュース はとむぎおこし 畑のスナックカレー味 | 牛乳 コーン蒸しパン | ゼリー ミレービスケット |
| 朝おやつ | 18 お茶 うの花クッキー | 19 食育 グーラン子 牛乳 ひじきあられ | 20 牛乳 ミニビスケット | 21 牛乳 えびせん | 22 誕生会 牛乳 ごぼうスナック | 23 お茶 カリボテスナック |
| 昼食 | カレーライス キャベツとハムの酢の物 オレンジ | 生姜焼きサンド マカロニサラダ コンソメスープ | 焼きそば ひじきサラダ みかんゼリー | 白飯 鮭の照焼き 切干大根のごまあえ もやしとベーコンのスープ | チキンライス ウィンナー 白菜サラダ 豆乳コンソメスープ | 白飯 豚肉と大根の炒め煮 お吸い物 |
| 午後おやつ | ぶどうゼリー スイートポテトコーン | お茶 ふかし芋 | お茶 こんぶおにぎり | 牛乳 豆乳クッキー 野菜スティック | ジュース 手作りケーキ | ゼリー えびまるせん |
| 朝おやつ | 25 お茶 サクッとコーンクッキー | 26 牛乳 海藻スナック | 27 お茶 小魚せんべい | 28 牛乳 のりものビスケット | 29 お茶 きな粉ウエハース | 30 お茶 紫いもチップ |
| 昼食 | 白飯 生揚げの吹き寄せ しらすのごま酢あえ | 豆乳ブレッド 豆乳パンブキンシチュー ドレッシングサラダ オレンジ | カレーうどん きゅうりとちくわの酢の物 バナナ | 白飯 ハンバーグ 人参のおかか和え 大根となめこのお味噌汁 | 八宝菜 じゃがいものツナサラダ りんご | 白飯 鶏肉のすき煮 きゅうりのごましょうゆ |
| 午後おやつ | 国産りんごゼリー おせんべいサラダ味 | お茶 ごまわかめおにぎり | お茶 お好み焼き | 牛乳 玄米おこし 小魚スナック | 牛乳 ホットケーキ | ゼリー ひじきあられ |

