



10月の園だより

2020年 10月

柿生保育園・柿生かきっこ保育園

高く澄み切った青空に、心地よい風が吹き、日毎に秋の深まる気配を感じます。子ども達は元気に園庭を駆け回り、伸び伸びと体を動かしながら戸外遊びを満喫しています。また、室内では友達と一緒に様々な遊びを試しては、じっくり集中して遊ぶ姿も見受けられます。まさに充実期であるこの季節。自分の得意分野を発揮して、自信と意欲を高めながら友達との交流が深まるよう援助していきたくと思います。

◆◇たっぷり楽しもう！運動あそび Day & 運動会◆◇

沢山の遊びを経験し、心も体もぐんぐん成長している子ども達。今回の取り組みをきっかけに、子ども達の運動機能が高まるよう、一緒に楽しみながら皆の活躍を応援していきたくと思います。

※10月6日(火) 5歳児 運動会予行練習

5歳児服装:☐ 白 ☐ 黒か紺

9:00までのご登園をお願いいたします。

※10月7日(水)4,5歳児 運動あそび Day

4,5歳児服装:☐ 白 ☐ 黒か紺

9:00までのご登園をお願いいたします。

(5歳児は連日の服装のご用意となります。)

ご協力のほど、よろしくお願いいたします

※10月10日(土)5歳児 運動会

「運動会のお知らせ」と「運動会プログラム」(※10/2 配布予定です)、およびクラス掲示をよくご覧ください。今年度は、感染予防対策として様々なご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

0歳～4歳児の通常保育のご家庭の皆様には、開門時間(8:40)と登園時間が重なり、ご迷惑をお掛けいたしますが、ご協力の程よろしくお願いいたします。なお、10日(土)、11日(日)ともに雨天となった場合には、保護者参加の運動会は中止となり、14日(水)に平日保育の中で5歳児のみの運動遊び Day として行います。

※0歳児～3歳児…運動あそび Day をきっかけに、自分の力を試しながらますます活発になっている子ども達です。引き続き、日々の衣服、靴はサイズの合っているもの、子ども達が活動しやすく着脱しやすいものをご用意くださるよう、よろしくお願いいたします。

◆◇個人面談について◆◇

今月より実施となる個人面談では、お忙しい中貴重なお時間をいただき、心より感謝申し上げます。また、感染予防対策として、面談でお越しになる際は、マスクの着用、手指の消毒の後に、玄関にて非接触検温計での検温を行います。また、面談中は飛沫防止パネルを設置いたしますので、ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

10月の行事予定

1	木	0,1歳児運動あそびDay
2	金	2,3歳児運動あそびDay
6	火	運動会通し練習
7	水	4,5歳児運動あそびDay 0,1歳児個人面談(~16日)
9	金	健康の日
10	土	第55回 運動会
11	日	(運動会予備日)
12	月	聖徳大学幼児教育専門学校 実習開始(~23日)
13	火	3歳児プランター芋ほり
15	木	かきっこ運動あそびDay 防災の日 誕生会(各クラスで行います) 職員会議 乳児健診
16	金	移動動物園
19	月	5歳児個人面談(~28日)
22	木	4,5歳児芋ほり
23	金	交通安全教室
24	土	父母会大役会
28	水	(4,5歳児芋ほり遠足予備日)
29	火	4歳児個人面談(~10日)



実習生の受け入れを実施します

10月12日(月)～10月23日(金)
聖徳大学幼児教育専門学校 1名
次世代の保育士育成のためご理解を
お願いいたします。

◆◇実りの秋を満喫しよう！◆◇

10月22日(木) 4,5歳児 芋ほり



10月13日(火) 3歳児プランター芋ほり

玄関前のプランターの芋ほり活動を予定しています。なんといってもその醍醐味は、芋づる遊びや虫探し！お芋を掘り出すのはもちろん、土の中のコガネムシの幼虫をみつけたり、長い芋づるを引っ張りあって遊んだり、盛り上がること間違いなしです！天候などにより予定が変更する場合がありますので、クラス掲示をよくご覧ください。

11月 芋煮会&焼き芋会

収穫したお芋を美味しく味わう毎年恒例の「芋煮会」と「焼き芋会」。秋の味覚を満喫できる貴重な機会として計画しておりますが、感染予防の観点により一部内容を検討中です。決まり次第、お知らせいたします。

◆◇10月16日(金) 移動動物園がやってきます！◆◇

今年度も、父母会事業の収益金を活用させていただき、“福田牧場”よりポニー、ひよこ、やぎなどかわいい動物たちがやってきます。子ども達も小動物との触れ合いを楽しみにしています。今年は感染予防対策として、各家庭から野菜などのエサのご提供はいただきず、園で用意いたします。また、地域の方々の参加もなし、となっております。詳しい内容はクラス掲示をご覧ください。※雨天時の延期日は、牧場側との調整後、決まり次第お知らせいたします。

◆◇みなさまのお力添えに感謝いたします◆◇

父母会の助成金で子ども達の活動を支えていただきありがとうございます。

今月は父母会費後期分の集金月です。(300円×6か月=1800円)クラスの集金袋にて徴集いたします。今年は父母会からのお知らせの通り、かっきーまつりの代わりとして、平日の保育中に「かっきーお楽しみウィーク」でゲーム遊びやお面づくり、プロジェクトシアター鑑賞を楽しみます。クラス役員の皆様には、その準備としてかっきーお面の切り取り作業を行っていただいております。夏まつりと同様、有志の方々に園内の装飾づくりをご協力いただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。



◆◇素敵な音色でお出迎え◆◇

夏の終わりから癒しの羽音を聞かせてくれた玄関のすずむし。朝も夜も涼やかな音色で保護者の皆様、子ども達をお迎えしました。興水園長先生がいつも新鮮な野菜と煮干しをご馳走してくれたおかげで、お母さんすずむし達は元気な卵を産んだよう！来年も素敵な虫の音楽会が楽しめますように…！

◆◇今年10月1日…中秋の名月◆◇

4歳児では、感染予防対策として調理保育のお団子作りを控えさせていただきました。子ども達が行ったお月見団子の制作では、丸いお団子になるように、何日も紙の素材を変えながら取り組んで、可愛いお団子が無事完成！

十五夜当日も、ご家族で素敵な時間を過ごせるといいですね…！





10月の保健だより



2020年10月

柿生保育園・柿生かきっこ保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

9月の欠席状況

- ・発熱 16名
- ・突発性発疹 2名
- ・中耳炎 1名
- ・咳 4名
- ・鼻水 3名
- ・下痢 7名
- ・腹痛 2名
- ・怪我 1名

(柿生保育園 160名、柿生かきっこ保育園 22名中)

10月10日は目の愛護デー



子ども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言われています。乳幼児の周りにデジタル機器があふれる時代、こんな時代だからこそ子どもの目については、早くから気を付けたいものですね。

こんな見方は危険信号！



- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物をみる
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、顎を傾けたりする

このような症状が見られると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普段から、気にかけてみるようにして下さい。

インフルエンザ予防接種を受けましょう！

予防接種は、自然に感染すると重症化しやすい病気に対して作られています。病気にかかる前に免疫をつけたり、感染を防いだり、かかってしまっても軽くすむようにするものです。保育園は小さな子どもたちが集団で生活していますので、感染症にかかりやすいという特徴があります。自分のお子さまを守るだけでなく、周りのお子さまも守る意味でも予防接種を受けるようご検討ください。

接種受けてから抗体が出来るまでに約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。夕方になると冷え込んでくる日も多くなっています。この時期は、薄手の長袖とカーディガン、上着など暑さにも寒さにも対応できるように上手に調節しましょう。



健康集会のお知らせ

10月10日は目の愛護デーです。3～5歳児クラスを対象に健康集会にて、目の健康についてお話しします。感染予防のため、今回も各年齢でおこないます。



歯科健診



先月の9月10日、園医の安藤先生に全園児対象で歯科健診を実施していただきました。歯科健診に使用した器具については、使い捨ての物品を準備していただきました。1人1人新しいものを使用し、感染予防対策を徹底し、安全に行うことができました。

【欠席された方へ】

園医の安藤歯科さんに無料で診ていただけます。事前に電話で予約を入れてから向かってください。その他の歯科医院での受診でも問題ありません。受診後は、結果を担当までお知らせください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【歯科健診の結果】



《柿生保育園》					
クラス	人数	実施者	虫歯(実処置歯)・要観察	虫歯なし	不正咬合・疑い
つくし組	12人	10人	0人	10人	0人
ちゅうりっぷ組	20人	18人	0人	18人	1人
たんぼぼ組	27人	26人	0人	26人	0人
すみれ組	16人	16人	4人	12人	2人
すずらん組	16人	13人	2人	11人	0人
ひまわり組	18人	17人	3人	14人	0人
ゆり組	18人	17人	2人	15人	2人
さくら組	17人	14人	1人	13人	0人
ふじ組	16人	14人	3人	11人	0人
《柿生かきこ保育園》					
つぼみ組	4人	3人	0人	3人	0人
ふたば組	13人	7人	0人	7人	0人
わかば組	5人	5人	0人	5人	0人

◎安藤先生より

全体的に虫歯の人数は少なく、歯肉・歯垢の状態についても問題ないとのことでした。乳児では、仕上げ磨きをすることが大切です。幼児では、永久歯が生えてきている子もいるため、さらに歯磨きをしっかりしていきましょう。と指導がありました。



乳歯の時期から歯を大切にしましょう！！

乳歯が虫歯になっても永久歯が生えてくるので問題ない？それは間違いです。永久歯は乳歯と同じ場所に生えてくるため、土台になる乳歯が虫歯になると歯がぐらつくなどで正しい位置に永久歯が生えてこなくなることがあります。その結果、永久歯の歯並びが悪くなること、永久歯の成長に悪影響を与えることがあります。また、後から生えてくる永久歯も虫歯になりやすくなってしまいます。

乳歯のエナメル質は、大人の半分しかないので虫歯の進行が早いです。さらに、虫歯になると神経まですぐに進行してしまいます。

乳歯の時期から虫歯予防を行い、虫歯の早期発見早期治療を心がけましょう。



食欲の秋

秋は気候も過ごしやすく、夏の暑さでおちていた食欲も回復し、実りの秋で食べ物もたくさん取れるので「食欲の秋」と言われています。芋・きのこ・野菜・果物・魚と秋が旬のものは種類も多く、魚も冬に備えて冷たい海で過ごせるように体内に脂を蓄えるため、脂がのっておいしです。旬のものは市場にたくさん出回るため価格も安くなり、栄養価も高いので秋の味覚をたくさん楽しめるといいですね。

材料も作り方もシンプル♪

フレンチおさつ

1. さつまいもは大きめの拍子切りにして水にさらす。
2. 水気をきったさつまいもを油でからりと揚げ、塩をふりかける。



♪ 食欲アップのポイント ♪

おいしいものがたくさんある秋、食欲がアップすればさらにおいしく食べられます！

食事に集中する

遊びながら、テレビを見ながらなどのダラダラ食べは、少量の食事が満腹中枢を刺激し「お腹がいっぱい」と錯覚を起こしてしまいます。食事時間は集中して食べましょう。



楽しく食事をする

お友達や先生、家族との食事は、苦手な食べ物に挑戦する意欲を高めたり、マナーを身につけたりと大切な経験の場になります。「〇〇食べなさい」と言葉ばかりの強制にならないように気をつけましょう。



たくさん遊ぶ

空腹は何よりのごちそうです。体をたくさん動かしてお腹をすかせましょう。



10がつのこんだて

1・29(木)	2・23(金)	3(土)	5・19(月)	6・20(火)
ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおひたし 煮豆 味噌汁 フルーツ	ごはん れんこんハンバーグ 甘酢和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の生姜焼き 白和え 味噌汁 フルーツ	ごはん チキンピカタ 三色おひたし 味噌汁 フルーツ
牛乳 胡麻塩ごはん	牛乳 きのこスパゲッティ	牛乳 カステラ	牛乳 きな粉入りケーキ	牛乳 ふかし芋 あられ
7・22(水・木)	8・21(木・水)	9・30(金)	10・24(土)	12・26(月)
ごはん カレー ごぼうサラダ フルーツ	ごはん 魚のマリネ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 厚焼き卵 キャベツの胡麻和え けんちん汁 フルーツ	ごはん 青椒肉絲 さつまいもの甘煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 焼き魚 切り干し大根の煮物 かきたま汁 フルーツ
牛乳 ジャムパン	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 芋ようかん	牛乳 バタースティックパン 塩せんべい	調整豆乳 パイ菓子 塩せんべい
13・27(火)	14・28(水)	16(金)	17・31(土)	15(木)お誕生会♪
ごはん 豆腐の落とし揚げ 和風サラダ 味噌汁 フルーツ	ロールパン きのこのキッシュ レーズンサラダ コーン入り野菜スープ フルーツ	ごはん レバーの焼き肉 ナムル 味噌汁 フルーツ	ごはん 五目豆 里芋の含め煮 味噌汁 フルーツ	きのこごはん 鮭のムニエル さつまいもサラダ 清汁 デザート
牛乳 オレンジゼリー	牛乳 かやくごはん	牛乳 小松菜の蒸しパン	牛乳 黒糖パン 塩せんべい	牛乳 カステラ あられ

◎発注の都合上により献立の変更がある場合がありますが、ご了承下さい。

◎午前中、乳児のおやつには牛乳がつきます。

◎_____は、全園児主食提供です。

◎フルーツは梨、りんご、柿、みかんの予定です。

献立レシピの紹介



白和え

<材料> 4人分

木綿豆腐	1/2丁	だし汁	40ml
ほうれん草	1/3束	白胡麻	大さじ1
人参	1/4本	※白みそ	小さじ2
ちくわ	30g	※砂糖	大さじ1
砂糖	小さじ1/2		
しょう油	小さじ1/2		

<作り方>

- ① ほうれん草はよく洗い、茹でて食べやすい大きさに切り、水気をしぼる。
- ② 人参は千切り、ちくわは半月の薄切りにし、分量の砂糖、しょう油、だし汁で煮て冷ましておく。
- ③ 豆腐は茹でて、よく水を切っておく。
- ④ 白胡麻は炒って、よくすりつぶす。
- ⑤ ③の豆腐をよくつぶし、④と※をよく混ぜ①、②を和える。



お米をたべよう!

私たち日本人は、昔から、ご飯を主食とし、いろいろなおかずを組み合わせる、いわば、「日本型の食事」を食べてきました。それが、日本が長寿国である要因のひとつといわれています。しかし最近では、食生活の欧米化が進み、米を食べる量も年々減少してきました。このままで良いのでしょうか。いま一度、米について見直してみましよう。

お米の良いところ

①栄養価に優れている



お米は、炭水化物を豊富に含んだ効率的の良いエネルギー源です。また、子どもの成長に大切なリジンはじめとする良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも多く含んでいます。

②自給率が高い



お米の自給率はほぼ100%です。また、日本のいたるところで作ることができます。それにより、安定した供給量を保つことができ、加えて、安全なものを食べることもできます。

③様々な料理とあわせやすい



他の料理の邪魔となるような味ではありません。和風のみならず、中華風、洋風の食事にも合わせることができます。

④太りにくい

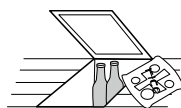


お米などに含まれる炭水化物は、脂肪よりも優先的にエネルギーとして消費されやすく、また、ごはんは水分が多く、量のわりにはエネルギーが低いです。その上、消化・吸収がゆっくりであるため、体に脂肪をためるホルモンの分泌もゆるやかにします。

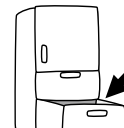
お米の保存

お米の保存には涼しくて暗い場所が最適です。実は、台所は火や水を使うため、湿度が高くなりがちで、特に最近の台所は日当たりも良いところが多く、お米の保存には適していません。

<適している場所の例>



床下収納庫



冷蔵庫の野菜室



暗くて涼しい部屋