

10月の園だより

2021年 10月

柿生保育園・柿生かきこ保育園

ひと雨ごとに秋が深まり、園庭の柿の実も鮮やかなオレンジ色に色づき始めました。地面に落ちた柿の実を見つけては、嬉しそうに拾って見せてくれる子ども達。また、幼児クラスのお当番さんは、友達と力を合わせながら沢山の落ち葉を掃き集めてくれています。澄んだ空気が心地よく、戸外遊びには最適なこの季節。今月も伸び伸びと体を動かして、豊かな秋の自然に触れ親しめるよう援助していきたいと思います。



●○ 夏から秋へ…友達と一緒にたっぷり遊ぼう！○●

新しいことにワクワクドキドキ過ごした春、開放感あふれる遊びを満喫した夏、そして季節は巡り、いよいよ「実りの秋」を迎えました。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び、お気に入りの居場所や得意な遊びがどんどん増えているようです。日々の何気ないやりとりのなかでも、相手の思いに触れ、互いに認め合い、友達とのつながりも深まっています。時として、ほんのささいなきっかけで、気持ちのすれ違いが起きるときもあります。そんな時は焦らずに、その子の気持ちに寄り添い、じっくりと向き合って、様々な視点からより良い解決策を一緒に見出しています。まずは、私達大人も笑顔絶やさずに、子ども達が安心して毎日が過ごせる環境づくりを心掛けていけたらと思います。子ども達の姿で、気になることなどありましたら、いつでも職員までお知らせくださいね。

10月の行事予定

14	木	誕生会 (9月・10月の誕生会を行います)
15	金	防災の日
21	木	4歳児 運動遊びDay
25	月	駒沢女子短期大学 洗足こども短期大学 実習開始(～11月6日)
28	木	3歳児 運動遊びDay 4歳児個人面談(～11月9日)
29	金	5歳児懇談会 ※中止



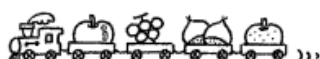
●○ 絵本の世界を楽しもう！ ○●

毎年10月27日～11月9日は読書週間。「本に親しみ、楽しもう」という一週間です。そこで…早速、クラスの先生や給食室の先生たちに突撃インタビュー！この秋に、「読んであげたい絵本トップ3」を選んでもらいました。すでに日頃からお部屋で楽しんでいる絵本もあるようです。ぜひご家庭でも沢山の絵本に触れて楽しんでくださいね♪

0歳児 つくし組	選んだ理由は？
1位 キャベツのなかから	手遊びをしながら歌って楽しめる絵本です。最後にキラキラのちょうちょが出てくると拍手をして大喜びです！
2位 おめんです	「おめんおめん」と言いながら読み始めると子ども達はじっと注目…興味津々の様子で見始めています！
3位 いないいない ばあ	子ども達も「いないいない…」で顔を隠し、「ばあ！」と言って笑顔で近寄り楽しんでいます。



1歳児 ちゅうりつ組	選んだ理由は？
1位 やさいさん	「やさいさん やさいさん だあれ？」のフレーズに子ども達も「だあれ？」と言いながら楽しんでいます。
2位 かんかんかん	踏切で待っているといろいろな電車がやってきます。言葉の繰り返し楽しい一冊です。
3位 ぴよんたのたいそう	運動の秋！ぴよんたを見ていると、体を動かして一緒に遊びたくなる絵本です。



2歳児 たんぼぼ組	選んだ理由は？
1位 さつまのおいも	食欲の秋!!美味しいお芋さん達はどんな暮らしをしているのかな？お話の結末にどんな反応を見せてくれるのか楽しみです！
2位 できるかな？	運動遊びとして同じタイトルの体操を楽しんでいます。動物さんたちと同じポーズ、できるかな？
3位 ばけばけ ばけたくんシリーズ	大好きなおばけが次々とお菓子や食べ物に変身する様子に大笑い。そんな姿が可愛いです♪



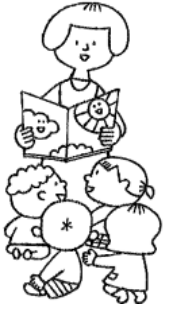
3歳児 すみれ・すずらん組	選んだ理由は？
1位 さつまのおいも	さつま芋を育てているので、収穫に向けて期待が高まるよう読みたい一冊。ユーモアたっぷりの内容なので子ども達の反応が楽しみです！
2位 どうぞのいす	「どうぞ」と動物たちが優しい心を見せてくれる絵本で心が温まります。絵本を読んで「思いやりの心」を育みたいです。
3位 おばけパーティ	食べたもので色が変わったり、形が変わったりするおばけが登場し、想像力が豊かになる絵本です。



4歳児 ひまわり・ゆり組	選んだ理由は？
1位 しりとり	見やすく綺麗な絵でしりとりが進んでいきます。色々なしりとりが続けられるので、何度も見たくなる一冊です！
2位 あまがえるりょこうしゃ	もぐら博士と一緒に探検に出発!!たくさんの生き物に出会えるドキドキ、ワクワク！の物語です。
3位 ぐるんぱのようちえん	子ども達もぐるんぱの気持ちになって見えています。お店屋さんの「もうけっこう!!」やぐるんぱの「しょんぼり」は大合唱です！



5歳児 さくら・ふじ組	選んだ理由は？
1位 おおきなおおきな おいも	もしも大きな大きなお芋が掘れたらどうしようかとみんなで考える姿、そのアイデアがとっても面白い作品です。
2位 きみのげんきを マモルンジャー！	自分の元気を守るため、免疫ヒーローと手洗いヒーローが登場します。楽しく手洗いをしたくなる絵本です。
3位 パパ、お月さまとって！	上下左右に広がる仕掛けがとっても面白いです。絵もきれいで見入ってしまう一冊です。



給食室	選んだ理由は？
1位 おいもをどうぞ	秋の味覚、さつまいもを通してどんどんつながる温かいおすそ分け。心もほっこり温まります。
2位 いもほりコロッケ	自分で掘って、自分たちで作ったコロッケ。子ども達と一緒に料理したくなる絵本です。
3位 どんぐりとんぼろりん	季節感あふれるかわいらしい絵と、リズムカルな言葉が楽しい一冊です。



0歳児 つぼみ組	選んだ理由は？
1位 おべんとうバス	かわいらしいキャラクターによく反応します。「もぐもぐ」「どうも」など、リアクションが出て可愛いです！
2位 手遊び歌シリーズ	「トマトはトントントン♪」や「どんぐりころころ」「かえるのうた」等、一緒に歌ったりしています。
3位 だるまさんシリーズ	だるまさんたちの楽しい姿を見せて一緒にやり取りしたい絵本です！



1歳児 ふたば組	選んだ理由は？
1位 さつまのおいも	土の中でトレーニングをしたり、勝負したり…お芋の様子が楽しく描かれている一冊です！
2位 えんそくバス	園長先生を忘れて出発してしまう面白いお話。どうなるのかな？みんなでワクワクする絵本です！
3位 おつきさま こんばんは	暗い空を明るく照らしてくれるお月様にほっこりする情景が目につく。親子で見ると「ママ、月が出たよ！こんばんは」と夜空を見るのが楽しくなる絵本です。

2歳児 わかば組	選んだ理由は？
1位 きみのケーキ	クリームと木の实たっぷりのケーキを製作に取り入れたいカラフルな一冊です。
2位 もりのふゆじたく	子ども達も絵本の真似をして、戸外でケーキを作ってみたりと秋冬になると話題になる温かいお話です！
3位 あたたかいおくりもの 「もりのおくりものシリーズ3冊」	「もりのおくりものシリーズ」を一緒に読むのがとても楽しみです！





10月の保健だより



2021年10月

柿生保育園・柿生かきっこ保育園



10月になり、秋らしく過ごしやすい季節となりました。朝夕は冷え込む日も出てくるため、体調を崩さないように気をつけましょう。また、インフルエンザが流行する前にこの時期から予防接種を受けておきましょう。感染予防と重症化のリスクを減らすことができます。

先月の欠席状況

(柿生保育園：163名中・柿生かきっこ保育：22名中)

- ・発熱：23名 ・溶連菌感染症：2名 ・突発性発疹：4名 ・咳：11名 ・鼻水：7名 ・喘息：2名
- ・クループ症候群：1名 ・腹痛：3名 ・嘔吐：2名 ・怪我：2名

～ 咳エチケット ～

◎飛沫感染：感染している人が咳やくしゃみ、会話をした際に、病原体が含まれた小さな水滴(飛沫)が口や鼻から飛び、これを近くににいる人が吸い込むことで感染します。

咳やくしゃみをした時の飛沫には、ウイルスがたくさん含まれています。ウイルスをまき散らさないように咳エチケットを守り、感染予防をしましょう。

- ・ティッシュやハンカチを使用して、口や鼻を覆う。
- ・ティッシュを使用したらすぐにゴミ箱へ捨てましょう。
- ・袖や上着の内側で口と鼻を覆う。

*咳エチケットの後には、しっかり手洗いをしましょう。

《 飛沫距離 》

- ・咳：約2メートル
- ・くしゃみ：約3メートル



◎接触感染：感染源に直接触れることで感染する場合と汚染された物を介して感染する間接接触による感染(ドアノブ、手すり、遊具等)があります。

通常、接触感染は、体の表面に病原体が付着しただけでは感染は成立しませんが、病原体が体内に侵入することで感染が成立します。

病原体の付着した手で口、鼻、眼をさわることで病原体が体内に侵入します。また、傷のある皮膚から病原体が侵入する場合もあります。

病原体を広めない、病原体を体内に侵入させないために**こまめな手洗い**が重要です。

*免疫力を高め、ウイルスに負けない身体をつくりましょう！

早寝早起き、バランスの良い食事、十分な睡眠など日々の生活習慣が大切です。



糸巻の歌に合わせて、きれいに手を洗えるよう子どもたちへ手洗いのポイントを伝えています！



10月10日: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歳頃にほぼ完成と言われています。

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視力を育てていきましょう。

◆子どもは、視力に異常が生じていても自分で症状を訴えることは難しいため、気になる様子が見られるときは眼科を受診しましょう。

- ・目を細めてみる
- ・片目で見る
- ・顔を傾けて見る
- ・まぶしがかる様子がある
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・まぶたが下がっている



【涙の役割】

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- 目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める。
- 細菌やアレルギー物質を洗い流す。
- 目の表面に酸素や栄養を運ぶ



～ ものもらい(麦粒腫) ～

まぶたやまつげの根元に細菌が感染し、炎症を起こします。痛みがあり、しこりができていたら「ものもらい」の可能性があります。

人にうつることはありませんが、悪化すると眼科で切開して膿を出す場合があります。手で触ったり、こすったりせず、眼科を受診しましょう。

予防接種をうけましょう！

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。この時期は、インフルエンザの予防接種があります。

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。

*予防接種を受けていても病気に感染する可能性があるため、日頃の感染症拡大予防対策をしっかり続けて行きましょう。



《予防接種後の登園について》

予防接種後は、副反応が出る可能性があるため、保育園へ登園はできません。

予防接種を受ける時間や曜日などスケジュール調整をよろしくお願いします。

また、予防接種を受けた場合は、健康手帳の予防接種欄に記入をお願いしています。

ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



給食だより



2021 年 10 月

柿生保育園・柿生かきこ保育園

「目」に良い食べ物、知っていますか？



10 月 10 日は「目の愛護デー」です。10 を横にして 2 つ並べると眉と目の形に見える事からこの日に制定されました。スマートフォンやパソコン、ゲーム機器などを日常的に使うことが多くなり、大人はもちろん子どもも目に負担がかかりやすくなっています。目に良い栄養素をしっかり摂って、電子機器との付き合い方を考えて目に良い生活を心がけましょう。

ビタミン A

目の健康に欠かすことのできないビタミンです。不足すると暗いところで見えにくくなる「夜盲症」や目が乾燥する「ドライアイ」になったりします。

多く含む食品

レバー、うなぎ、人参、かぼちゃ、ほうれん草など



アントシアニン

紫色の色素成分の事で、目の疲れを和らげます。

多く含む食品

ブルーベリー、カシス、紫キャベツなど

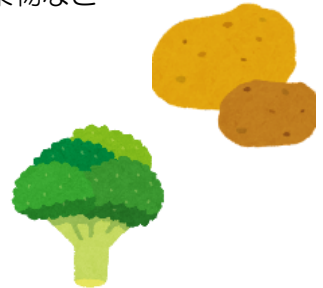


ビタミン C

抗酸化作用があり、目の老化防止が期待できます。

多く含む食品

ブロッコリー、じゃがいも、果物など



🍄 今月の旬の食材



さつまいも

10 月はさつまいもが収穫される時期です。さつまいもの栄養成分の最大の特徴は豊富な食物繊維です。

さつまいもを切った時に出る乳白色の液体は「ヤラピン」という成分で、整腸作用があるとされます。これは加熱しても減少しにくく、便秘予防に効果があるとされています。さつまいもに含まれている食物繊維との相乗効果で整腸作用と便秘予防に効果があります。

焼き芋、ふかし芋、スイートポテト、天ぷらなど様々な料理が楽しめるさつまいも。食事から秋を感じることが出来ると良いですね。



野菜入りお食事マフィン

こどもと一緒に作れるお食事系マフィンです。おうち時間で一緒に作ってみるのはいかがですか。朝ごはんやおやつなどにぴったりです。中に入れる野菜は旬の食材を取り入れたりすることで様々なバリエーションが楽しめます。一緒に行う工程は、こどもの年齢に合わせてできるところをやってもらいましょう。

アルミカップ 8号 6個分

- | | | | | |
|---|------------|--------|----------|-------|
| A | ・小麦粉 | 100g | ・ミニトマト | 3～4個 |
| | ・ベーキングパウダー | 小さじ1 | ・玉ねぎ | 中1/4個 |
| B | ・卵 | 1個 | ・ソーセージ | 2～3本 |
| | ・牛乳 | 1/4カップ | などお好きな具材 | |
| | ・ピザ用チーズ | 30g | | |
| | ・砂糖 | 30g | | |
| | ・油 | 大さじ2 | | |



お手伝いポイント①
泡立て器で混ぜる

加熱した玉ねぎが入ることで
甘みが増します。

お手伝いポイント②
玉ねぎの皮をむく

お手伝いポイント③
卵を割る



①Aをボウルで合わせておく。泡だて器でよく混ぜる。

②卵を割り、そこにBの他の材料も入れ混ぜる。

③ミニトマトは4等分、玉ねぎはみじん切りにする。

玉ねぎは600wのレンジで2～3分加熱する。

ソーセージは輪切りにする。

④①に②を入れて軽く混ぜたら、具も入れる。

⑤アルミカップなど耐熱容器に流し込む。

⑥180℃に予熱したオーブンで25～30分焼く。竹串などをさして生地が付いてこなければ焼き上がり。

10がつのこんだて

1・15(金)	2・23(土)	4・18(月)	5・19(火)	6・20(水)
ごはん れんこんのつくね焼き 煮豆 ほうれん草ときゅうりのおひたし 味噌汁 フルーツ 牛乳 かぼちゃの茶巾	ごはん 生揚げの味噌炒め さつま芋のレモン煮 清汁 フルーツ 牛乳 黒糖パン せんべい	ごはん ポテトグラタン わかめとコーンのサラダ 豆腐のスープ フルーツ 牛乳 オートミールクッキー	ごはん 豚肉の炒め煮 ひじきの胡麻和え 味噌汁 フルーツ 調整豆乳 パイ菓子 塩せんべい	ごはん 焼き魚 香り和え 味噌汁 フルーツ 牛乳 りんご寒天 クラッカー
7・21(木)	8・22(金)	9・30(土)	11・25(月)	12・26(火)
ごはん カレー 青菜としらすのサラダ フルーツ 牛乳 豆おこわ	ごはん 魚の胡麻照り焼き れんこんのきんぴら けんちん汁 フルーツ 牛乳 きのこスパゲティ	ごはん 鶏肉の照り焼き 粉吹芋 味噌汁 フルーツ 牛乳 スティックパン せんべい	ロールパン タンドリーチキン じゃが芋とピーマンのソテー 豆乳コーンスープ フルーツ 牛乳 ハッシュドビーンズ	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 牛乳 ふかし芋
13・27(水)	16・29(土・金)	28(木)	14(木)お誕生会♪	
ごはん 凍り豆腐の揚げ煮 ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツ 牛乳 石垣まんじゅう	ごはん 鶏肉の生姜焼き ブロッコリーの中華和え 味噌汁 フルーツ 牛乳 甘辛せんべい ビスケット	ごはん ニラレバ炒め 切り干し大根のナムル 味噌汁 フルーツ 牛乳 ジャムパン	鮭とブロッコリーのスパゲティ フレンチサラダ 白菜スープ デザート 牛乳 カステラ	
◎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。 ◎14日(木)は、全園児主食提供です。 ◎フルーツは梨、りんご、柿の予定です。				

