

10月の主な行事予定

- ふじ組デイキャンプ** 1日(金) 宿泊保育の代わりに日帰りで八瀬野外保育センターへ行きます。
- 0・1歳児運動会
ビデオ参観** 13日(水) 9:15～9:50 赤ちゃん組ビデオ参観
10:00～10:45 0・1歳児運動会(雨天時はホール)
10:50～11:25 うめ組ビデオ参観
- 秋の運動会
(ふじ・さくら・きく・ゆり組)** 20日(水)
予備日 21日・27日 ゆり以上のクラスが合同で園庭で、短縮プログラムで実施します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。8時30分までに登園してください。
- 芋ほり遠足
(ふじ・さくら)** 28日(木) 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。
- 遠足(きく)** 25日(月) 今年の8月に開園した宇治歴史公園に行きます。
詳しくは、別紙でお知らせします。

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。



- ・今月の体操教室は、すくすくランド(雨天: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。

- ・ふじ組は、音楽フェスティバルに向けて、10月中旬から合同練習を取り入れていきます。
日程は掲示板にてお知らせします。

今月生まれのおともだち

赤ちゃん 	うめ <ul style="list-style-type: none"> ・ ・ 	ゆり <ul style="list-style-type: none"> ・
きく <ul style="list-style-type: none"> ・ 	さくら 	ふじ <ul style="list-style-type: none"> ・ ・

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。

いずみこども園だより

R3.8.27 10月号

朝夕には涼しくなり、いよいよ秋本番。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。運動会を間近に控え、子どもたちは練習に取り組んでいます。すでにご案内の通り、今年度の乳児運動会は0・1歳児のみで行い、ゆり組・きく組・さくら組・ふじ組の4クラスで幼児運動会を行います。コロナ禍の中で例年通りに行事を行うことは困難ではありますが、少しでも子どもたちや保護者の皆さまにこども園での楽しい思い出を残して欲しいと思い、このような形での開催となりました。子どもたちが一所懸命になっている姿を温かく見守り、励ましていただければと思います。

コロナウイルス感染症予防対策は、まだまだ予断を許さない状況です。登園降園の際の手指の消毒や、手洗い、うがい等で他の感染症にもご注意ください、元気に登園できるようご配慮下さい。



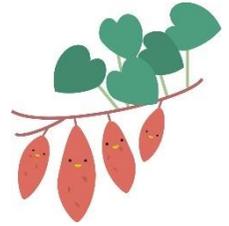
お知らせとお願い

- ◇ シャワーと午睡後の着替えを、9月30日までとしますので、10月からは用意はありません。
- ◇ 水筒は、10月30日（土）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10月1日（金）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11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月の行事予定		
日	曜	
1	金	ふじ組デイキャンプ
2	土	
3	日	
4	月	身体計測
5	火	サッカー教室
6	水	お誕生日会
7	木	
8	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
9	土	
10	日	
11	月	お弁当日 歯ブラシ持参日 秋の運動会予行①
12	火	サッカー教室
13	水	0・1歳児運動会・ビデオ参観
14	木	体操教室（きく）
15	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	サッカー教室
20	水	秋の運動会（ゆり・きく・さくら・ふじ組）
21	木	秋の運動会予備日①
22	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
23	土	
24	日	
25	月	お弁当日 歯ブラシ持参日 きく遠足
26	火	サッカー教室
27	水	秋の運動会予備日②
28	木	体操教室（きく） ふじ・さくら組芋ほり遠足
29	金	体操教室（ふじ・さくら） スポーツ教室
30	土	
31	日	

いずみこども園 給食室だよ!

秋は食べ物が美味しい季節です。旬の食材の調理方法を工夫して、
栄養素を美味しく効果的に取り入れていきましょう。



さつまいも

子ども達が大好きなさつまいも。

ビタミンCが豊富で、皮には人間の老化を抑えるアントシアニンやがん予防の効果があるポリフェノールが含まれています。

ビタミンCは水に溶けやすい性質があるので、皮ごと食べるのがオススメです。

焼き芋や、大学芋などは皮つきのまま食べると効率よく栄養素を摂取できますよ。

里芋

里芋特有のめめりに栄養が豊富にあるため、めめりをおとさないように調理するのがポイント。

人参、かぼちゃ、大根、豆腐と里芋の組み合わせで作る「けんちん汁」は、便秘、高血圧、糖尿にも効果的な一品です。

なす

なすは油の吸収が良く、一緒に調理すると血中コレステロールを抑制するといわれています。

なすを油で炒めたい揚げたいした後に、だし汁に漬け込む「なすの揚げびたし」がオススメです。
なすの皮に栄養があるので、皮ごと調理しましょう。

きのこ類

どんな料理にも使いやすい万能なきのこ。きのこには食物繊維が多く含まれています。
血糖値の上昇を抑えるため、米や麺類などの炭水化物との組み合わせに適しています。
血糖値が高いと様々な悪い影響が体に現れます。きのこを上手に料理に組み入れて
いきましょう。

給食室より

毎週火曜日と木曜日の給食の時間。幼児保育室に栄養士から子供たちに伝えたい
メッセージを放送で流しています。

旬の食材に含まれている栄養の話、テーブルマナーについての話など、子ども達が興味を
持ってくれるように伝えています。「暑くて体が疲れている時には、お酢を使った酸っぱい食
べ物を食べたら元気が出るよ。」と話した時には、子ども達から「酸っぱい食べ物なら梅干し
も食べたら元気出る?」と質問が出てきました。

酸っぱい味から別の食べ物を連想することで、身近な食べ物や自分の体に興味を持つこと
ができた子ども達。

これからも「食べることを楽しみ、健康な体づくりに繋げていきたいです。



10月の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前					1 お菓子・牛乳	2 お菓子・お茶
屋食					御飯 豆腐チャンプルー 春雨スープ	御飯 麻婆豆腐 大根スープ
午後					黒糖パン チーズ 牛乳	お菓子・お茶
午前	4 お菓子・お茶	5 パナナ・お茶	6 お菓子・牛乳	7 パン・お茶	8 お菓子・牛乳	9 お菓子・お茶
屋食	夕焼けご飯 高野豆腐の卵とし	御飯 チキンとポテトのパン粉焼き 小松菜の味噌汁	ミートスパゲティ ポテトスープ	御飯 さつまいものそぼろ煮 切干大根のサラダ	御飯 鮭の味噌チーズ焼き 秋色サラダ 青梗菜のｽｰﾌﾟ	鮭炊き込みご飯 豚肉と白菜の中巻煮
午後	オレンジシリアル 牛乳	きなこ豆 クラッカー 牛乳	ヨーグルト焼きケーキ 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	ヨーグルト せんべい 牛乳	お菓子・お茶
午前	11 ヨーグルト・お茶	12 パナナ・お茶	13 お菓子・牛乳	14 お菓子・お茶	15 お菓子・牛乳	16 お菓子・お茶
屋食	お弁当	御飯 さばのごま焼き ほうれん草のおかか和え 五目汁	けんちんうどん ツナとひじきのサラダ	栗御飯 回鍋肉 たまごｽｰﾌﾟ	御飯 豆腐チャンプルー 春雨スープ	御飯 麻婆豆腐 大根スープ
午後	大学芋 (幼児) ショア(乳児) 牛乳	りんごヨーグルト 牛乳	チーズポテト ウエハース 牛乳	柿 せんべい 牛乳	黒糖パン チーズ 牛乳	お菓子・お茶
午前	18 お菓子・お茶	19 パナナ・お茶	20 お菓子・牛乳	21 パン・お茶	22 お菓子・牛乳	23 お菓子・お茶
屋食	夕焼けご飯 高野豆腐の卵とし	御飯 チキンとポテトのパン粉焼き 小松菜の味噌汁	ミートスパゲティ ポテトスープ	御飯 さつまいものそぼろ煮 切干大根のサラダ	御飯 鮭の味噌チーズ焼き 秋色サラダ 青梗菜のｽｰﾌﾟ	鮭炊き込みご飯 豚肉と白菜の中巻煮
午後	オレンジシリアル 牛乳	きなこ豆 クラッカー 牛乳	ヨーグルト焼きケーキ 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	ヨーグルト せんべい 牛乳	お菓子・お茶
午前	25 ヨーグルト・お茶	26 パナナ・お茶	27 お菓子・牛乳	28 お菓子・お茶	29 お菓子・牛乳	30 お菓子・お茶
屋食	お弁当	御飯 さばのごま焼き ほうれん草のおかか和え 五目汁	けんちんうどん ツナとひじきのサラダ	栗御飯 回鍋肉 たまごｽｰﾌﾟ	パンキンカレー マカロニサラダ	御飯 麻婆豆腐 大根スープ
午後	ジャムクラッカー (幼児) ショア(乳児) 牛乳	りんごヨーグルト 牛乳	ハロウィンカップケーキ 野菜ジュース	柿 せんべい 牛乳	黒糖パン チーズ 牛乳	お菓子・お茶

※乳児クラス（赤ちゃん・うめ組・ゆり組）は午前におやつを食べます。

※主食持参の方は麺を除いた献立になります。