

## 10月の主な行事予定

秋の運動会 (ふじ・さくら・きく・ゆり組)	12日(水)	ゆり以上のクラスが合同で園庭で実施します。8時30分までに登園してください。
歯科検診	19日(水)	今年度2回目の検診です。お休みのないようにおねがいいたします。
交通安全教室 (ふじ・さくら・きく組)	24日(月)	警察官や交通アドバイザーの方に道路の正しい歩き方、安全確認の方法などを教えていただきます。
いずみ祭り	25日(火)	延期になっていたいずみ祭りを行います。
芋ほり遠足 (ふじ・さくら組)	31日(月)	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。

### 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。さく組の体操教室は、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月下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

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月えんだより

R4.9.27

10月を間近に控え、肌寒い日も増えてきました。今年の夏は気温が高く、あまり屋外に出られませんでした。暑さも和らぎましたので最近では園庭で運動会に向けて、子どもたちが練習に取り組めるようになりました。

ハロウィンや運動会など、楽しい行事がたくさんある10月です。運動会は日ごろの子どもたちの成長を感じることができる大きなイベントです。練習を通して、「がんばれ!」「もうすこしだよ!」などと、お互い励ましあう声も聞かれるようになりました。

子どもたちは、保護者の皆さまにダンスやかけっこを披露する日を待ち遠しく感じている様子です。毎日練習を重ねていますので、当日は温かい声援をどうぞよろしくお願いいたします。

2022/10月

## 10月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 身体測定	4 サッカー	5 お誕生日会 	6	7 体教スポ教	8
9	10 スポーツの日	11 サッカー	12 秋の運動会 ふじ、さくら、きく、ゆり組	13 きく体教	14 体教スポ教	15
16	17	18 運動会予備日	19 歯科検診	20	21 体教スポ教	22
23	24 弁当 交通安全教室	25 サッカー いずみ祭り	26	27 きく体教	28 体教スポ教	29
30	31 芋ほり遠足 (ふじ・さくら組)					



### 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13日（雨天：19日）以降は、用意はおりません。
- ◇ 水筒は、10月31日（月）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（13日、雨天：19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。
- ◇ 12月10日（土）は、白菊福祉会全体の研修会がありますので、保育は午後1時までとなります。ご理解ご協力をお願いいたします。

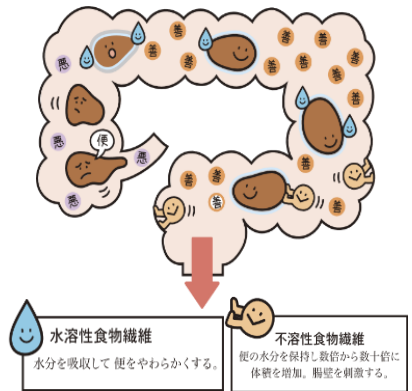
# いずみこども園 給食室だよ!

## おなかの調子を整えて元気に過ごそう

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍といわれています。便秘の子どもは便をするときに痛い思いをしたり、苦しむことがあり、周囲の大人も心配になります。「毎日快便」のためには、規則正しい生活、バランスがとれた食事、適度な運動が大切です。

### ★食物繊維の働き

食物繊維は、ヒトの消化酵素では分解されない成分です。大きくわけて「不溶性」と「水溶性」があり、それぞれに役割があります。水に溶けにくい不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の量を増やします。便が増えることで腸が刺激されて排便がスムーズになります。そして、水溶性食物繊維には、便をやわらかくする働きがあります。それ以外にも、水溶性食物繊維は、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など様々な生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



### ★毎日の食事で食物繊維アップ

#### サラダや和え物にプラス

野菜サラダにわかめをプラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

#### ごはんプラス

ごはんには玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アップにつながります。毎日のご飯にプラスすると効果抜群です。



#### もう一品に悩んだら

1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アップにつながります。

#### 汁物にプラス

具たくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアップします。

## さくら組のアイスクリーム作り!



ジブロックを使ってアイスクリームを作りました。ちょうど暑い日だったので、冷たく冷えたアイスクリームに、みんな喜んで食べていました!

# 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
屋食						鶏五目うどん さつま芋の甘煮
午後						お菓子
午前	3 お菓子	4 パン	5 お菓子 牛乳	6 パナナ	7 お菓子 牛乳	8 お菓子
屋食	夕焼けご飯 高野豆腐と牛肉の煮物	御飯 鯖の塩焼き 秋色サラダ 豚汁	御飯 チキンとポテトのパン粉焼き 豆乳コーンスープ	御飯 焼肉風炒め 豆腐のスープ	五日ラーメン ひじきとツナの煮物	さつま芋ご飯 豚肉と白菜の中華煮
午後	オレンジシリアル 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	りんご パウムクーヘン 牛乳	大学芋 牛乳	パン チーズ 牛乳	お菓子
午前	10	11 お菓子	12 お菓子 牛乳	13 パナナ	14 お菓子 牛乳	15 お菓子
屋食	体育の日	御飯 豚肉の味噌炒め キャベツとツナのサラダ すまし汁	ビーフカレーライス ヨーグルト	御飯 鮭の照り焼き 青梗菜のごま和え 味噌汁	御飯 筑前煮 素麺のすまし汁	鶏五目うどん さつま芋の甘煮
午後		じゃこわかめおにぎり 牛乳	柿 お菓子 牛乳	キャラメル飴菓子 牛乳	リンゴゼリー せんべい 牛乳	お菓子
午前	17 お菓子	18 パン	19 お菓子 牛乳	20 パナナ	21 お菓子 牛乳	22 お菓子
屋食	夕焼けご飯 高野豆腐と牛肉の煮物	御飯 鯖の塩焼き 秋色サラダ 豚汁	御飯 チキンとポテトのパン粉焼き 豆乳コーンスープ	五日ラーメン ひじきとツナの煮物	御飯 焼肉風炒め 豆腐のスープ	さつま芋ご飯 豚肉と白菜の中華煮
午後	オレンジシリアル 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	りんご パウムクーヘン 牛乳	パン チーズ 牛乳	大学芋 牛乳	お菓子
午前	24 お菓子	25 パン	26 お菓子 牛乳	27 パナナ	28 お菓子 牛乳	29 お菓子
屋食	お弁当	御飯 豚肉の味噌炒め キャベツとツナのサラダ すまし汁	ビーフカレーライス ヨーグルト	御飯 鮭の照り焼き 青梗菜のごま和え 味噌汁	御飯 筑前煮 素麺のすまし汁	鶏五目うどん さつま芋の甘煮
午後	お菓子 (幼児) ジョア(乳児) 牛乳	じゃこわかめおにぎり 牛乳	柿 お菓子 牛乳	ハロウィンカップケーキ 牛乳	リンゴゼリー せんべい 牛乳	お菓子
午前	31 お菓子					
屋食	夕焼けご飯 高野豆腐と牛肉の煮物					
午後	オレンジシリアル 牛乳					

※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。