



2学期は、子ども達一人ひとりが自分らしさを表現し、輝けるように様々な行事を経験します。運動が好きな子、楽器や歌が好きな子、踊る事が好きな子、製作や絵が好きな子・・・それぞれ好きな事、嫌いな事があるでしょう。

得意な事、好きな事だけではなく、苦手な事、少し難しい事にもチャレンジすることで、子ども達は新しい発見をし、大きく成長します。

どんな行事も、結果だけを重視せず、過程を大切にすることで、子ども達が「頑張れた!」「面白い!」を実感できるような保育を実践してゆきたいと思います。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1 スイミング (らいおん組)	2	3 交通安全大会参加 (5歳児)	4 園外保育 (2歳児) 交通安全指導	5 スイミング (ぞう組)	6	7
8	9	10 検尿	11	12	13	14
15	16 防犯訓練	17 避難訓練	18 茶道教室 (5歳児)	19 発育測定 (以上児)	20	21
22 体育教室 (4,5歳児) 服装引き直し	23 歯科健診 (全園児)	24 発育測定 (未満児)	25 誕生会 10:30~ 祝日(祝日中込込)	26	27	28
29	30	31	~11月の行事予定~ ・11/29(木) 誕生会			
~12月の行事予定~ ・12/7 キラキラ発表会リハーサル (PM~) ・12/8 キラキラ発表会 (PM~) ※総会資料行事計画では29日(日)とお知らせしておりましたが、変更となりました。						



## 0. 1. 2歳児

~10月うまれのおともだち~

あひる組

ひよこ組

誕生日おめでとう♪

秋み~つけた!!

0歳児はベビーカー、1歳児は散歩ロープ、2歳児は友達と手をつなぎ散歩を楽しむ子ども達です。公園に散歩に行くと、松ぼっくりや落ち葉を拾い「見てー!!」と見せに来てくれます。秋ならではの自然にたくさん触れ子ども達と色々な発見をして、毎日楽しく過ごしたいと思います。

### 園外保育楽しみだなあ~!!

らいおんバスを見つけると「らいおんバスに乗りたい!!」と嬉しい表情で話す子ども達。あひる・うさぎぐみで元気の森公園へ行きたいと思います。10月4日(木)の9:30に園を出発予定のため、**9:00までの登園をよろしくお願ひします。**

※昼食は園に戻って来てから給食を食べますのでお弁当は持参しません。公園ではおもいっきり体を動かし、楽しんできたいと思います。



### おねがい

- ・衣替えの時期になりました。**着替えカゴの中の確認をしてください。**
- ・朝夕涼しくなってきました。午睡時の綿毛布または薄手の掛け布団の準備をおねがいします。
- ・全ての持ち物にはっきりと名前が書いてあるかももう一度確認して下さい。





2学期は、子ども達一人ひとりが自分らしさを表現し、輝けるように様々な行事を経験します。運動が好きな子、楽器や歌が好きな子、踊る事が好きな子、製作や絵が好きな子・・・それぞれ好きな事、嫌いな事があるでしょう。

得意な事、好きな事だけではなく、苦手な事、少し難しい事にもチャレンジすることで、子ども達は新しい発見をし、大きく成長します。

どんな行事も、結果だけを重視せず、過程を大切にすることで、子ども達が「頑張れた!」「面白い!」を実感できるような保育を実践してゆきたいと思っております。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1 スイミング (らいおん組)	2	3 交通安全(イン)参加 (5歳児)	4 園外保育 (2歳児) 交通安全指導	5 スイミング (ぞう組)	6	7
8	9	10 検尿	11	12	13	14
15	16 防犯訓練	17 避難訓練	18 茶道教室 (5歳児)	19 発育測定 (以上児)	20	21
22 体育教室 (4,5歳児) <small>保育科引き落とし</small>	23 歯科健診 (全園児)	24 発育測定 (未満児)	25 誕生会 10:30~ <small>特別児童手帳の申請日</small>	26	27	28
29	30	31	~11月の行事予定~ ・11/29(木) 誕生会			
~12月の行事予定~ ・12/7 キラキラ発表会リハーサル (PM~) ・12/8 キラキラ発表会 (PM~) ※総会資料行事計画では9日(日)とお知らせしておりましたが、変更となりました。						



## 10月うまれのおともだち

くま組

ひつじ組



## 運動会がんばります!

ついに9月29日は運動会ですね!子ども達はこの日の為に一生懸命頑張ってきました。かけっこでは「今日は一番になる!」という声や「〇〇ちゃん(弟や妹の名前)にかっこいいところみせるの!」と意気込んでいました。練習を重ねるごとに少しずつ速く走れるようになり楽しそうに練習する姿が見られましたよ。またお遊戯では初めて見るパラバルーンに大興奮の子ども達。上下に振ってみたりパラバルーンにかくれんぼしてみたりとまずは色々な使い方をして楽しみました。そこから曲に合わせだんだんと演技が出来てくると「たのしい!」「かっこいいね!」と嬉しそうなおとも達でした。是非当日は子ども達の立派な姿をみてあげてくださいね!

## お知らせ

- ・衣替えの季節になりました。着替えかごの中身の確認をお願いします。
- ・10月より制服の着用をお願いします。(ブレザーも着てきてください。)
- ・製作遊びで秋ならではの物を使って楽しい活動をしたいと計画しています。そこで、ご近所やお出かけ先にどんぐりや松ぼっくり、木の葉、紅葉した葉などがありましたら10月9日(火)までに持ってきてください。よろしくをお願いします。なお、持ってきていただいたものは学年で使わせていただきます。





2学期は、子ども達一人ひとりが自分らしさを表現し、輝けるように様々な行事を経験します。運動が好きな子、楽器や歌が好きな子、踊る事が好きな子、製作や絵が好きな子・・・それぞれ好きな事、嫌いな事があるでしょう。

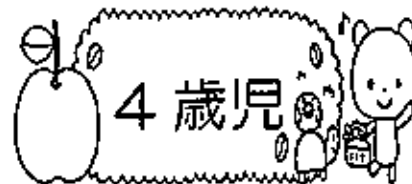
得意な事、好きな事だけではなく、苦手な事、少し難しい事にもチャレンジすることで、子ども達は新しい発見をし、大きく成長します。

どんな行事も、結果だけを重視せず、過程を大切にすることで、子ども達が「頑張れた!」「面白い!」を実感できるような保育を実践してゆきたいと思います。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1 スイミング (らいおん組)	2	3 交通安全(1)学習 (5歳児)	4 園外保育 (2歳児) 交通安全指導	5 スイミング (ぞう組)	6	7
8	9	10 検尿	11	12	13	14
15	16 防犯訓練	17 避難訓練	18 茶道教室 (5歳児)	19 発育測定 (以上児)	20	21
22 体育教室 (4,5歳児) 保育料引き落とし	23 歯科健診 (全園児)	24 発育測定 (未測定)	25 誕生会 10:30~ 特別室(2階)	26	27	28
29	30	31	~11月の行事予定~ ・11/29(木) 誕生会			
~12月の行事予定~ ・12/7 キラキラ発表会リハーサル (PM~) ・12/8 キラキラ発表会 (PM~) ※総会資料行事計画では9日(日)とお知らせしておりましたが、変更となりました。						



### シソジュースをのみました!

子ども達が畑で育てていたシソが大きくなりました。園庭に出たときは、「シソ、大きくなってる!」とシソの生長を楽しみにしていた子ども達です。大きく育ったシソの葉をみんなで摘み、給食先生に調理してもらいました。そして、調理してもらったものに魔法の水を入れると...、「色が変わったー!」「きれいな色になったよ!」とみんな大興奮!そのあとは、完成したシソジュースを飲んで「おいしーい!」「お家でも作ってみたい!」と笑顔いっぱいの子どもの表情が見られました。

### ☆ 芋ほりがあいます ☆

10月にコミュニティーセンターの裏の畑で芋ほりを予定しています。後日、詳しい内容をメール配信しますので確認をよろしくお願いいたします。

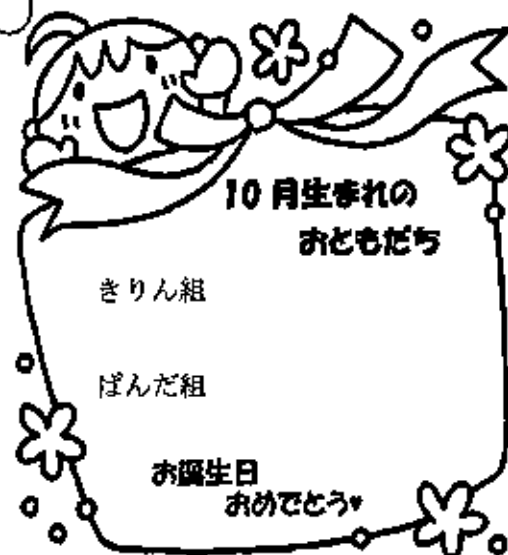


10/20(土)に作品展があります。作品展に向けて、子ども達と楽しく製作に取り組んでいきたいと思っています。どんな作品ができるかな? お楽しみに~♪

### ~お知らせ~

◎10/12(金)より作品展準備のため、きりん・ぼんだ組の子ども達は作品展終了後まで遊戯室で過ごします。ご協力お願いします。

◎少しずつ涼しい日が増えてきました。着替えカゴの中身を確認して、季節に合った服の補充をお願いします。





2学期は、子ども達一人ひとりが自分らしさを表現し、輝けるように様々な行事を経験します。運動が好きな子、楽器や歌が好きな子、踊る事が好きな子、製作や絵が好きな子・・・それぞれ好きな事、嫌いな事があるでしょう。

得意な事、好きな事だけではなく、苦手な事、少し難しい事にもチャレンジすることで、子ども達は新しい発見をし、大きく成長します。

どんな行事も、結果だけを重視せず、過程を大切にすることで、子ども達が「頑張れた!」「面白い!」を実感できるような保育を実践してゆきたいと思います。



園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
1 スイミング (らいおん組)	2	3 交通安全イベント (5歳児)	4 園外保育 (2歳児) 交通安全指導	5 スイミング (ぞう組)	6	7
8	9	10 検尿	11	12	13	14
15	16 防犯訓練	17 避難訓練	18 茶道教室 (5歳児)	19 発育測定 (以上児)	20	21
22 体育教室 (4,5歳児) 保育料引き落とし	23 歯科健診 (全園児)	24 発育測定 (未満児)	25 誕生会 10:30~ 特別保育室のみ月3日	26	27	28
29	30	31	~11月の行事予定~ ・11/29(木) 誕生会			
~12月の行事予定~ ・12/7 キラキラ発表会リハーサル (PM~) ・12/8 キラキラ発表会 (PM~) ※総会資料行事計画では9日(日)とお知らせしておりましたが、変更となりました。						



# 5歳児

## 10月生まれのおともだち

らいおん組

ぞう組

♡おたんじょうびおめでとう♡



### お知らせ



◎10月3日(水)は、交通安全イベントに参加します。

9時までの登園をよろしくお願ひします。

◎少しずつ涼しい日が増えてきました。着がえかごの中身を確認して、季節に合った服の補充をして下さい。

## ハンドボールイベント マーチング演奏 頑張ったね!

22日(土)のハンドボールイベント出演のご協力ありがとうございました! 初めて、大勢のお客さんの前で演奏するマーチングに子ども達も少し緊張・・・しかし、一人一人が一生懸命演奏し、素敵なマーチング演奏になりました! やり遂げた後の、子ども達の表情は自信に満ち溢れていました! また一つ、良い経験ができたと思います。運動会でも素敵な演奏をみんなに届けることができるよう頑張ろうね!

## ♪作品展に向けて♪

10月20日(土)は作品展があります! 今年のテーマは「いのち」です。

「命って何かな?」ということを子ども達と一緒に考え、作品展に向けて楽しく製作活動に取り組んでいきたいと思っています!

10月2日(火)には園長先生に書道を教えて頂きます。

一生懸命書いた作品を是非お楽しみに!





2学期の大きな行事である運動会。

「具体的な目標に向かって頑張る」ことを経験した子ども達は、この後に続く活動に、「何をすべきかを考えながら」取り組む姿勢を身に付けることが出来ます。

今後も保護者の皆様の応援をよろしくお願いいたします。

## ☆行事の中で☆

運動会では、子ども達の生き生きとした姿をご覧いただけだと思いますが、中には「運動は苦手」というお子さんもいらっしゃいます。それでも練習を重ね、ご家族や先生達の励ましを受け、「最後までやり抜こう」という心は育ってきているはずです。

次は作品展。製作等に創造力を発揮する子ども、根気よく作品作りに取り組む子どもの姿を見ることが出来ます。

子ども達は、それぞれ性格も現在持っている力も違います。私たちは、子ども達と共に「好きなこと」「得意なこと」だけをするのではなく、色々な機会を通して、どんなことでも「やりきる力」を育ててゆきたいと考えています。

子ども達の姿に一喜一憂する事も感情表現としては大切です。しかし、一つの結果にとらわれる事なく、長い目で、子ども達を見守って頂きたいと思います。



## ◎睡眠時間は大丈夫ですか？

### 一夜更かしの悪循環

・夜更かし→自立起床出来ない→寝起きの気分が悪い→朝食がおいしく減る→  
→排便不規則→朝から疲れている→集中力がない→体調不良(あくび・  
居眠り・忘れ物)→いらいらしてキレやすい→日中の活動レベルが低い  
→体温上昇しない→寝付きが悪い→夜更かし

生活習慣は、一度リズムを壊すと取り戻すのが大変です。

子ども達の健康のため、時々日々の生活パターンを確認してみましょう。

## ◎遊具等の利用について

遊具は正しい遊び方をしないとケガを誘発するおそれがありますので、園児には正しい遊び方の指導もしております。

危険だからと言って全ての遊具を取り除いたり、利用禁止にしたりすることは、子どもの成長にとって、決して良いことではありません。

「ガラスに硬い物をぶつけると割れる」「ブランコの前に飛び出すとぶつかってケガをする」「順番を守る」など、子ども達に知らせておかななくてはならない事は沢山あります。

保護者の皆様には、「危険な物を除外する」という考え方ではなく、子ども達自身に、「危険を回避する事が出来る能力」を身に付けさせる環境作りにご理解をお願いします。

\*各園遊具点検、修理を行っております。お気づきの点がありましたら、園の方へお申し出下さい。



## ◎記念日いろいろ

10月は記念日や行事がいろいろあります。

東京オリンピック開催を契機に制定された「体育の日」、読書週間や赤い羽根募金、日の愛護デーもあります。どのような記念日があってどのような意味があるのか、お子さんと一緒に、調べてみませんか？



## ◎人形供養について

10月14日(日)に、蓮王寺で人形供養を開催します。

毎年、全国各地から送られた人形やぬいぐるみが、本堂の前に並べられ、護摩祈禱を行っております。ご家庭で必要なくなった人形等があれば、蓮王寺までご持参下さい。受付は、AM10時～PM1時までとなっています。



## ◎保育料等納入金について

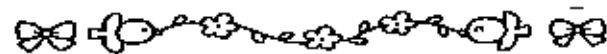
10月納入金は、22日(月)に銀行引き落としになります。



### 基本理念

～生かせいのち～

一人ひとりを共にいかします  
 すべては 人に対する思いやり いたわりの心から生まれます  
 私たちは一人ひとりの命を慈しみ 命から学び 共に生きていきます



	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>見つけたことや物を喃語や指指で保育者に知らせたり、手を引いたりして伝えよう。</li> <li>自分から体を動かすことを楽しみ、毎日健康に過ごそう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の自然に触れ、散歩や戸外遊びを楽しもう。</li> <li>簡単な身の回りのことを保育者に手伝ってもらいながら自分でやってみよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり、はさみの正しい使い方を知り、製作遊びを楽しもう。</li> <li>秋の自然物に触れ、保育者や友達と一緒に遊ぶことを楽しもう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の自然に親しんで遊び、またその自然物を使って遊ぶ楽しさを知ろう。</li> <li>身近な素材に触れながら友達と一緒に作品作りを楽しもう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な自然に触れながら友達との遊びを楽しもう。</li> <li>いろいろな素材に親しみ、イメージや思いを自分なりに表現して楽しもう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の自然に興味を持ち、動植物が変化の様子を知ろう。</li> <li>楽しかったことや感じたことを保育者や友達に話したり、聞いたりしよう。</li> </ul>
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>つかまり立ちや歩いたりしながら移動を楽しむ。</li> <li>手づかみやフォークを使って食べることを楽しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育者と一緒に、食事やおやつ前に手を洗おうとする。</li> <li>ズボンや紙パンツの着脱を、保育者に手伝ってもらいながら、自分でやろうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>着脱や排泄など、身の回りのことを自分なりにしようとする。</li> <li>戸外遊びやトイレの後、食事の前には自分で手を洗おうとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雑巾のしぼり方を知り、テーブル拭きや掃除に進んで取り組もう。</li> <li>戸外遊びの後は、進んで手洗い、うがいをしよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>友達と一緒にマナーを守って楽しく食事をしよう。</li> <li>生活の決まりやルールの大切さに気づこう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>就学に向けて、正しい箸の持ち方や食べる時の姿勢を確認しよう。</li> <li>丈夫な体を作るために好き嫌いをなく食べよう。</li> </ul>
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> <li>散歩</li> <li>ブロック</li> <li>トンネルくぐり</li> <li>ボール遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パズル</li> <li>ひも通し</li> <li>散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸外遊び</li> <li>散歩</li> <li>どんぐり、落ち葉集め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸外遊び</li> <li>(自然物を使って遊ぶ)</li> <li>鬼ごっこ</li> <li>散歩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸外遊び</li> <li>散歩</li> <li>運動会ごっこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戸外遊び</li> <li>跳び箱</li> <li>リレー</li> </ul>
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>手・足形スタンプ遊び</li> <li>シール遊び</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>シールはがし</li> <li>紙をちぎってみよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>秋の食べ物を作ろう(のり、はさみを使って)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>絵の具遊び</li> <li>製作遊び(秋の自然物を使って)</li> <li>ハロウィン製作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>製作遊び(いろいろな素材を使って)</li> <li>作品展に向けての製作(絵の具)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運動会の絵</li> <li>ザリガニの絵</li> </ul>
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> <li>どんぐりころころ</li> <li>まつぼっくり</li> <li>やきいもグーチャーパー</li> <li>こぶためきつねこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>やきいもグーチャーパー</li> <li>やさいのうた</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>どんぐりころころ</li> <li>まつぼっくり</li> <li>大きな栗の木の下で</li> <li>やきいもグーチャーパー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>どんぐりころころ</li> <li>まつぼっくり</li> <li>大きな栗の木の下で</li> <li>やきいもグーチャーパー</li> <li>きのこ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>森のくまさん</li> <li>やきいもグーチャーパー</li> <li>とんぼ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さんぼ</li> <li>やきいもグーチャーパー</li> </ul>

### 保育目標

- \*いのちを大切にする子 ～思いやり いたわりの心をもって～
- \*元気な子 ～心身共に 丈夫で強く～
- \*自分で考え頑張る子 ～あきらめない～





# 10月 献立カレンダー



月	火	水	木	金	土	日
1 (ごはん) 牛乳 花かんぱん エビカツレツ 海藻サラダ 秋の味覚汁 幼児牛乳・瀬戸の汐揚げ	2 (ごはん) 牛乳 ブチクッキー さばの味噌煮 ブロッコリーのごま和え 豆腐のすまし汁 バナナアイス	3 (ごはん) 牛乳 のりわかめせんべい おでん 即席漬け えびしゅうまい 幼児牛乳・☆りんごの蒸しパン	4 ◎きとぎとの日 (ごはん) 幼児りんごばかうけ チキンとポテトの揚げ煮 白菜とベーコンのスープ 柿 ☆ココアプリン	5 (ごはん) 牛乳 星っこ オムレツ 甘酢キャベツ 根菜のクリームシチュー 牛乳・北の卵のサブレ	6 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ ピピピチーズ ゼリー・幼児牛乳 幼児りんご・お菓子	7 幼児牛乳 お菓子 スパゲティ 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・お茶 幼児りんご・お菓子
8 体育の日 幼児牛乳 お菓子 スパゲティ 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・お茶 幼児りんご・お菓子	9 (ごはん) 牛乳 野菜ハイハイパン 厚揚げのそぼろあんかけ ごま和え 春雨スープ 幼児牛乳・☆揚げパン	10 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) オレンジジュース 魚の竜田揚げ 小松菜の磯和え さつまいものみそ汁 野菜ジュース・お米deスティックケーキ	11 (ごはん) 牛乳 豆乳クッキー 鶏肉のケチャップ炒め 中華風和えもの 白菜のみそ汁 ☆フルーツ杏仁豆腐	12 (ごはん) 黄桃缶 焼き肉 粉ふき芋 きのこ汁 牛乳・チーズおかし	13 幼児牛乳 お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー・幼児牛乳 オレンジジュース・お菓子	14 幼児牛乳 お菓子 スパゲティ おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー・お茶 オレンジジュース・お菓子
15 (ごはん) 牛乳 パナナ からあげ 白菜のツナコーン和え 小松菜のみそ汁 牛乳・ミニドーナツ	16 (卵・乳・小麦なし) (ごはん) 幼児りんごやさいスナック 魚の野菜あんかけ はりはり漬け すまし汁 豆びよココア・噴門金時棒	17 ● 牛乳 おやつカステラ バターロール スパゲッティ・ナポリタン 大根サラダ コンソメスープ 牛乳・芋けんぴ	18 (ごはん) 牛乳 ビスケット 里芋コロッケ ドレッシング和え けんちん汁 幼児牛乳・あんまん	19 (ごはん) 牛乳 えびタイム 麻婆豆腐 スティックきゅうり わかめスープ 牛乳・おととと	20 幼児牛乳 お菓子 (パン) チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ ゼリー・幼児牛乳 幼児ぶどう・お菓子	21 幼児牛乳 お菓子 スパゲティ チーズかまぼこ 魚肉ソーセージ ゼリー・お茶 幼児ぶどう・お菓子
22 (ごはん) 牛乳 おこめボール 鮭の塩焼き 人参サラダ 肉団子スープ 牛乳・ハーベスト	23 (ごはん) 牛乳 ビベッチBABY お好みあられ揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 ☆ヨーグルト和え	24 (ごはん) 牛乳 動物園クッキー 焼きビーフン ポイルウィンナー きのこスープ 牛乳・ソフトサラダ	25 ●◎きとぎとの日 (ごはん) 牛乳 ビスコ きのこごはん 秋の味覚サラダ チキンロール かきたま汁 牛乳・ミレービスケット	26 (ごはん) 牛乳 きなこ餅 いわしの梅煮 変わり和え 大根のみそ汁 ☆ホットココア・ばかうけ	27 幼児牛乳 お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ キャンディーチーズ ゼリー・幼児牛乳 野菜生活ジュース・お菓子	28 幼児牛乳 お菓子 スパゲティ 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・お茶 野菜生活ジュース・お菓子
29 (ごはん) 牛乳 こぶ柿 カレーシチュー グリーンサラダ 星のコロッケ ☆カルピス寒天	30 (ごはん) 牛乳 白い風船 五目うどん 三色和え さつまいものてんぷら 牛乳・おにぎりせんべい	31 (ごはん) 牛乳 鉄の星のアリス かぼちゃ型ハンバーグ ぼてちっちサラダ ワンタンスープ ハロウィンデザート 牛乳・ムーンライト	日付 主 食 午前おやつ 午後おやつ (全児) 昼食献立 (全児) 午後おやつ	【お知らせ】 ・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手づくりおやつの日です。 ・◎印は「きとぎとの日」です。 4日(木)の食材は柿、25日(木)の食材はさつまいもです。		



今回は便秘を防ぐポイントをお話します。子どもの便秘は身体の発育に関するもの、食べ物の変化に関するもの、環境や精神的な因子によるものなどが挙げられます。子どもは大人に比べ排泄する力が弱いので、便秘になりやすい傾向にあります。「毎日出ないで便秘かな？」と心配する保護者の方もおられると思いますが、子どものうんちの回数や頻度は、お子さんによってそれぞれ違うものですよ。

## <うんちって何?>

消化管で吸収出来なかった食べ物(食物繊維など)が集まって固まったもの



食物繊維の多いものを食べる  
⇒便の量が増える

消化のよいものを食べている  
⇒便の量が減る

## <年齢別の便秘になりやすい原因>

- 生後0ヶ月～2ヶ月  
母乳やミルクが不足している
- 生後4ヶ月～5ヶ月  
身体が急激に発育するため、母乳やミルクが消化される際に余るものが少ない
- 生後5ヶ月～10ヶ月  
水分から固形の食事に変化するため、消化管が慣れていない
- 1～2歳  
トイレトレーニングにより、排泄する場所の変化や精神的な要因が増える
- 3～7歳  
集団行動が始まりトイレに行きづらいと感じる



## <便秘の予防>

生活リズムを整える  
⇒決まった時間に食事や就寝を行うと排泄時間が整う

食物繊維が多い食材や発酵食品(ヨーグルト、納豆など)を積極的に取り入れる



## きときとの日



## 今月の食材: さつまいも

さつまいもの原産地は中米ですが、中国を経由して日本(琉球)に伝わってきました。その後種子島から薩摩藩に伝わり、栽培を始めるようになったことで「さつまいも」と呼ばれるようになったそうです。

収穫は8月～11月ですが旬は10月～1月頃です。採れたてがおいしいとは限らず、2～3ヶ月貯蔵して余分な水分を逃してからの方が甘味が増してホクホクとしたおいしいさつまいもになるそうです。

## 今月のレシピ 「秋の味覚サラダ」

- 材料(1人分)
- さつまいも 30g
  - 冷凍ブロッコリー 25g
  - ロースハム 5g
  - 人参 5g
  - フレンチドレッシング 5g



- 作り方
- ① さつまいもは皮をむいて、一口大に切り、水にさらしておく。
  - ② ブロッコリーは房を切り、食べやすい大きさに切り揃える。人参は薄いいちょう切りにする。
  - ③ ①をひたひたの水で、柔らかくなるまで煮る。
  - ④ ②の食材をそれぞれ茹でる。
  - ⑤ ロースハムはサイコロ大に切る。
  - ⑥ ③④⑤をフレンチドレッシングで和える。



【クイズ】さつまいもはどの部分を食べているでしょうか?

- ①茎 ②根っこ ③花

答えは下にあります。

(答えは②) さつまいもは根っこが肥大化したものです。ちなみに、じゃがいもは茎の部分が肥大化したものです。