

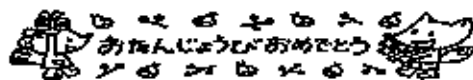


10月生まれのおともだち



りす組
うさぎ組
あひる組

♪ 今月のうた ♪
♪まつぼっくり
♪大きなくりの木のしたで
♪どんぐりころころ



運動会が無事終わりました。たくさんの声援と拍手を受け、運動会を終えた子ども達の顔は、誇らしげでした。ね。けれど、「運動会当日」がゴールではありません。行事は「節目」であり、子ども達の園生活の延長にあるものです。運動会が終わっても、「運動会ごっこ」をする姿が見られます。繰り返し遊ぶ事で、運動会で得た経験や、感動、成長を実感し、さらに深く見に付けていきます。この後の作品展ではどのような顔を見せてくれるでしょう。子ども達は「褒められること」が大好きです。「期待されこと」はパワーになります。「あなたなら出来るよ」のお家の方の励ましが、子ども達の自信になるはずです。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1 交通安全 イベント参加 (年長)	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 スイミング (5いおん)	12	13
(14) 体育の日	15 交通安全指導	16 内科健診	17 発育測定 (以上見)	18 発育測定 (未満児)	19 作品展	20
21 <small>体育科引き継ぎとし</small>	(22) 即位礼正殿の儀	23 内科健診 検尿	24 防犯訓練	25 スイミング (ぞう) <small>発育測定中止の開始日</small>	26	27
28 避難訓練	29 誕生会	30 体育教室 (4.5歳児)	31	～11月の行事予定～ ・11/16(土)～18(月) 私学祭 ・11/28(木) 誕生会		
～12月の行事予定～ ・12/6 キラキラ発表会リハーサル (PM～) ・12/7 キラキラ発表会						

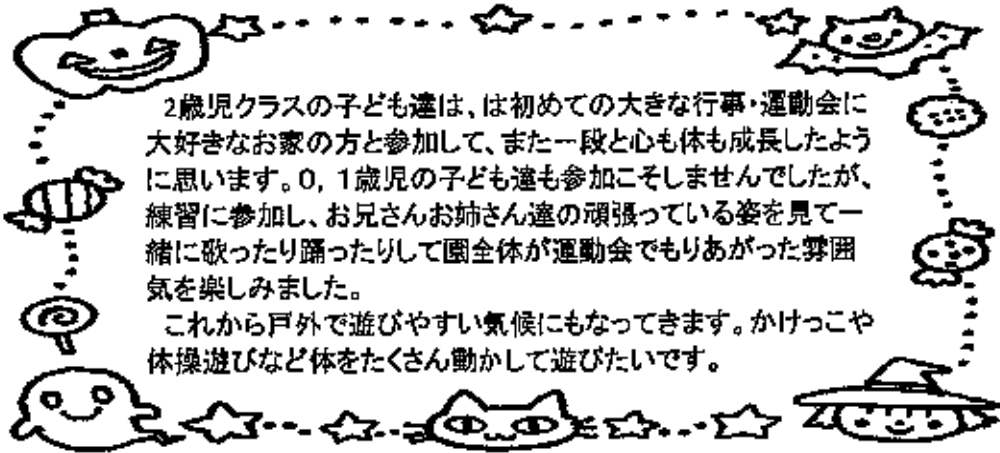
～衣替えの季節となりました～

朝・夕と涼しくなりましたが、子ども達の活動する日中は、まだまだ暑く着る服に悩まされますね。

- 登園時は、カーディガンやベストなど調節できる服
 - 衣類かごに薄手の長袖Tシャツを入れておく。などをおすすめします。
- また、子ども達は排泄時の着脱に興味を持ち始め、“自分で！”と言う気持ちも芽生えてきています。
- 股にボタン付きのロンパス型の下着はもう卒業かな？と思います。

4月から半年がたち、エプロンやおしぼりなどに食べこぼしの汚れが残っているものが見られます。どうぞ子どもと一緒に買い出しに出掛け、好きな絵柄のものを選ばせてあげてみてはどうでしょうか？意外な好みがわかって面白いですよ♡

☆午睡時のタオルケットも、綿毛布への切り替え・すべての持ち物への名前前の記入を よろしくお願いします。



2歳児クラスの子も達は、は初めての大きな行事・運動会に大好きなお家の方と参加して、また一段と心も体も成長したように思います。0、1歳児の子ども達も参加こそしませんが、練習に参加し、お兄さんお姉さん達の頑張っている姿を見て一緒に歌ったり踊ったりして園全体が運動会でもりあがった雰囲気を楽しみました。

これから戸外で遊びやすい気候にもなってきます。かけっこや体操遊びなど体をたくさん動かして遊びたいです。

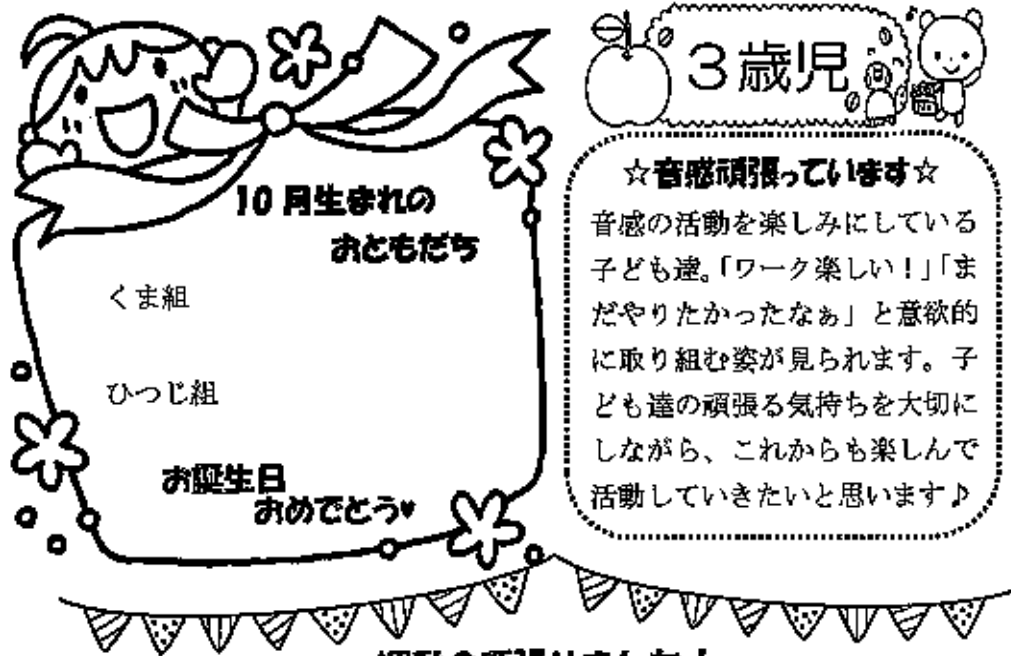




運動会が無事終わりました。たくさんの声援と拍手を受け、運動会を終えた子ども達の顔は、誇らしげでした。ね、けれど、「運動会当日」がゴールではありません。行事は「節目」であり、子ども達の園生活の延長にあるものです。運動会が終わっても、「運動会ごっこ」をする姿が見られます。繰り返し遊ぶ事で、運動会で得た経験や、感動、成長を実感し、さらに深く見に付けていきます。この後の作品展ではどのような顔を見せてくれるでしょう。子ども達は「褒められること」が大好きです。「期待されること」はパワーになります。「あなたなら出来るよ」のお家の方の励ましが、子ども達の自信になるはずです。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1 交通安全 イベント参加 (年長)	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 スイミング (6いおん)	12	13
14 体育の日	15 交通安全指導	16 内科健診	17 発育測定 (以上児)	18 発育測定 (未満児)	19 作品展	20
21 <small>保育料引き落とし</small>	22 即位礼正殿の儀	23 内科健診 検尿	24 防犯訓練	25 スイミング (ぞう) <small>特別保育料追加あり</small>	26	27
28 避難訓練	29 誕生会	30 体育教室 (4.5歳児)	31	～11月の行事予定～ ・11/16(土)～18(月) 私学祭 ・11/28(木) 誕生会		
～12月の行事予定～ ・12/6 キラキラ発表会リハーサル (PM～) ・12/7 キラキラ発表会						



3歳児

☆音感頑張っています☆

音感の活動を楽しみにしている子ども達。「ワーク楽しい!」「まだやりたかったなあ」と意欲的に取り組む姿が見られます。子ども達の頑張る気持ちを大切にしながら、これからも楽しんで活動していきたいと思っております♪

運動会頑張りました!

先日の運動会では、子ども達の頑張っている姿をたくさん見ていただくことができました。ドキドキした表情、自信に満ちた表情、楽しく嬉しい表情。どの表情も精一杯の頑張りを感ずることができました。“おうちの人にカッコイイ所を見せてあげたい!”と張り切って練習に取り組んできた子ども達。当日は、子ども達一人ひとりが輝いていました。またお家でたくさん褒めてあげて下さい♪きっと運動会でまたひとつ大きく成長することができたと思います。これからもこの経験を生かして頑張っていきたいです!たくさんの拍手と、応援ありがとうございました。

～お知らせ～

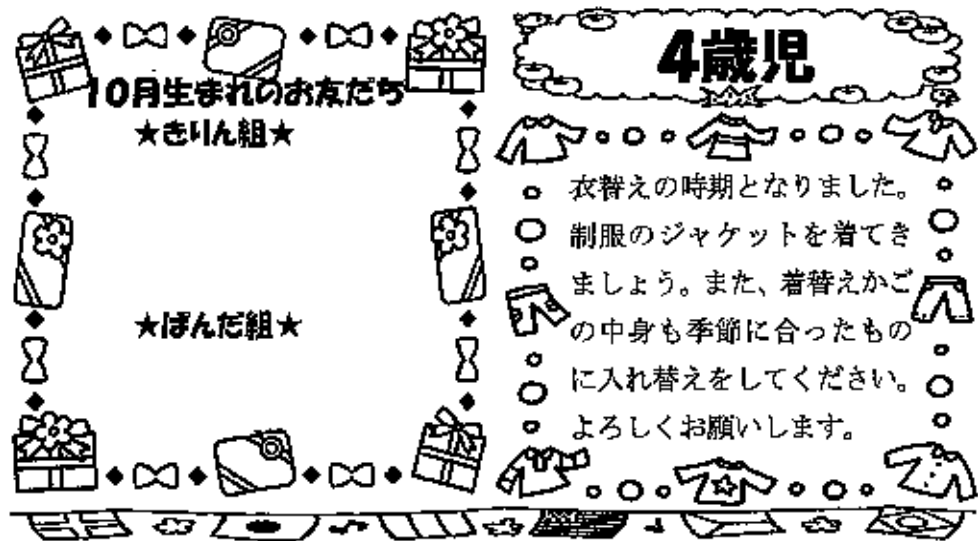
- ・衣替えの季節になりました。着替えカゴの中身の確認をお願いします。
- ・10月より水筒、汗拭きタオルはいりません。
- ・活動の準備等、子どもたちがスムーズに行えるよう、9時までの登園にご協力をお願いします。
- ・朝、玄関でおうちの方と離れ、少しずつ自信を持ってお部屋にくる子が増えました。友達や先生に「おはよう」と元気な声で挨拶をする姿も見られ、とても嬉しく思います。お子さんが自信を持って、お部屋に行けるように笑顔で送り出して下さいね。成長していくお子さんの姿を応援してあげてください!



運動会が無事終わりました。たくさんの声援と拍手を受け、運動会を終えた子ども達の顔は、誇らしげでした。ね。けれど、「運動会当日」がゴールではありません。行事は「節目」であり、子ども達の園生活の延長にあるものです。運動会が終わっても、「運動会ごっこ」をする姿が見られます。繰り返し遊ぶ事で、運動会で得た経験や、感動、成長を実感し、さらに深く見に付けていきます。この後の作品展ではどのような顔を見せてくれるでしょう。子ども達は「褒められること」が大好きです。「期待されこと」はパワーになります。「あなたなら出来るよ」のお家の方の励ましが、子ども達の自信になるはずです。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1 交通安全 イベント参加 (年長)	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 スイミング (らいおん)	12	13
14 体育の日	15 交通安全指導	16 内科健診	17 発育測定 (以上児)	18 発育測定 (未満児)	19 作品展	20
21 保育科引き落とし	22 即位礼正殿の儀	23 内科健診 検尿	24 防犯訓練	25 スイミング (ぞう) 特別保育中2時以降閉園	26	27
28 避難訓練	29 誕生会	30 体育教室 (4.5歳児)	31	~11月の行事予定~ ・11/16(土)~18(月) 私学祭 ・11/28(木) 誕生会		
~12月の行事予定~ ・12/6 キラキラ発表会リハーサル (PM~) ・12/7 キラキラ発表会						



4歳児

10月生まれのお友だち

★きりん組★

★ぼんだ組★

衣替えの時期となりました。制服のジャケットを着てきましょう。また、着替えかごの中身も季節に合ったものに入れ替えをしてください。よろしくお願いします。

運動会がんばったね!

「あと何回寝たら運動会?」などと運動会が近づいてくることを楽しみにしていた子ども達。かけっこの練習中には、「今日は1番なった!」と喜ぶ子もいれば、1番になれなくて悔しがる子もいて、少しずつ競争心が芽生えてきたなど成長を感じました。また、遊戯の練習の際は、子ども達と一緒に踊りのフリを考えたり、どんな気持ちで踊ればいいのかをみんなで考えたりしながら練習に取り組んでできました。

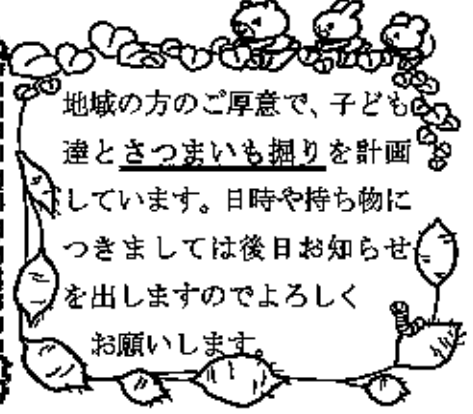
初めての障害物走は、練習の時から喜んで取り組んでできました。一番の見せ所、跳び込み前転は、子ども達から自然と「頑張れ!」と応援する声が聞かれて、みんなで楽しんで練習をすることが出来ました。

運動会当日はお家の方からの応援が子ども達の頑張る力になったと思います。たくさんの声援、温かい応援をありがとうございました。

作品展に向けて...

保護者の方々の御協力のおかげでたくさんのおもちゃが集まりました。ありがとうございました。まだ集めていますので家庭にありましたら持って来て下さい。集まったおもちゃを生かして作品展に向けて、楽しく制作活動を進めていきたいと思っております。

地域の方のご厚意で、子ども達ときつまいも掘りを計画しています。日時や持ち物につきましては後日お知らせいたしますのでよろしくお願いします。





運動会が無事終わりました。たくさんの声援と拍手を受け、運動会を終えた子ども達の顔は、誇らしげでした。ね、けれど、「運動会当日」がゴールではありません。行事は「節目」であり、子ども達の園生活の延長にあるものです。運動会が終わっても、「運動会ごっこ」をする姿が見られます。繰り返し遊ぶ事で、運動会で得た経験や、感動、成長を実感し、さらに深く見に付けていきます。この後の作品展ではどのような顔を見せてくれるでしょう。子ども達は「褒められること」が大好きです。「期待されこと」はパワーになります。「あなたなら出来るよ」のお家の方の励ましが、子ども達の自信になるはずです。

園長 上田 雅裕

月	火	水	木	金	土	日
	1 交通安全 イベント参加 (年長)	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 スイミング (らいおん)	12	13
14 体育の日	15 交通安全指導	16 内科健診	17 発育測定 (以上児)	18 発育測定 (未満児)	19 作品展	20
21	22 即位礼正殿の儀	23 内科健診 検尿	24 防犯訓練	25 スイミング (ぞう)	26	27
28 避難訓練	29 誕生会	30 体育教室 (4.5歳児)	31	～11月の行事予定～ ・11/16(土)～18(月) 私学祭 ・11/28(木) 誕生会		
～12月の行事予定～ ・12/6 キラキラ発表会リハーサル (PM～) ・12/7 キラキラ発表会						



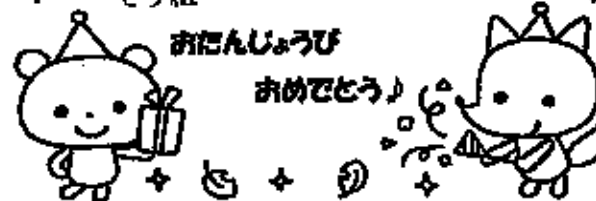
10月うまれのおともだち

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1日(火)は交通安全のイベントに参加し、歌を歌ってきます。8時40分までの登園をお願いします。また、体操服(音感Tシャツ不可)で登園してください。よろしくお願いします。

気持ちの良い秋晴れの下、のびのびと身体を動かすことを楽しんでいる子ども達。9月は運動会に向けて、頑張っ
て練習に取り組む姿が見られました。運動会が近づくにつれて、子ども達の
気持ちが高まり、「もう1回リレーしたい!」「今日鼓隊の衣装着る時、ドキ
ドキするー!」「1位になりたい!」という、たくさんの思いが伝わってき
ました。「ママ、頑張れって言ってたよ。」「パパ、楽しみにしてるって。」と
お家の方からの応援の言葉が伝わり、嬉しく思います。運動会を通しての子
ども達が、年長組さんとしてどんどん成長していく姿にたくましさを感じ、
これからの子ども達の成長や年長組さんとして活躍していく姿が、より一
層楽しみになりました。友達と一緒に頑張ることができた喜び、負けたくな
いと思う競争心、一人一人が様々な思いを感じられたことと思います。



<おわがい>

作品展に向けて

10月19日(土)は作品展があります。『おはなしの世界』をテーマに子ども達の大好きな絵本の世界を楽しみながら、制作に取り組んで行きたいと思います。

・10月より衣替えです。制服のブレザーを着用してください。また、着替えかごの中身の入れ替えをお願いします。
・水分補給のため水筒を持参していただいておりますが、10月より園で用意したお茶を飲みます。夏期の間、ご協力ありがとうございました。





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。

今後も保護者に皆様の応援をよろしくお願いします。

☆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たと思いますが、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→朝食がいい加減→
- 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くと割れる」「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ければいけ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。お気付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、目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13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、護摩祈祷を行っております。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・給食費等納入金について

10月納入金は、21日(月)に銀行引き落としになります。









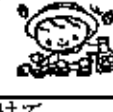









基本理念

～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"> 見つけたことや物を喃語や指差しで保育者に知らせたり、手を引いたりして伝えよう。 戸外に出て外気欲やからだを動かしながら、探索活動を楽しもう。 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の自然に触れながら、友だちや保育者と手をつないだり誘導ロープにつながって散歩を楽しもう。 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外遊びをしながら、秋の自然に興味を持ち、触れて楽しもう。 のり、はさみの正しい使い方を知り、製作遊びを楽しもう。 	<ul style="list-style-type: none"> 色々な素材を使って製作あそびを楽しみ、のり・はさみを正しく使おう。 簡単なルールのある遊びやごっこ遊びを通して友だちとの関わりを楽しもう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 秋の自然に触れながら遊ぼう。 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の自然に興味を持ち遊びの中に取り入れよう。 自分なりにイメージを膨らませながら、のびのびと表現する楽しさを味わおう。
せいかつ	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみやフォークを使って食べることを楽しむ。 着脱に興味を持ってみる。 	<ul style="list-style-type: none"> 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とする。  	<ul style="list-style-type: none"> 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。 尿意を伝え、保育者と一緒にトイレに行ったり、自分で行こうとしたりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 当番活動の流れを知り、意欲的に取り組む。 気温に応じて衣服の調節を自分で行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 生活する中で、必要なことを自分でやってみようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> 汗をかいたら自分で衣服の調節をしよう。 水分補給の大切さを知り、自分でこまめに水分補給をしよう。
あそぼう	<ul style="list-style-type: none"> 散歩 ブロック ボール遊び 	<ul style="list-style-type: none"> パズル 戸外遊び 散歩 	<ul style="list-style-type: none"> どんぐり、落ち葉拾い 戸外遊び ごっこ遊び ブロック 	<ul style="list-style-type: none"> 戸外遊び (秋見つけ) 鬼ごっこ 散歩 	<ul style="list-style-type: none"> 廃材遊び 	<ul style="list-style-type: none"> 廃材遊び 戸外遊び 
つくろう	<ul style="list-style-type: none"> 手・足形スタンプ遊び シール遊び 	<ul style="list-style-type: none"> やさいスタンプ 	<ul style="list-style-type: none"> はさみとのりを使ってつくろう 	<ul style="list-style-type: none"> 作品展に向けて 絵具遊び 廃材を使って作ろう 	<ul style="list-style-type: none"> 作品展に向けて 	<ul style="list-style-type: none"> 製作遊び 
うたおう	<ul style="list-style-type: none"> どんぐりころころ まつぼっくり 大きな栗の木の下で パンダ・うさぎ・コアラ 	<ul style="list-style-type: none"> 大きな栗の木の下で まつぼっくり どんぐりころころ 	<ul style="list-style-type: none"> 大きな栗の木の下で まつぼっくり 	<ul style="list-style-type: none"> どんぐりころころ まつぼっくり 大きな栗の木の下で きのこ 	<ul style="list-style-type: none"> 森のくまさん やきいもグーチーパー どんぐりころころ きのこ 	<ul style="list-style-type: none"> さんぽ やきいもグーチーパー まつぼっくり どんぐりころころ きのこ

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



毎月19日は
食育の日

令和元年10月
太閤山あおい園

月	火	水	木	金	土	日
日付	1 (卵・乳・小麦なし)	2	3	4	5	6
主 食 午前おやつ	(ごはん) <small>キャベツ</small> 星っこ	(ごはん) <small>牛乳</small> のりわかめごはん	(ごはん) <small>牛乳</small> 秋の国のアリス	(ごはん) <small>牛乳</small> はんぺんせんべい	<small>幼児牛乳</small> お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子
(全児) 昼食献立	すき焼き風煮 いんげんのこま和え バナナ	ちくわの磯部揚げ 即席漬け けんちん汁	春巻き キャベツのゆかり和え かきたま汁	厚揚げのそぼろあんかけ ごま和え 春雨スープ	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ 冷凍プリン・幼児牛乳
(全児) 午後おやつ	気になる野菜・お米のスティックケーキ	☆プリン	牛乳・白えび紀行	幼児牛乳・北の卵サブレ	幼児りんご・お菓子	野菜ジュース・お菓子
7	8	9 ◎きときとの日	10	11	12	13
(ごはん) <small>牛乳</small> マンナポーロ	(ごはん) <small>牛乳</small> おこめポーロ	(ごはん) <small>牛乳</small> 白い風船	(ごはん) <small>牛乳</small> おやつカステラ	(ごはん) 黄桃缶	<small>幼児牛乳</small> お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子
五目きんぴら きゅうりのカリカリ漬け すり身汁	ムニエル 小松菜のコーン和え 大根のみそ汁	鶏肉の唐揚げ さつま芋とブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	ひじきちゃんパスタ えびシューマイ スープ	揚げ魚のレモン風味 カラフルポテト もやしのみそ汁	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳
幼児牛乳・ ☆たご焼き	牛乳・鳴門金時芋棒	牛乳・4連かっぱえびせん	☆ぶどうゼリー	幼児ジュース・せんべい	オレンジジュース・お菓子	野菜ジュース・お菓子
14 体育の日	15	16	17	18	19	20
<small>幼児牛乳</small> お菓子	(ごはん) <small>牛乳</small> ソフトせん	(ごはん) <small>牛乳</small> どうぶつごはん	(ごはん) <small>牛乳</small> おっとっと	(ごはん) <small>牛乳</small> ぼろスナック	<small>幼児牛乳</small> お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子
(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳	魚の照り焼き 人参サラダ 豚汁	豚肉のソース炒め 粉ふき芋 野菜スープ	エビカツレッツ コールスローサラダ かぼちゃのスープ	ハンバーグ 三色和え みそ汁	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ プリン・幼児牛乳
幼児ぶどう・お菓子	豆びよココア・花栞せんべい	☆フルーツポンチ	牛乳・ソフトケーキ	幼児牛乳・おにぎりせんべい	幼児ぶどう・お菓子	幼児ジュース・お菓子
21	22 即位礼正殿の儀	23	24	25	26	27
(ごはん) <small>牛乳</small> 野菜ハイハイ	<small>幼児牛乳</small> お菓子	(ごはん) <small>牛乳</small> ウエハース	(ごはん) <small>牛乳</small> えびタイム	(ごはん) <small>牛乳</small> きなこ餅	<small>幼児牛乳</small> お菓子	<small>幼児牛乳</small> お菓子
西京焼き はりはり漬け すまし汁	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳	チャブチェ スティックきゅうり わかめスープ	メンチカツ グリーンサラダ クリームシチュー	里芋コロッケ ブロッコリーのおかか和え 肉団子スープ	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳	(パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳
牛乳・ミレービスケット	幼児ぶどう・お菓子	牛乳・まんまるソフトせんべい	☆ヨーグルト和え	幼児ジュース・ハーバスト	野菜生活ジュース・お菓子	野菜生活ジュース・お菓子
28	29 ●	30	31	【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「きときとの日」です。 ・9日(水)の食材は、さつま芋です。		
(ごはん) <small>牛乳</small> はなこペイパー	<small>牛乳</small> お子様せんべい	(ごはん) <small>牛乳</small> こぼれ柿	(ごはん) <small>牛乳</small> がんじょう健康飯			
酢豚 パイン缶 中華スープ	カレーライス 変わり和え ゼリー	蒸し魚のタルタルソースかけ 青菜の和え物 白菜と油揚げのみそ汁	かぼちゃコロッケ マカロニサラダ スープ ハロウィンデザート			
幼児牛乳・ばかうけ	オレンジジュース・豆乳ウエハース	幼児牛乳・☆コーン蒸しパン	牛乳・ハッピーターン			



今月は「うんち」のお話です。うんちは、体の状態を表す健康のパロメーターです。子どもは大人に比べ排泄する力が弱い傾向にあります。「毎日出ないので便秘かな?」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

<うんちのいろいろ> 毎朝のうんちをチェックしてみましょう!!



健康なうんち … パナナタイプ
元気いっぱいのうんちは、黄色っぽい茶色をしているよ。臭いもくさくないんだよ! すると出てくるのが特徴。



かたい、うんち … コロコロタイプ
ちからをいれても、なかなか出てこないよ。水分が少なくて、こげ茶色をしているのが特徴。



やわらかい、うんち … 軟便タイプ(ペースト型)
とても臭くて、おなかが痛くなるのが特徴。



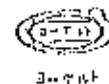
ほそながい、うんち … 軟便タイプ(ヒョロヒョロ型)
やわらかくて、出してもおなかがすっきりしないよ。特徴は、細い形だよ。



<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



射水きときとの日

今月の食材: さつまいも



さつまいもは、食物繊維のほか、ビタミンやカリウムなどが豊富です。特にビタミンCは、さつまいも1本でりんごの5倍以上あります。加熱してもビタミンCが失われにくいので、どんな料理にも使えます。

低温でゆっくり加熱すると甘みが増すので、電子レンジよりもさつまいもの料理方法は、煮るのがおすすめです。「煮る」「蒸す」「焼く」の中では一番甘くなります。

【クイズ】さつまいもからつくられたたべものはどれ?

- ①こんにやく ②ポテトチップス ③きんとん

答えは下にあります。

今月の給食レシピ 「大豆とさつまいの揚げがらめ」



●材料 (1人分)

・さつまいも	33g
・茹で大豆	20g
・鶏肉	30g
・塩・こしょう	少々
・片栗粉	5g
・油	適宜
A 水あめ	3g
さとう	2g
酒	0.5g
しょうゆ	3g

●作り方

- ① 茹で大豆と塩・こしょうした鶏肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② さつまいもは1cm角に切り、素揚げする。
- ③ Aの調味料を合わせて少しとろみがつく程度まで煮る。
- ④ 揚げた大豆、鶏肉、さつまいもに③の調味料を絡める。



【答えは③】 きんとんは裏ごししたさつまいもに砂糖を加えて作ったもので、おせち料理の代表です。①はこんにやくいも、②はじゃがいもから作られています。