



令和5年度 あおい幼稚園
えんだより・あおいっ子



今月の行事予定

☆未満児とは1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

月	火	水	木	金	土	日
2	3 検尿 配布日	4 以上児 園外保育 弁当持参	5 検尿 回収日	6 体育教室 (年長・年中)	7	8
9  スポーツの日	10	11	12	13 年長児 スイミング 教室	14	15
16	17	18 防犯訓練 (PM)	19 避難訓練	20 交通安全指導	21	22
23 全園児 歯科健診 (AM)	24 アート展 ウィーク (全学年) 26日まで	25 特別保育 申込締切日	26 発育測定	27 誕生会 さくらんぼクラス	28	29
30 スナップ販売 ヒロシフォト撮影分 運動会 11/6まで	31	【今後の予定】 11/11 射水市農業産業まつり(年長児イベント参加) 11/30 年中児発表会 12/1 年少児発表会 12/9 年長児発表会 12/22 終業式(1号認定午前保育)				



2日 衣替え

2日より夏服から冬服になります。以上児さんは制服のブレザーを着用してください。

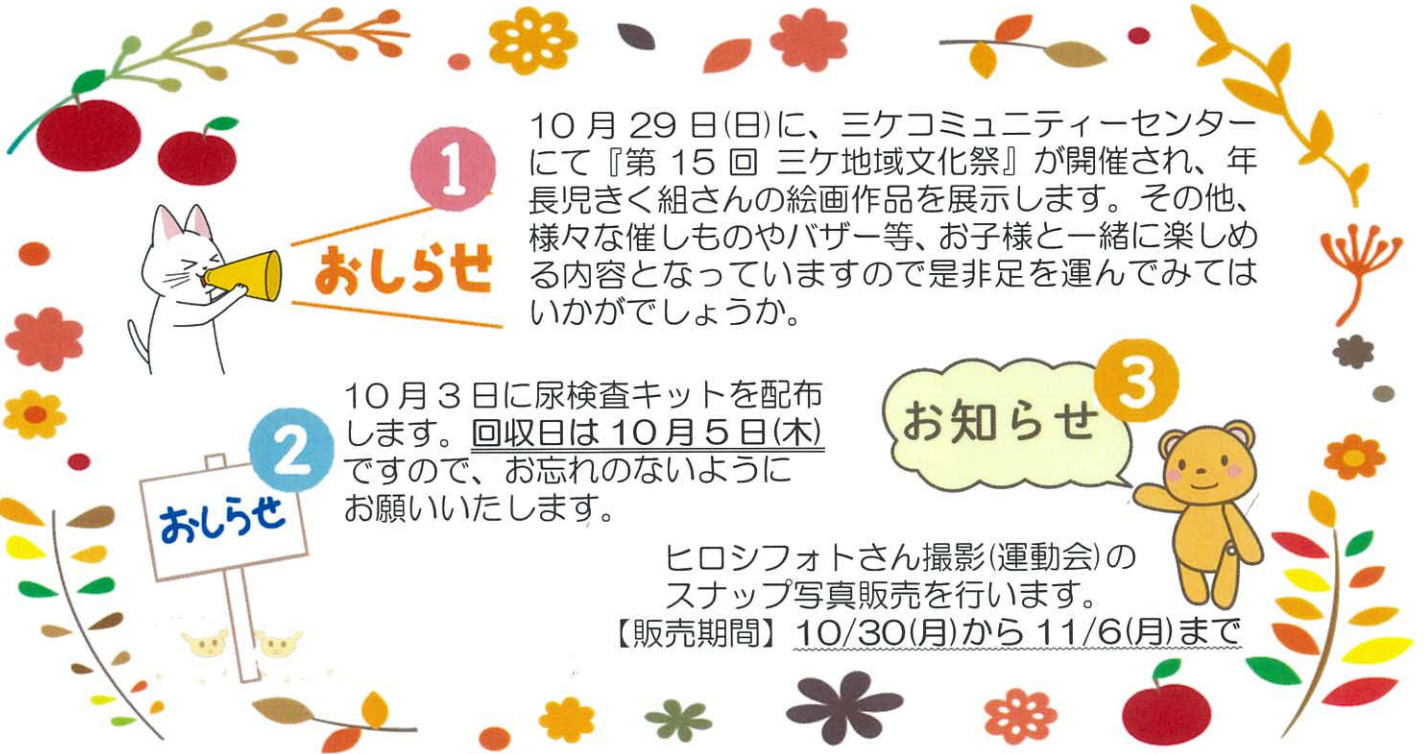
1週間程度は移行期間としますので、天候や気温や体調に応じて、制服・体操服共に半袖・長袖を調節してください。

以上児さんは着替え袋を5日に持ち帰りますので、下着類等の中身を入れ替えて連休明けの10日に持たせてください。

※以上児さんの体操服登降園は
9月29日(金)までです

◆入園願書・申請書受付開始◆

令和6年度の入園願書(1号)・申請書(2号3号)の受付が始まります。ご近所、お知り合いの方に、該当するお子さんがおられましたら、ぜひ声をかけてください。願書・申請書等は園にあります。よろしくお願ひいたします。 ※10月31日(火)一次申込締切日



1

お知らせ

10月29日(日)に、三ヶコミュニティセンターにて『第15回 三ヶ地域文化祭』が開催され、年長児きく組さんの絵画作品を展示します。その他、様々な催しものやバザー等、お子様と一緒に楽しめる内容となっていますので是非足を運んでみてはいかがでしょうか。

2

お知らせ

10月3日に尿検査キットを配布します。回収日は10月5日(木)ですので、お忘れのないようお願いいたします。

3

お知らせ

ヒロシフォトさん撮影(運動会)のスナップ写真販売を行います。
【販売期間】10/30(月)から11/6(月)まで

廃材集めにご協力ください！

- ・お菓子の箱 ・ガチャガチャのケース
- ・ペットボトルのキャップ ・サンラップ芯
- ・トイレットペーパー芯 ・R1 やヤクルトなどの小さめのボトル

10/2(月)~10/10(火)の期間、上記の廃材を幼稚園の玄関にて集めさせていただきます。

ご協力をお願いいたします。バス送迎の方は担当職員にお渡しください。





～やってみよう！～

たんぽぽ組

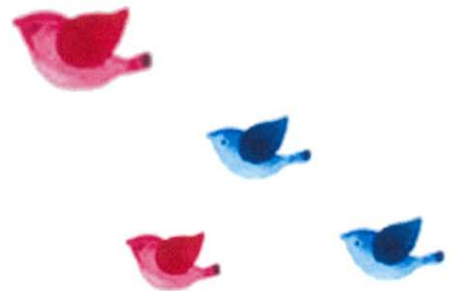
- 先生や友達と一緒に戸外で沢山体を動かして遊ぼう！
- 「貸して」「いいよ」など自分の思いを、先生と一緒にしぐさや言葉で伝えてみよう。

かなな組

- 先生や友だちと一緒に秋の自然に触れたり見たりしながら楽しもう。
- おやつや給食後の口の周りは綺麗な？
～鏡を見て確認してみよう～

さくら組

- 当番活動に挑戦！
～机拭きやシール帳配り…出来るかな？～
- 保育者や友だちに自分の気持ちを伝えよう！



すみれ組

- 友だちと目的に向かって協力したり、挑戦したりすることを楽しもう。
- 秋の自然に興味を持ち、遊びに取り入れて発見や工夫をしてみよう。

きく組

- 思いやアイデアを伝えあいながら、友達と遊ぶ楽しさを味わおう。
- 廃材や自然物など、身近な素材を遊びに取り入れてみよう。





10月生まれのおともだち おめでとう

✿ かなな組 ✿

17日

✿ たんぽぽ組 ✿

26日

✿ さくら組 ✿

12日

✿ きく組 ✿

9日

✿ すみれ組 ✿

6日
11日
27日





鷹 寺 学 園

I N F O R M A T I O N

2学期の大きな行事の一つが運動会です。この行事をきっかけに、子どもたちがグーンと成長を見せてくれます。それは、「運動会」本番までに、様々な活動を経験し、それが積み重なるからです。何をするか考える・行動する・話し合う・また考える。この繰り返しが幼稚園の毎日です。行事を一つのきっかけとして成長を見せてくれる子どもたちを、これからも温かく見守ってあげてください。

運動会に至るまでとその余韻

力いっぱい元気に活動する・協力して最後までやり遂げる・約束を守って参加するという経験から、仲間意識や集団行動でのルールを学んできている子どもたちです。本番が終わってもその余韻を楽しみながら運動遊びが継続していきます。「自分もやってみたい」ことへの挑戦も始まります。子どもたちの「やってみたい」を大切にし、さらに工夫を加えて豊かな遊びが生まれるのが楽しみです。

夜更かしの悪循環

夜更かし→自立起床できない
→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→イライラする
→日中の活動レベルが低い
→体温上昇しない
→寝つきが悪い→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。

子どもたちの健康の為、日々の生活パターンを確認しましょう。

◎幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿



その6「思考力の芽生え」

身近な事象に積極的に関わる中で、物の性質や仕組みなどを感じとったり、気付いたりし、考えたり、予想したり、工夫したりするなど、多様な関わりを楽しむようになる。また、友達の様々な考えに触れる中で、自分と異なる考えがあることに気付き、自ら判断したり、考え直したりするなど、新しい考えを生み出す喜びを味わいながら、自分の考えをよりよいものにするようになる。

(参考 幼児期の終わりまでに育ってほしい10の姿 東洋出版発行武藤隆著)

私たちは、年齢や発達の違いをとらえながら、子どもの興味や関心に応じて、子どもたちが夢中になって遊べるような環境を工夫して整えています。

子どもたちを見守り、「どうしてだろう」と一緒に考えながら、子どもたちの思考への芽生えがこの先の成長につながるよう、寄り添っていきます。

◎給食費・保育料等納入金について

10月納入金は、20日(金)となります。

引き落とし手続きが間に合わない場合は、現金での納入になります。





10月 献立カレンダー



毎月19日は
食育の日

令和5年10月
射水市子育て支援課
おい幼稚園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5 ◎きときとの日	6	7
牛乳・ミルクビスケット (ごはん) 豚肉コロッケ 納豆和え 大根と鶏肉のさっぱり煮	牛乳・星たべよ (ごはん) 肉団子 スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳・ソフトせんべい (ごはん) 卵とウィンナーのソテー キャベツのごま和え チンゲン菜のスープ	牛乳・いちごちゃんクッキー (ごはん) ねぎ入りカレーラーメン 肉シューマイ スティックきゅうり	牛乳・鉄塩せん (ごはん) 白身魚の南蛮漬け 粉ふき芋(青のり) なめこのみそ汁 ◆べっこう	幼児牛乳・お菓子 (ごはん) 魚肉ソーセージ 型抜きチーズ ゼリー 幼児牛乳
牛乳・おにぎりせんべい	牛乳・おにぎりせんべい	牛乳・ハーベストセサミ	牛乳・こぶ柿	牛乳・アニマルビスケット	野菜&フルーツ・お菓子
9	10 (卵・乳・小麦なし)	11	12	13	14
 スポーツの日	幼児牛乳・ポテトとほうれん草の炒めせんべい (ごはん) 鶏肉のから揚げ もやしの和え物 かぼちゃのみそ汁	牛乳・たまごせんべい (ごはん) 魚の玉ねぎソースかけ 白菜とりんごのサラダ すまし汁	牛乳・ハッピーターン (ごはん) えびカツレツ ブロッコリーの中巻風炒め にらとコーンのスープ	牛乳・シガーフライ (ごはん) ミートローフ ドレッシング和え 豆乳コーンスープ	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
	豆びよいちこ・KCサクッとあられ	牛乳・豆乳クッキー	☆フルーツポンチ	牛乳・味しらべ	幼児りんご・お菓子
16	17	18	19	20	21
牛乳・小麦胚芽のクラッカー (ごはん) 魚のカレー揚げ きゅうりの即席漬け ワンタンスープ	牛乳・カルシウム塩せんべい (ごはん) 豚肉の生姜焼き オーロラサラダ 小松菜のみそ汁	みかん缶 (ごはん) ◆すりみ揚げ 兄弟和え 豆腐のみそ汁	牛乳・ルヴァン (ごはん) 卵焼き ブロッコリーのおかか和え すき焼き煮風	牛乳・アンパンマンのペビーせんべい (ごはん) 鶏肉の梅風味焼き 青菜のコーン和え もやしのみそ汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ 型抜きレアチーズ(いちご) ゼリー 幼児牛乳
幼児牛乳・ばかうけ青のり	牛乳・☆大学芋	牛乳・チョイス	☆いちごゼリー	牛乳・チーズサンド	きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
23 (卵・乳・小麦なし)	24	25	26 ◎きときとの日	27 ●	28
バナナ (ごはん) 魚のかば焼き風 ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	コーンフレークの牛乳かけ (ごはん) 秋の焼き肉 三色和え たまごスープ	牛乳・きなこもち (ごはん) 鮭の塩焼き ◆なます 豚汁	牛乳・マンナポーロ (ごはん) さつま芋と鶏肉のからめ煮 ほうれん草としめじのごまみそ和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・豆乳ウエハース 手作り鮭おにぎり ささみレモン ポテチっちらダ 貝だくさん汁 ▲豆乳プリンタルト▲	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
オレンジジュース・お米ぬかスティックケーキいちご	牛乳・ソフトサラダ	牛乳・☆ジャムサンド	牛乳・ミニハート	幼児牛乳・まがりせんべい	オレンジジュース・お菓子
30	31 ハロウィン献立🎃	日付	【お知らせ】		
ヨーグルト (ごはん) いわしの生姜煮 甘酢和え 切干大根のみそ汁	牛乳・ココナッツサブレ (ごはん) かぼちゃコロッケ 茹でブロッコリー 肉団子スープ ハロウィンデザート	主 食  (3歳未満児) (全児) 昼食献立	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 <p>5日(木)はねぎ、26日(木)はさつまいもです。</p>		
牛乳・☆りんご蒸しパン	牛乳・ばりばりパンブキン	(全児) 午後おやつ			

※飲み物がない日はお茶が付きます



朝夕の気温が低くなり、秋の気配を感じる季節になってきました。これからの季節は食べ物
が一段と美味しくなり、お米も新米が出回る時期です。園の給食でも、旬の食材を使用し季節
感のある献立や昔からその地域で食べられていた郷土料理を取り入れています。

富山のおいしい食材や郷土料理を知り、地域の食文化や歴史を、子どもたちに伝えていきま
しょう。

富山の郷土料理

なます

「おすわい」とも呼ばれ、富山県民が子ども
のころから慣れ親しんでいる甘酢の和え物です。

基本的な食材はだいこんや人参ですが、旬の
野菜や果物、油揚げ、いかなどの魚介類が入る
こともあります。

べっこう

寒天のなかに、とき卵を流し込んで作る料
理です。

べっこうのかんざしに似ていることから
「べっこう」と呼ばれています。お正月や
お祭りのときに欠かせない一品です。

すりみ揚げ

年間を通じて新鮮な魚が水揚げされており、そ
のすり身を使ったすり身揚げは富山ならではの味
です。

玉ねぎやごぼう、ねぎを入れることが多いです
が、給食ではコーンを入れてアレンジすることも
あります。



富山のお米

ふふふ
「富富富」

約15年かけて開発され、
富山のきれいな水と豊かな
大地で育ったお米です。

よく噛むと、お米の甘み
を感じることができるよ。



10がつのきゅうしょくにはいっているの、おうちのひとにおしえてあげてね。

今月の食材 「 ブロccoli 」

きときとの日



ブロッコリーは、開花前のつぼみを食べる花野菜です。原産地はイタリアを中
心とする地中海沿岸、日本へは明治時代の初期に伝えられたといわれています。
ブロッコリーには、ビタミンCがレモンの約2倍も含まれており、ビタミン類や
ミネラル類、食物繊維も豊富な緑黄色野菜です。さらに、抗酸化作用が高いとさ
れる、スルフォラファンという成分が含まれることでも注目されています。

今月のレシピ 「 ブロccoliの中華風炒め 」

千成保育園の
給食先生考案！

●材料（1人分）

・ブロッコリー	30g
・豚肉	15g
・人参	5g
・水煮筍	5g
・生姜	1g
・にんにく	1g
・油	2g
・オイスターソース	1g
・ごま油	1g
・片栗粉	適量

●作り方

- ① ブロccoliの房は食べやすい大きさにし、茎は皮をむいて短冊切りにする。
- ② 人参、筍は短冊切りにする。
- ③ ブロccoli、人参を茹でる。
- ④ 生姜、にんにくはすりおろす。
- ⑤ フライパンに油を入れ、④を炒め、風味が出てきたら豚肉を入れる。
- ⑥ 豚肉に火が通ったら野菜、オイスターソースを加える。
- ⑦ ごま油で香りをつけ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

ブロッコリーを茎まで無駄なく使ったメニューです。
つくってみた感想やアレンジ方法等、園に教えてください。



【クイズ】ブロッコリーのもとのやさいはどれでしょう？

- ①カリフラワー ②キャベツ ③アスパラガス

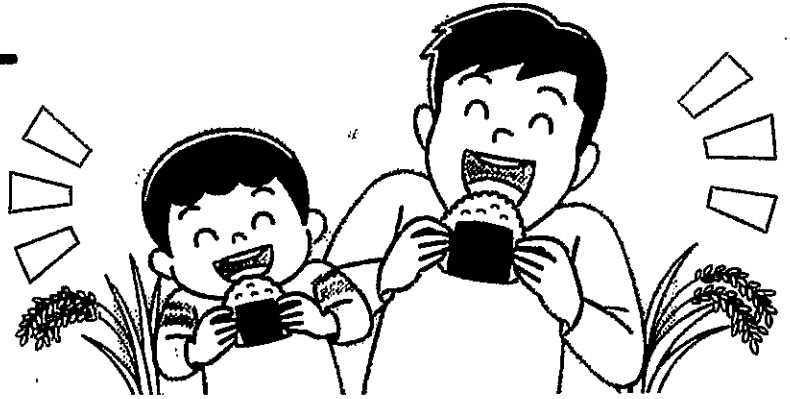


答えは下にあります

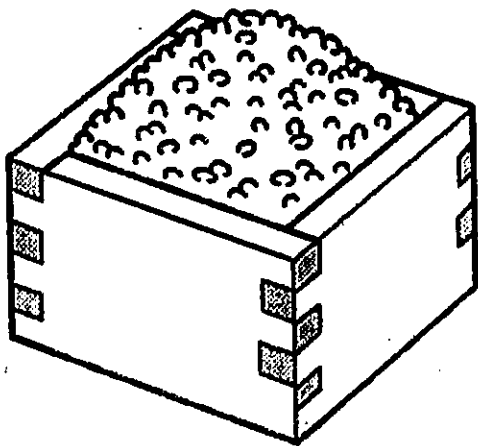
たのしくたべようニュース

新米の季節です

地域や品種によって差はありますが、9～10月は米の収穫の時期です。新米は水分量が多く、つやがあり、やわらかくて粘りがあります。



大切な主食「米」

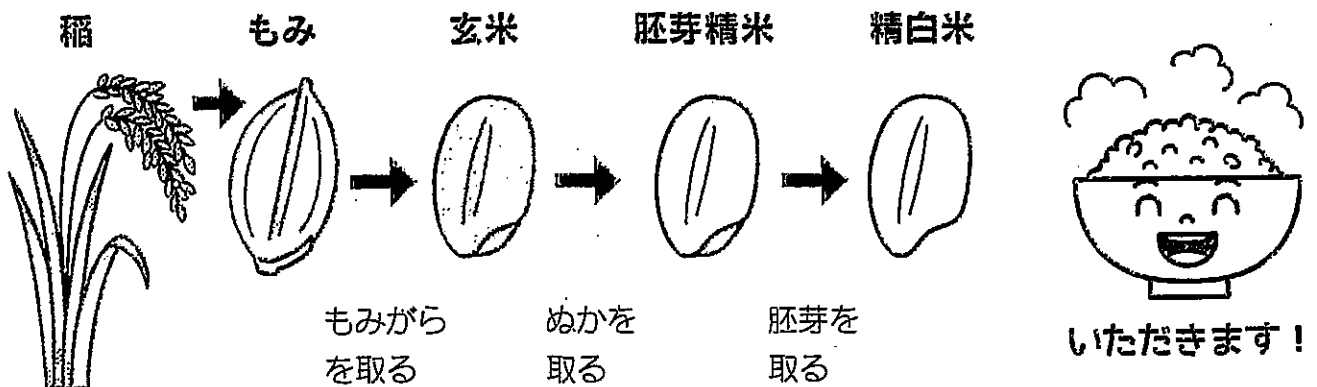


わたしたちが、主食として食べている米は、日本の主要な農作物です。日本でおもに食べられているジャポニカ米は、粘り気があって炊くとふっくらとしたごはんになります。

米の主成分は、体や脳を動かすエネルギーになる炭水化物です。味が淡白でいろいろなおかずとの相性がいいのが特徴です。ごはんを主食に、主菜、副菜、汁物をそろえると、バランスのとれた食事になります。

稲からごはんになるまで

田んぼで実った稲のひと粒ひと粒が「もみ」です。もみからさまざまな部分を取り除くと、玄米、胚芽精米、精白米と変化していきます。これらを炊くと、いつも食べているごはんになります。



食品ロスを減らすために 家庭でできること

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスの約半数は家庭から出ているので、毎日の生活の中で工夫をすると、減らすことができます。

買い過ぎない

家にある食品や家族の予定などを考えて、必要な分だけを買きましょう。



つくり過ぎない

家族の体調や予定などを考えて、つくり過ぎないようにします。



食べ残さない

つくった料理は、残さずに、おいしく食べ切ることが大切です。



秋が旬の食べ物を食べましょう

秋は、米やさつまいも、くり、きのこ、かき、さけなどがおいしい時季です。

食卓に旬の食材を取り入れて、秋の味覚を楽しみましょう。



10月10日は目の愛護デー



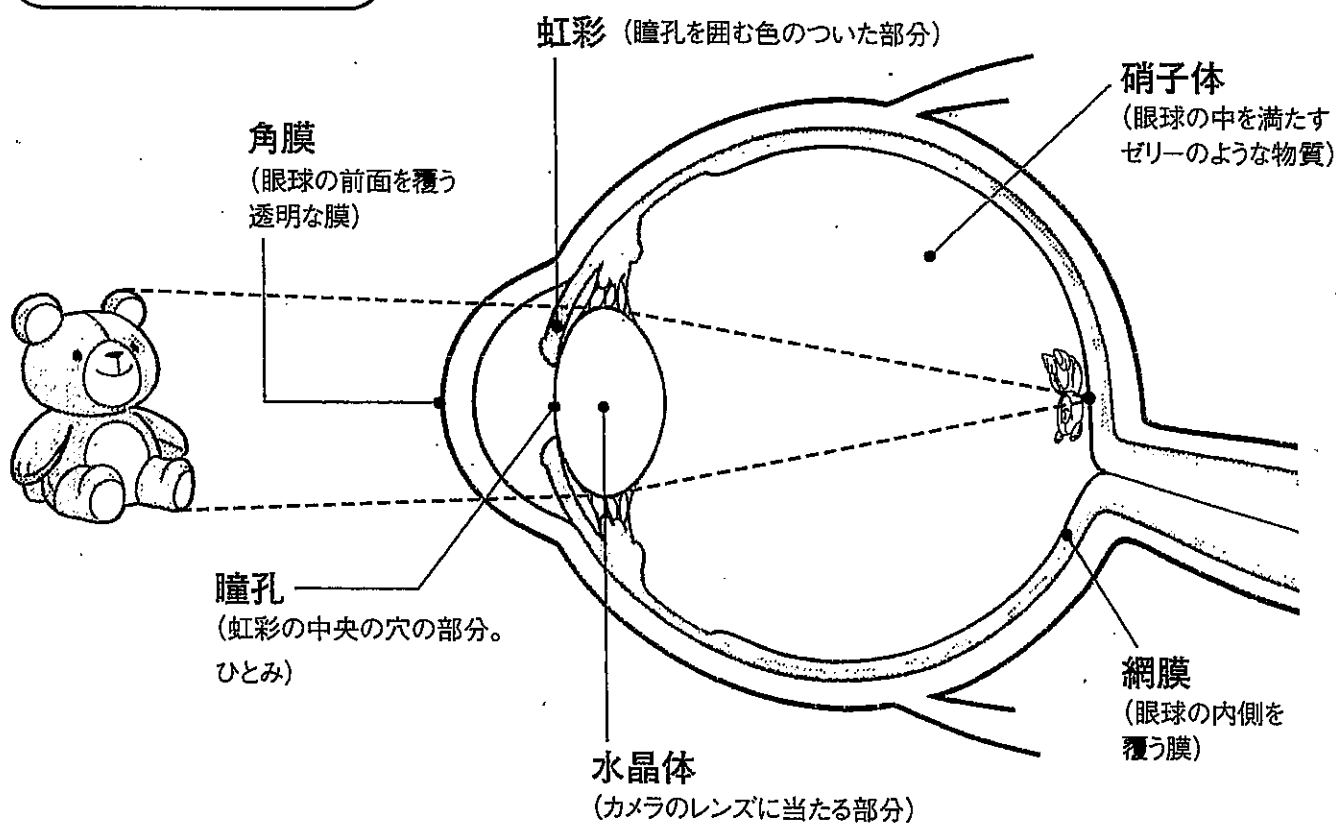
ビタミンAは、目や粘膜の健康を保つ栄養素です。レバー、卵黄、うなぎ、たらなどに多く含まれています。また、体内で必要に応じてビタミンAに変化する緑黄色野菜からとることができます。

ほけんニュース

見える仕組みと子どもの近視予防を考える

わたしたちは、目から多くの情報を得ることで、生活をしています。そして、幼児期は視力が発達する大切な時期です。見える仕組みを理解し、健康な目で過ごせるようにしていきましょう。

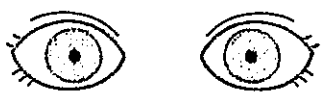
目のつくり



目の見える仕組みは、カメラとよく似ています。外から来た光（映像）が角膜を通り、水晶体、硝子体を通して、網膜に到達します。この映像は上下左右が逆さまになっていますが、脳に伝えられる時に、正しい向きに組み直されて、認識します。

◎明るさの調整

明るいところ



暗いところ



明るさの調整は「虹彩」で行っています。虹彩はカメラの絞りと同じような働きをしています。虹彩は角膜の内側にあり、瞳孔以外の水晶体を覆っています。明るいところでは瞳孔が小さくなり、暗いところでは、瞳孔が大きくなります。

子どもの近視と予防

◆近視になると

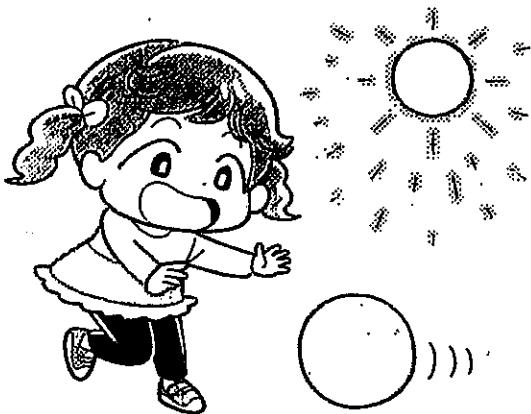
近視になると、近くのもののはっきり見えますが、遠くのもののがぼやけて見えます。

近視になる要因としては、遺伝的なものと環境的なものの両方が関係していると考えられています。遺伝的要因は、先祖や両親から受け継いでいる遺伝子によって生じるものです。環境要因としては、近いところを見る作業が増えたことと、外遊びの減少です。外遊びが少ない子どもは近視になりやすいといわれています。

◆近視と将来の目の病気

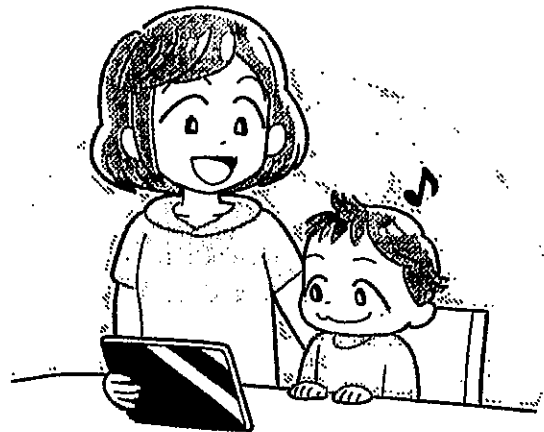
低年齢で近視が始まると、どんどん近視度数が進行してしまい、おとなになる頃には強度の近視になる可能性が高くなります。強度近視になると、さまざまな病気になる危険性が高まるということが知られています。

◆近視を予防するためには



子どもの近視の増加は世界的な問題になっています。原因の一つに外遊びの減少があげられます。日光に当たり、外遊びをすることが近視予防にもなるといわれています。目安としては、1日2時間程度外で活動しましょう。直射日光に長い時間当たらなくてもよく、木陰くらいの明るさがあるところで構いません。

※太陽を直接見てはいけません。



絵本などを読む時やスマートフォン（以下、スマホ）、タブレットを使用する時には、30cm以上離して、姿勢をよくするようにします。また、子ども一人で見るとはならず、親子で一緒に見るようにし、子どもが画面に近づいて見過ぎないように注意します。スマホなどの利用時間を決めることも大切です。

**目のことで気になることがあった時には、
早めにかかりつけの眼科へ行きましょう!**