



10月の予定

行事予定	お知らせ
1日(日) 運動会予備日	衣替えについて
2日(月) 陶芸体験(ぞう組)	10/2(月)~以上児は制服登園となります。
3日(火) ミニ運動会(2歳児)	制服(ブレザー)を着用してください。
4日(水) 陶芸体験(らいおん組)	1週間程度を移行期間としますので、天
5日(木)	候や気温、体調に応じて、制服・体操服
6日(金)	ともに半袖・長袖など衣服を調節してく
7日(土)	ださい。
8日(日)	
9日(月) スポーツの日	
10日(火) 交通安全指導	運動会(以上児)
11日(水) 茶道教室(5歳児)	写真販売(ヒロシフォトさん撮影)
12日(木) 遠足(5歳児)	<販売期間>
13日(金)	10/18(水)~25(水)まで
14日(土)	インターネット上での写真販売を行
15日(日)	います。販売期間を過ぎますと閲覧
16日(月) 避難訓練	できなくなりますので、販売期間を
17日(火) 発育測定(以上児)	ご確認ください。
18日(水) 発育測定(未満児)	
19日(木)	※ 10月特別保育申し込み締め切り日
20日(金) スイミング(らいおん)	
21日(土)	
22日(日)	
23日(月) 遠足(4歳児)	
24日(火) 誕生会	
25日(水) ハロウィンパーティー	
26日(木) 遠足(3歳児)	
27日(金) スイミング(ぞう)	
28日(土)	
29日(日)	
30日(月)	
31日(火) 内科健診(全園児)	

【今後の予定】

- ・ 11月21日(金) 誕生会
- 28日(火) キラキラ発表会予行練習(以上児)
- ・ 12月1日(金) キラキラ発表会ラポールリハーサル(以上児)
- 2日(土) キラキラ発表会(以上児)





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、子ども達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達をこれからも温かく見守って上げてください。

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達です。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。子ども達の「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。

子ども達の健康の為、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取ったり、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 東洋出版発行無藤隆著)

私達は、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、子ども達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。子ども達を見守り、「どうしてだろう」と一緒に考えながら、子ども達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



月	火	水	木	金	土	日
【お知らせ】 <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。 ・☆印は手づくりおやつ、◆は郷土料理です。 ・◎印は、「きときとの日」です。 5日（木）はねぎ、31日（火）はさつま芋です。					日付 1 (3歳未満児) 午前おやつ (3歳未満児) 主食 } 昼食献立 (全児) 午後おやつ	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ レアチーズケーキ プリン・幼児牛乳 ジュース・お菓子
2	3	4	5 ◎きときとの日	6	7	8
牛乳・ハーベストセサミ (ごはん) 大根と鶏肉のさっぱり煮 納豆和え 白菜のみそ汁 牛乳・おにぎりせんべい	牛乳・聖たべよ (ごはん) 厚焼き卵 スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳・アニマルビスケット	りんごゼリー (ごはん) すり身揚げ 兄弟和え 豆腐のみそ汁 牛乳・チョイス	牛乳・いちごちゃんクッキー (ごはん) ネギ入りカレーラーメン 肉しゅうまい スティックきゅうり 牛乳・こぶ柿	牛乳・鉄塩せん (ごはん) 白身魚の南蛮漬け 粉ふき芋 なめこのみそ汁 幼児牛乳・☆お麩ラスク	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 ジュース・お菓子	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ レアチーズケーキ プリン・幼児牛乳 ジュース・お菓子
9 スポーツの日	10 (卵・乳・小麦なし)	11	12	13	14	15
幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 ジュース・お菓子	(ごはん) 野菜ジュース・わかめせんべい (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 豆びよ・KCサクツとあられ	牛乳・カルシウム塩せんべい (ごはん) ミートローフ オーロラサラダ 小松菜のみそ汁 牛乳・豆乳クッキー	牛乳・ハッピーターン (ごはん) えびカツレツ 塩昆布和え にらとコーンのスープ ☆フルーツポンチ	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・ソフトせんべい	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 ジュース・お菓子	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳 ジュース・お菓子
16	17	18	19	20	21	22
牛乳・ルヴァン (ごはん) すき焼き煮 ブロッコリーのおかか和え オレンジ 牛乳・味しらべ	牛乳・たまごせんべい (ごはん) 蒸し魚の玉ねぎソースかけ 白菜とりんごのサラダ すまし汁 お茶・☆大学芋	牛乳・ブリッツ (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・ばりばりパンブキン	バナナ (ごはん) 鶏肉の梅風味焼き 青菜のコーンと和え もやしのみそ汁 牛乳・チーズサンド	牛乳・アンパンマンせんべい (ごはん) 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりの即席漬け ワンタンスープ 牛乳・ばかうけ	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 ジュース・お菓子	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ レアチーズケーキ プリン・幼児牛乳 ジュース・お菓子
23 (卵・乳・小麦なし)	24 ●	25	26	27	28	29
黄桃缶 (ごはん) 白身魚のカレー天ぷら ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 ジュース・お米deスティックケーキ	牛乳・豆乳ウエハース 手作りおにぎり 肉団子 ぼてちっちサラダ 貝だくさん汁 牛乳・ magariせんべい	牛乳・ポテトのおせんべい (ごはん) コロッケ・ブロッコリー 肉団子スープ ハロウィンデザート 牛乳・ベジたべる	牛乳・シガーフライ (ごはん) 豚肉の生姜焼き ドレッシング和え 豆乳コーンスープ ☆いちごゼリー	牛乳・おととと (ごはん) 信田煮 ◆柿なます 豚汁 幼児牛乳・☆ジャムサンド	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ゼリー・幼児牛乳 ジュース・お菓子	幼児牛乳・お菓子 (パン) 魚肉ソーセージ チーズ ヨーグルト・幼児牛乳 ジュース・お菓子
30	31 ◎きときとの日					
ヨーグルト (ごはん) 鰯の生姜煮 甘酢和え 切干大根のみそ汁 幼児牛乳・☆にんじん蒸しパン	牛乳・ポーロ (ごはん) さつま芋と鶏肉のからめ煮 ほうれん草のごまみそ和え 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳・ミニハート					

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、旬の食材を使用した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。富山の美味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。給食では、柿を入れて提供します。

すり身揚げ

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。



10がつのきゅうしょくにはいっているので、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 」

●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 ブロッコリー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 ブロッコリー、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。

千成保育園の
給食先生考案!



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