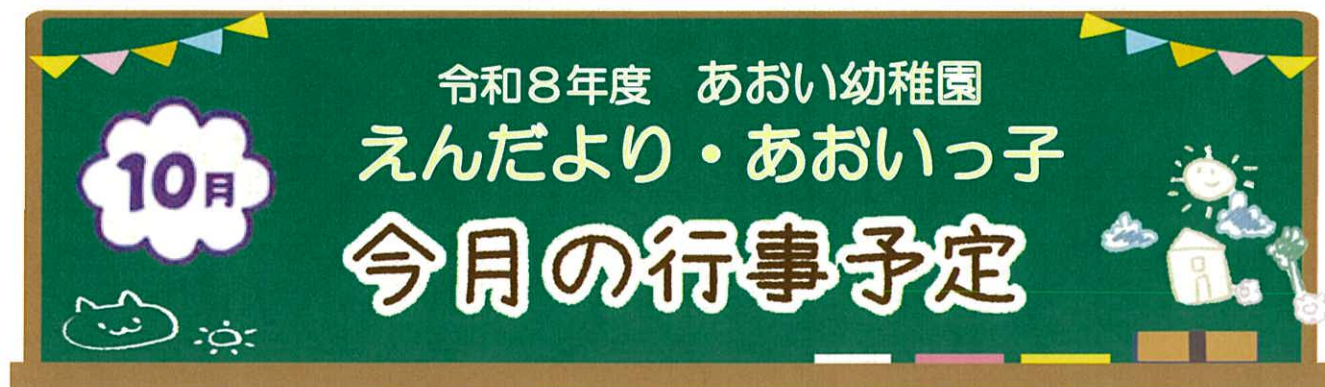




☆未満児とは0・1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

| 月                                                                                                                                                                           | 火                            | 水                                                           | 木                                                | 金                                                | 土                                                     | 日                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>【今後の予定】</b><br>11/19 発表会リハーサル(年中・年少)<br>11/26 年中児発表会(AM)<br>11/27 年少児発表会(AM)<br>12/11 年長児発表会リハーサル<br>12/12 年長児発表会(AM)<br>12/21 2学期終業式(1号認定午前保育)<br>12/21 PM懇談会 12/22 懇談会 |                              |                                                             | 1                                                | 2                                                | 3<br>運動会<br>(以上児)<br>9:15開始<br>アルビス<br>小杉総合体育<br>センター | 4                                                                                     |
| 5                                                                                                                                                                           | 6<br>内科健診<br>(全園児対象)<br>(AM) | 7<br>年長児・年中児<br>体育教室<br>(AM)<br>年少児<br>えんぴつ<br>持ち方講座        | 8<br>歯科健診<br>(全園児対象)<br>(AM)                     | 9<br>以上児<br>園外保育<br>以上児<br>弁当持参                  | 10                                                    | 11                                                                                    |
| 12<br><br>スポーツの日                                                                          | 13<br>防犯訓練                   | 14<br>避難訓練<br><br>スナップ<br>写真販売<br>(運動会)                     | 15<br>交通安全指導                                     | 16<br>年長児<br>園外活動<br>(砺波青少年<br>自然の家)             | 17                                                    | 18                                                                                    |
| 19<br>尿検査<br>回収日<br>(全園児対象)<br>年中児<br>えんぴつ<br>持ち方講座                                                                                                                         | 20                           | 21<br>ティコティコ<br>ティン<br>コンサート<br>(AM)<br>スナップ<br>写真販売<br>最終日 | 22                                               | 23<br>年長児<br>スイミング<br>教室<br>(AM)                 | 24<br>職員研修会                                           | 25                                                                                    |
| 26<br>以上児<br>発育測定                                                                                                                                                           | 27<br>未満児<br>発育測定<br><br>誕生会 | 28<br>年少児<br>保育参観<br>(AM)<br>スナップ<br>写真販売<br>(年長児園外活動)      | 29<br>年中児<br>保育参観<br>(AM)<br>年長児<br>保育参観<br>(PM) | 30<br>未満児<br>保育参観<br>(AM)<br>年長児<br>保育参観<br>(PM) | 31                                                    |  |

## 1日 衣替え

1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。  
しばらく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。

園でお預かりしている着替え袋の中身の入れ替えにつきましては、後日ゆめねっとにてお知らせいたします。

※以上児さんの体操服登降園は  
10月3日(土)までです

## ◆入園願書・申請書受付開始◆

令和9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。よろしくお願いいたします。  
※10月30日(金)一次申込締切日

10月25日(日)に、三ヶコミュニティセンターにて『第18回 三ヶ地域文化祭』が開催され、年長児さ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。

1  
お知らせ

2  
お知らせ  
10月15日に尿検査キットを配布します。回収日は10月19日(月)ですので、お忘れのないようにお願いいたします。

3  
お知らせ

ヒロシフォトさん撮影(運動会・年長児園外活動)のスナップ写真販売を行います。

【運動会】10/14(水)から10/21(水)まで

【年長児園外活動】10/28(水)から11/4(水)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 ・牛乳パック(開かない)
- ・サランラップ芯 ・透明なプリンやゼリーのカップ
- ・トイレトーパー芯 ・R1 やヤクルトなどの小さめのボトル

10/6(火)～10/13(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。

# 鷹 寺 学 園

## INFORMATION

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、それを積み重ねるからです。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達を、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。

### 繰り返しお知らせしたいこと

#### 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。

### ◎移り行く季節の中で



この頃は、春から夏そして秋へと移行する季節の変化が、分かりにくくなってきているような気がします。

気温の変化に体がなじまず、風をひくお子さんも増えています。

それでも、落ち葉や紅葉、結実等、秋への歩みは進んでいるようです。

園では、ちょっとした変化も見過ごすことなく、子ども達が「感じた心」に向き合っていきたいと思っています。

お家でも季節の話題に触れてみてはいかがでしょうか？

子どもからの言葉に、大人が気付かされることがあるかも知れません。

思いがけない成長を感じられるのではないのでしょうか。

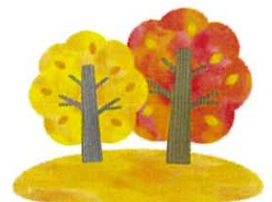
お子さんとの会話を楽しんでください。



### ◎給食費・保育料等納入金について

10月納入金は、26日（月）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。





# 生かせるのち



命の尊さを知り、慈しみの心、いたわりと思いやりの心を持った子に育てたい。

これが私たちの教育の原点です。

## 命をたいせつにする子

～情操教育を通して、動植物を  
慈しみ、命の尊さに気づく～

## 教育目標

## おもいやりのある子

～相手の気持ちに気づき、  
いたわりの気持ちをもてる～

## 明るくげんきな子

～元気でのびのびと遊びや  
運動を楽しむ～

## 自分で考えがんばる子

～自分で自分のことができ、  
最後までやり抜こうとする～



## やってみよう！



### 0・1歳児 たんぽぽぐみ

- ・様々な年齢の友だちと過ごす中で、刺激を受けながら、たくさんのワクワクを見つけよう。
- ・保育者に見守られながら、友だちと同じ空間で遊ぶ楽しさを味わい、自分の気持ちを簡単な言葉や仕草で伝えてみよう。

### 2歳児 かなぐみ

- ・ジャンプ、くぐる、渡るなど様々な身体の動きを保育者や友だちと一緒に楽しもう！
- ・保育者に見守られながら、身の回りのことに興味を持ちにチャレンジしてみよう！

### 3歳児 さくらぐみ

- ・お当番活動をやってみよう！  
～配りものを並べたり、給食の机を拭いたりできるかな？～
- ・どんぐり、落ち葉などを見つけたり、集めたりし自然に触れ、自然物を使った製作遊びを楽しもう！

### 4歳児 すみれぐみ

- ・給食中のステップアップ!食べられる量を自分で調節しよう!!  
～自分の食べられる量が分かり、自分で調整した物を最後まで食べられるかな？～
- ・友だちと一緒に活動する楽しさを味わおう！  
～自分の思いだけではなく、友だちの意見にも耳を傾けられるかな？～
- ・秋の自然に触れながら、戸外で思いっきり体を動かす事を楽しもう！

### 5歳児 きくぐみ

- ・友達との話し合いや関わりの中で、たくさんの「話す」「聞く」「考える」「やってみる」を体験しよう。
- ・共通の目標に向かってやり方を試行錯誤したり、役割分担をしたりして協同的に遊びを進めていく楽しさを味わおう。
- ・心地よい秋の陽気の中で、自然物や虫などの変化を見つけ、季節の移ろいを感じよう。



# 10月 献立カレンダー



毎月19日は  
**食育の日**

令和8年10月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

| 月                                                                                                                                                  | 火                                                                                    | 水                                                                                       | 木                                                                                     | 金                                                                                             | 土                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>【お知らせ】</b><br>・献立は都合により変更することがあります。<br>・●印がついている日は主食はいりません。<br>・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。<br>・◎印は「きときとの日」です。<br>6日(火)は「さつまいも」、<br>22日(木)は「ブロッコリー」です。 |                                                                                      | <b>日付</b><br>主 食      午前おやつ<br><br>(3歳未満児)<br><b>昼食献立</b><br>午後おやつ                      | 1<br>牛乳・たまごせんべい<br>(ごはん)<br>秋の焼き肉<br>三色和え<br>中華スープ                                    | 2<br>牛乳・鉄塩せん<br>(ごはん)<br>卵とし<br>おかか和え<br>白菜のみそ汁                                               | 3<br>幼児牛乳・お菓子<br>(パン)<br>おさかなのウィンナー<br>スティックチーズ<br>ゼリー<br>幼児牛乳                       |
| 5 (卵・乳・小麦なし)<br>幼児りんご・むらさきいもせんべい<br>(ごはん)<br>鶏肉のさっぱり煮<br>白菜のツナコーン和え<br>ごぼうのみそ汁<br>にんじんゼリー                                                          | 6 ◎きときとの日<br>牛乳・さくさくかぼちゃポーロ<br>(ごはん)<br>白身魚の磯辺天<br>ひじきの炒め煮<br>なめこのみそ汁                | 7<br>牛乳・カルシウムせん<br>(ごはん)<br>チンジャオロース<br>スティックきゅうり<br>たまごスープ                             | 8<br>牛乳・豆乳ウエハース<br>(ごはん)<br>かぼちゃコロッケ<br>ほうれん草としめじのごま和え<br>大根のみそ汁                      | 9 目の愛護デー給食<br>牛乳・カルテツウエハース(いちこ)<br>(ごはん)<br>鮭のちゃんちゃん焼き風<br>粉ふき芋<br>きのこのすまし汁<br>以上児 弁当持参       | 10<br>幼児牛乳・お菓子<br>(パン)<br>おさかなのウィンナー<br>スティックチーズ<br>ゼリー<br>幼児牛乳                      |
| 豆びよ(ココア)・ミニハート<br>12<br><br>スポーツの日                                                                                                                 | 13<br>牛乳・にんじんせんべい<br>(ごはん)<br>牛肉コロッケ<br>兄弟和え<br>ワンタンスープ<br>牛乳・味付小魚(ハイハイ)             | 14<br>みかん缶<br>(ごはん)<br>ポイルウィンナー<br>シチリア風スパゲティ<br>水菜ときこのスープ<br>牛乳・アニマルビスケット              | 15<br>コーンフレークの牛乳かけ<br>(ごはん)<br>魚のかば焼き風<br>野菜ソテー<br>小松菜のみそ汁<br>牛乳・こめ棒くん(ソフトせんべい)       | 16<br>牛乳・チョイス<br>(ごはん)<br>お好みあられ揚げ<br>きゅうりのカリカリ漬け<br>豆腐のみそ汁<br>牛乳・カルシウム塩せんべい                  | 17<br>幼児牛乳・お菓子<br>(パン)<br>おさかなのウィンナー<br>スティックチーズ<br>ゼリー<br>幼児牛乳<br>きになる野菜(キャロット)・お菓子 |
| 19<br>牛乳・がんばれ野菜家族<br>(ごはん)<br>赤魚のから揚げ<br>白菜とりんごのサラダ<br>麩とえのきのみそ汁<br>牛乳・味しらべ                                                                        | 20 (卵・乳・小麦なし)<br>幼児ぶどう・のりわかめせんべい<br>(ごはん)<br>鮭の塩焼き<br>◆柿なます<br>豚汁<br>☆大学芋            | 21<br>牛乳・たべっ子BABY<br>(ごはん)<br>厚焼き玉子<br>甘酢漬け<br>すき焼き煮<br>☆フルーツポンチ                        | 22 ◎きときとの日<br>牛乳・ねじねじ<br>(ごはん)<br>高野豆腐のから揚げ<br>ツナとオクラの和え物<br>水菜のみそ汁<br>牛乳・☆ブロッコリー蒸しパン | 23<br>牛乳・白い風船<br>(ごはん)<br>ミートローフ<br>きゅうりとパインのサラダ<br>わかめスープ<br>牛乳・ハッピーターン                      | 24<br>幼児牛乳・お菓子<br>(パン)<br>おさかなのウィンナー<br>スティックチーズ<br>ゼリー<br>幼児牛乳<br>幼児りんご・お菓子         |
| 26<br>牛乳・アンパンマンのソフトせんべい<br>(ごはん)<br>肉しゅうまい<br>やみつきキャベツ<br>八宝菜<br>牛乳・二色せんべい                                                                         | 27 ●誕生会<br>牛乳・ミレービスケット<br>カレーライス<br>鶏肉のから揚げ<br>海藻サラダ<br>曲 ブルーベリータルト 曲<br>幼児牛乳・カリボテミニ | 28<br>牛乳・ビスコ<br>(ごはん)<br>鮭フライのオーロラソースかけ<br>ブロッコリーとさつまいものごま和え<br>白菜とベーコンのスープ<br>地産梨ヨーグルト | 29<br>牛乳・シガーフライ<br>(ごはん)<br>豚肉の生姜焼き<br>切干大根とひじきのサラダ<br>きのこのみそ汁<br>牛乳・まんまるソフトせんべい      | 30<br>牛乳・きなこもち<br>(ごはん)<br>ささみレモン<br>キャロットラペ<br>コーンスープ<br>ハロウィンデザート<br>きになる野菜(キャロット)・かぼちゃマフィン | 31<br>幼児牛乳・お菓子<br>(パン)<br>おさかなのウィンナー<br>スティックチーズ<br>ゼリー<br>幼児牛乳<br>ぶどうジュース・お菓子       |

※飲み物がない日はお茶が付きます



# 10月 食育だより



令和8年10月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

さわやかな秋晴れが続き、外に出かけるのが気持ちいい季節になりました。元気いっぱい外遊びを楽しめ、運動量が増えるため、食欲が増します。外の心地よい風を感じながら食べるお弁当は、いつもと違う特別なわくわく感を味わえます。ぜひお弁当をもって、おでかけしてみませんか。

## <お弁当づくりのポイント>

### ★おいしく食べるために

#### ・詰めるときは大きいものから隙間なく

中身が動かないようにしっかり詰めることで、持ち運んでも中身がくずれません。

#### ・ごはんとおかずは半分ずつを目安に

おかずの半分は肉・魚・たまごなどの赤色の食品、残り半分は野菜をいれると栄養たっぷりのお弁当に

#### ・おかずの大きさに気をつけよう

誤嚥・窒息事故を防ぐためにミニトマトやぶどうなどの球体のものは、カットしていきましょう。お子さんの咀嚼力にあわせて食べやすいものをいれるとよいです。



### ★衛生面に気をつけよう

#### ・しっかり洗おう

生野菜や果物はよく洗い、水気を切ってから詰めましょう  
特にミニトマトなどのへたは取ってから洗うとしっかり洗えます。

#### ・しっかり火をとおしましょう

おかずは中まで十分加熱する  
たまご料理は半熟でなく完全に固まるまでしっかり加熱しましょう。  
火をとおさなくても食べられるハムやかまぼこも加熱するのがおすすめです

#### ・十分に冷まして

ごはんやおかずがあたたかいうちに盛り付けると、蒸気がこもって水分となり傷みの原因になります

赤・黄・緑・白・茶や黒の色が  
お弁当にそろえば、いろいろ  
のよいお弁当に仕上がります



## 今月の食材：さつまいも

### きときとの



さつまいもの原産地は中米ですが、中国を経由して、薩摩藩に伝わり、栽培を始めたことで「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

旬は9月～11月頃ですが、採れたてより、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、ホクホクとしたさつまいもになります。さつまいもは、糖質が多く含まれ、加熱すると甘味が増します。他には、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれ、体の外も内もきれいにしてくれます。

## 今月のレシピ「スイートポテト」

杉の子保育園の  
給食先生考案！

### ●材料(1人分)

- ・さつまいも 50g
- ・砂糖 5g
- ・バター 5g
- ・牛乳 5g
- ・卵黄 少々

### ●作り方

- ① さつまいもの皮をむき、1cm幅程度の厚さに切り、水にさらす。
- ② ①の水気を切り、やわらかくなるまで茹で、ザルにあげる。
- ③ ②をつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 形成し、表面に卵黄をぬり、焼き色がつくまで焼く。

旬のさつまいもを使ったおやつです。  
つくってみた感想、アレンジ方法等、園に教えてください。



【クイズ】さつまいも は なつにさく はな と なかまだよ。どれが なかま かな？

- ① あさがお ② ひまわり ③ ハイビスカス

答えは下にあります

【クイズ】さつまいもはなつにさくはなとなかまだよ。どれがなかまかな？

# たのしくたべようニュース

## 親子でつくってみよう! おにぎり

新米の季節です。子どもと一緒にごはんを炊いて、おにぎりづくりに挑戦してみませんか?  
自分でつくったおにぎりの味は、おいしさも特別です。

### おいしいごはんの炊き方



★ **こども** マークは子どもにやってもらいます

① 米を計量カップを使って、きちんと量ります

② 米を手早く洗います

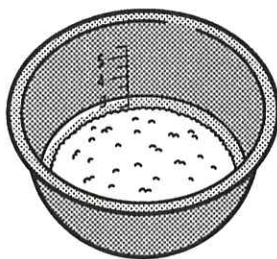
★ **こども** <sup>ぼうる</sup>ボウルに こめをいれます

そこに みずを いれます

やさしく こめを まぜて あらいます

みずは 2~3かい かえて

あらいます



③ 水加減は正確にします

平らな台の上に釜をのせて、正確に水を入れます

④ 米を30分以上吸水させます

⑤ 炊飯器のスイッチを入れます

炊飯器のモードを選んでおきます

★ **こども** <sup>す い っ ち</sup>スイッチを おします

⑥ 炊き上がったら、10~15分くらい蒸らします

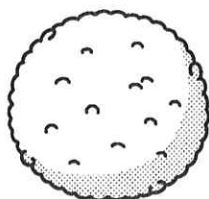
⑦ ごはんをほぐして、茶わんに盛りつけます

★ **こども** ごはんつぶを つぶさないように  
しゃもじで ごはんを おおきく  
すくって ほぐします



※炊飯器によっては、吸水と蒸らしの時間が含まれているものがあります。

# いろいろな おにぎりを つくって みましょう



さんかく  
たわらがた  
まる



かぶっち



たらこ



こんぶ+しろごま



さけ+のり



ツナ+あおのり



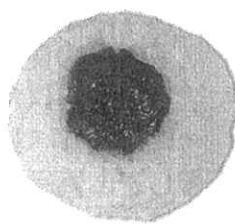
チーズ+こまつな



チーズ+おかか



さけ+ぶろっころー  
さけ+ブロッコリー



うめぼし

## ほかにも好きな具材で

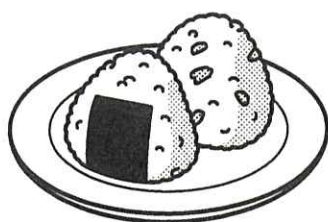
- ・しらす干し
- ・肉そぼろ
- ・わかめ
- ・いり卵
- ・ウインナーソーセージ など



とまっち

子どもとおにぎりを手軽につくるには、清潔なビニール袋の中に子ども用茶わん1杯分のごはんを、好きな具材を入れます。中身が飛び出ないように、袋の口を持って、ぶんぶんふり回すとおにぎりの完成です。

## おにぎり+みそ汁で朝食にぴったり!



朝食は1日を元気に過ごすために、しっかりとりたいものです。しかし、朝は慌ただしくなりがちなので、おにぎりとおだくさんの汁物を一緒にとると、手軽で栄養バランスがとれた朝食になります。

# ほけんニュース

## デジタル機器と上手につき合うには

スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器の長時間視聴は、子どもの発達や視力などに影響することが心配されています。乳幼児期は脳が未成熟で、視聴に夢中になるとやめることができません。大切なのは、おとなが視聴時にかかわり、外遊びや睡眠の時間を大切にしながら使用することです。



### デジタル視聴で心配なこと

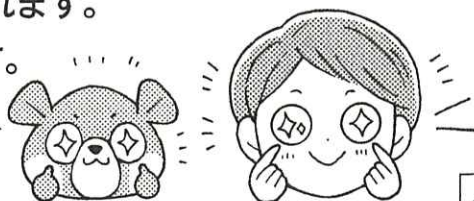
| 目への負担                                                                                                                                      | 睡眠への影響                                                                                                                                   | 外遊びの減少                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>スマホなどの画面を見続けると、視力低下の原因になります。時間を決めて明るい場所で使いましょう。</p> |  <p>就寝2時間前までの視聴で入眠障害を引き起こすことがあります。夜は見ないようにしましょう。</p> |  <p>視聴時間が長くなると、外遊びで体を動かす時間が減ってしまいます。</p> |

10月10日は目の愛護デー

## 目を守る使い方は？

- ☐ スマートフォン・タブレットは、目から30cm以上離します。
- ☐ テレビなどの大きな画面からは、1m以上離れます。
- ☐ 20分に1回、20秒以上、遠くの景色を見ます。
- ☐ 明るいところで使用します。

けんこう  
くまちゃん



# スマートフォン タブレットなどで 動画などを視聴させる時は

## 話しかけながら

一緒に視聴する時は話しながら、一人で視聴している時は、内容について聞きながら見守りましょう。



## 画面をグレーに

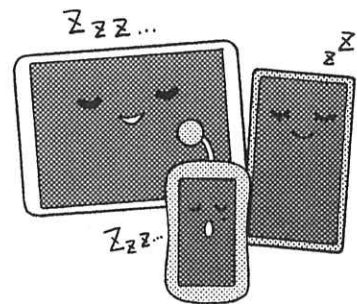
画面をグレースケールにすると、興味を持続けられず、視聴する時間が短くなる場合があります。

**iPhone** 設定→アクセシビリティ→画面表示とテキストサイズ→カラーフィルタをオンにして、グレースケールを選択

**Android** 設定→ユーザー補助→色と動き→色補正を選び、補正モードでグレースケールを選択して、色補正を使用するをオン  
※機種により異なります

## みんなで一緒にオフ

乳幼児は自分でやめる力が育っていません。家族で早めに視聴をやめて、Wi-Fiを切るなどの工夫をしましょう。



## 外遊びを増やすとよいことがたくさん

### デジタル視聴の影響を和らげることができます

外遊びなど、屋外で過ごす時間を増やすことで、デジタル視聴による子どもの発達への悪い影響を和らげることができるといわれています。屋外で体を動かしたり、自然の中で遊んだりする時間を積極的につくるのが大切です。

### 太陽の光が近視を予防してその進行を抑えます

屋外で過ごす時間が長く、太陽の光を浴びている子どもは、近視になりにくく、その進行も抑えられることがわかっています。外遊びの目安は1日2時間以上ですが、15分、30分などの短時間でも外で遊ぶ習慣をつけましょう。

