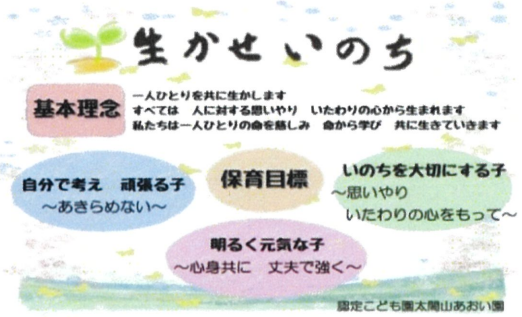
令和8年度　　認定こども太閤山あおい園・えんだより

なかよし

10月の予定



行事予定		お知らせ
1 日（木）		
2 日（金）		
3 日（土）	運動会（以上児）※雨天順延	
4 日（日）	運動会予備日	
5 日（月）		
6 日（火）		
7 日（水）		
8 日（木）		
9 日（金）	遠足（５歳児）	
10 日（土）		
11 日（日）		
12 日（月）	スポーツの日	
13 日（火）	内科健診（全園児）・茶道教室（５歳児）	
14 日（水）	発育測定週間	
15 日（木）	遠足（３歳児）	
16 日（金）	スイミング（らいおん組）	
17 日（土）		
18 日（日）		
19 日（月）		
20 日（火）	親子ちびっこうんどうかい（２歳児）	※　10月特別保育申し込み締め切り日
21 日（水）	避難訓練	
22 日（木）	誕生会	
23 日（金）	交通安全指導	
24 日（土）		
25 日（日）		
26 日（月）	防犯訓練	
27 日（火）	歯科健診（全園児）	
28 日（水）	ハロウィンパーティー	
29 日（木）	遠足（４歳児）	
30 日（金）		
31 日（土）		

★衣替えについて

10月より衣替えです。以上児は5日(月)から制服（ブレザー）を着用して登園してください。

※１週間程度を移行期間としますので、天候や気温、体調に応じて、制服・体操服ともに半袖・長袖など衣服を調節してください。



運動会(以上児) 写真販売

（ヒロシフォトさん撮影）

＜販売期間＞

10/21(水)～28(水)まで

インターネット上での写真販売を行います。販売期間を過ぎますと閲覧できなくなりますので、販売期間をご確認ください。



【今後の予定】

・11月６日(金)　0.1歳児保育参加・スイミング（ぞう組）
・　　27日(月)　誕生会
・12月１日(火)　キラキラ発表会予行練習（以上児）
・　　４日(金)　キラキラ発表会ラポールリハーサル（以上児）
・　　５日(土)　キラキラ発表会（以上児）



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。この繰り返しが園での毎日です。
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、風邪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。

10月 献立カレンダー



毎月19日は食育の日

令和８年10月
認定こども園
太閤山あおい園

月	火	水	木	金	土	日
【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、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「射水きときとの日」です。6日（火）はさつまいも、21日（水）はブロッコリー です。		日付 （3歳未満児 主食） 3歳未満児 午前おやつ 昼食献立 午後おやつ	1 （ごはん） 星たべよ 鶏肉の照り焼き キャロットラペ 豆乳コーンスープ 牛乳・お野菜かりんとう	2 （ごはん） がんばれ野菜家族 牛肉コロッケ 兄弟あえ ワンタンスープ 型抜きチーズ ☆フルーツinゼリー	3 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 ジュース・お菓子	4 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・プリン お茶 ジュース・お菓子
5 （卵・乳・小麦なし） （ごはん） むらさきいもせんべい 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのツナ和え ごぼうのみそ汁 豆ぴよココア・ばかうけ	6 ◎射水きときとの日 （ごはん） 牛乳 カルシウムせん チンジャオロース スティックきゅうり たまごスープ ☆スイートポテト	7 （ごはん） 牛乳 きなこもち 春巻き ひじきのサラダ なめこのみそ汁 牛乳・プリッツ	8 （ごはん） 牛乳 鉄塩せん 卵とじ おかか和え 白菜のみそ汁 牛乳・味しらべ	9 （ごはん） 牛乳 マンナビスケット 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋（青のり） すまし汁 牛乳・お米Deブルーベリータルト	10 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 ジュース・お菓子	11 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ヨーグルト お茶 ジュース・お菓子
12 スポーツの日 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 ジュース・お菓子	13 （ごはん） 牛乳 ミレービスケット 焼き肉 三色和え 中華スープ ☆マカロニあべかわ	14 （ごはん） 牛乳 ミニぼん小魚 メンチカツ コールスローサラダ 小松菜のみそ汁 牛乳・チーズサンド	15 （ごはん） 黄桃缶 シチリア風スパゲッティ チキンナゲット 卵とコーンのスープ 牛乳・おっとっと	16 （ごはん） 牛乳 チョイス すりみ揚げ きゅうりのカリコリ漬け 豆腐のみそ汁 ☆プリン	17 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 ジュース・お菓子	18 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・プリン お茶 ジュース・お菓子
19 （ごはん） 牛乳 ソフトサラダ さばの煮つけ 白菜とりんごのサラダ 麩とえのきのみそ汁 ☆シュガートースト	20 （ごはん） ゼリー 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ チンゲン菜のスープ 牛乳・カリポテミニ	21 ◎射水きときとの日 （ごはん） 牛乳 ねじねじ 豚肉の生姜焼き ツナとオクラのあえもの キャベツのみそ汁 ☆ブロッコリー蒸しパン	22 ● 誕生会 牛乳 シガーフライ ひじきごはん 厚焼き玉子 切干大根のはりはり漬け きのこのみそ汁 牛乳・ぽたぽた焼き	23 （ごはん） 牛乳 ビスコ 鮭のコーンマヨソースがけ ブロッコリーのごま和え 野菜とベーコンのスープ 地産梨ヨーグルト	24 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 ジュース・お菓子	25 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ヨーグルト お茶 ジュース・お菓子
26 （ごはん） のりわかめせんべい 信田煮 ◆柿なます 豚汁 フレンズクレープ	27 （ごはん） 牛乳 ソフトサラダせんべい 八宝菜 やみつきキャベツ わかめスープ 牛乳・ニ色せんべい	28 ハロウィン （ごはん） 牛乳 ぱりんこ ミートローフ きゅうりとパインのサラダ コンソメスープ ハロウィンデザート 牛乳・ハッピーターン	29 （ごはん） 牛乳 たべっこBABY すき焼き煮 甘酢漬け みそ汁 ☆フルーツポンチ	30 （ごはん） 牛乳 豆乳ウエハース かぼちゃコロッケ ほうれん草としめじのごま和え 大根のみそ汁 牛乳・揚げ一番	31 ジュース お菓子 （パン） おさかなのウインナー チーズ・ゼリー お茶 ジュース・お菓子	射水きときとの日 射水市産のきときと食材を使って、給食やおやつを作る日です。

10月 食育だより



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>



★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

★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。

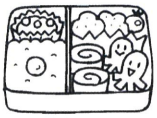
・ごはんとおかずは半分ずつを目安に

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、カットしていれましょう。
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。

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



射水きときとの日



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、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。

【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

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、ザルにあける。
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ね。



【答え】①【レシピ】ヒルガオ科サツマイモ属に分類されます。そのため、花がとても似ています。