



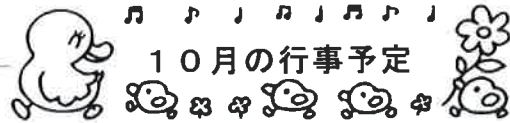
10月園だより



平成29年10月2日発行 チャイルドスクエアそしがや NO. 7



涼しい秋風が吹き始め過ごしやすくなってきました。色づき始めた葉っぱや木の実たちがたくさん見られるようになりました。秋の自然を十分に感じられるよう戸外での遊びや散歩を楽しみたいと思います。また、運動会に向けて身体をいっぱい動かす遊びを取り入れていきます。朝夕の寒暖の差が激しい時期でもありますので、体調には十分気をつけていきましょう。



10月の行事予定

- 2日(月) 身体測定
~6日(金)
- 4日(水) 十五夜 お月見クッキング(全クラス)
- 5日(木) 内科検診・0歳児検診
- 7日(土) 運動会
- 9日(月) 体育の日
- 25日(水) 誕生会
- 27日(金) 避難訓練

運動会のお知らせ

日時：10月7日 土曜日
9：30～12：00 (9：15集合)

会場：世田谷区立祖師谷小学校 体育館

詳細は配布しましたお便りにてご確認下さい。

◎是非、ご家族でご参加下さい！



今月の目標

- ・気温の変化に応じて環境を整え、健康に過ごす
- ・秋の自然に触れながら 戸外散歩を楽しむ



♪ 今月のうた ♪

- ♪どんぐりころころ
- ♪きのこ
- ♪大きな栗の木の下で
- ♪ゆうやけこやけ

♪ 今月の手遊び ♪



- ・すいすいすっころばし
- ・やきいもグーチャーパー

ご家庭でも一緒に歌って楽しんでくださいね



10月生まれのお友達



☆おめでとう
ございます！☆



読書の秋です

大好きなお話を見聞きするときの子どもたちの顔は、いきいきと輝いています。絵本はシンプルな文章の中に作者の思いがたくさん詰まっています。子どもだけではなく、大人ならではの深い読み取りもできます。お子様とのコミュニケーションのひとつとして親子で本を楽しみましょう。



☆ 子ども達に人気の本(ほんの一部です) ☆

- りす組 はらへこあおむし おふとんかけたら
- うさぎ組 がんばれうんちくん(紙しばい)
- はんだ組 おかめれっしゃ
- きりん組・ぞう組 3びきのやぎのがらがらどん
- おつきみどろぼう

お願い

- ・登園時間の遅れが増えております。保育活動上朝9時15分までには、登園できるようご配慮下さい。
- ・これから感染症の増える時期になります。登降園には、保護者の皆様もお子様と一緒に手洗い、うがいをお願いします。
- ・園へのご意見・ご要望はお気軽に職員、意見箱へお寄せください。



10月のほけんだより



平成29年10月2日

チャイルドスクエアそしがや No.7



色づき始めた葉っぱや木の実、虫の鳴き声に秋の訪れを感じる季節となりました。子ども達は、自然に触れながら戸外散歩、戸外遊びを楽しんでいます。また、運動会に向けて走る、跳ぶ等、全身を使った様々な運動にもチャレンジしています。朝夕が涼しくなり過ごしやすくなりましたが、寒暖の差で体調を崩しやすくなっていますので、生活リズムを見直し、健康管理に十分に配慮していきましょう。

< 10月10日は目の愛護デー >

目を大切に！

私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。視覚がいちばん発達するのが乳幼児期です。目を大切にしていくなためにも生活を見直してみましよう。



生活の見直し

前髪は目にかからないように。



絵を描いたり、絵本を見たりするときの姿勢。



戸外で遊び、体も目もリラックス。



照明の明るさに気をつける。



緑黄色野菜を食べる。



ゲームは長時間しない。



汚い手で目をこすらない。



< 9月に発症した感染症 > RSウイルス感染症—5名

< 健康な体力づくりが、かぜの予防に >

気温が下がり、空気が乾燥してくると気を付けたい風邪。うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活生活で、ウィルス寄せ付けない強い体を作ること大きな風邪予防になります。ご家族みなさんと、気を付けていきましょう。

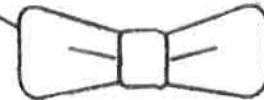


薄着でがんばろう

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。半そで・半ズボンでがんばって皮膚をしょうぶにし、体温調整機能を高めて健康な体を作っていきましょう。肌寒い朝は上着を着るなど、衣服を調節してください(子どもは新陳代謝が盛んで熱がたくさん作られるため、大人より平熱が高いことが多いです)。

かぜだと思って油断しないで

かぜを甘く考えていると、気管支炎、肺炎、扁桃炎、中耳炎、おう吐下痢症といった病気にもつながります。うがい、手洗いを心がけ、規則正しい生活をしましょう。



鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。

爪切り

爪が伸びると爪と指の間にばい菌が繁殖します。できれば1週間に1回は切るようにしましょう。





平成 29年 10 月 献立 予定表



チャイルドスクエアそしがや

日	献立名	おやつ	主材料	栄養価	日	献立名	おやつ	主材料	栄養価
月					月				
2 ・ 16 ・ 30	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉じゃが ・ブロッコリーミモザサラダ ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・かぼちゃホットケーキ ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、やきのり ・牛肉、じゃがいも、人参、玉葱 ・椎茸、こんにやく、牛蒡、いんげん(冷) ・キャベツ、玉葱、煮干し、味噌 ・カボチャ、ホットケーキの素 ・梨・牛乳 	カロリー526kcal タンパク質16.7g 脂質 15.0g	9 ・ 16	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・じゃこ入りポテトコロッケ ・豆腐と鶏肉のスープ ・トマト ・野菜の浅漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・焼きおにぎり ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・じゃがいも、じゃこ、玉葱、小麦粉、パン粉、油 ・豆腐、人参、鶏肉、玉葱、青菜 ・トマト、きゅうり、キャベツ、昆布、塩 ・牛乳 ・米、醤油、りんご 	カロリー 569cal タンパク質19.6g 脂質 12.6g
火					火				
3 ・ 17	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みピラフ ・青菜とあさりのあえ物 ・五目豆 ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・オレンジゼリー ・ふかし芋 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、玉葱、ウィンナー、バター、パセリ ・青菜、アサリ(缶)、人参 ・大豆(缶)、人参、こんにやく、昆布 ・椎茸、牛蒡 ・大根、カボチャ、煮干し、味噌 ・牛乳、オレンジジュース、ゼラチン ・さつまいも 	カロリー530kcal タンパク質 17.8g 脂質 15.8g	10 ・ 24	<ul style="list-style-type: none"> ・栗ご飯 ・里芋のうま煮 ・もやし中華合え ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲むヨーグルト ・カリカリトースト ・ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> ・栗、米、昆布 ・里芋、鶏肉、人参、こんにやく、牛蒡、椎茸、いんげん(冷) ・もやし、キャベツ、人参、キュウリ、ごま油 ・玉葱、麩、青菜、昆布 ・食パン、マヨネーズ、ベーコン、ぶどう、飲むヨーグルト 	カロリー 644kcal タンパク質 20.0g 脂質12.6g
水					水				
4 ・ 18	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきご飯 ・豆腐の中華煮 ・春雨サラダ ・野菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・甘納豆むしパン ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、ひじき、人参 ・豆腐、人参、茹で竹の子、豚肉、白菜、チンゲン菜、椎茸、ごま油、片栗粉 ・春雨、きゅうり、コーン(缶)、人参、じゃがいも、玉葱、昆布、パセリ ・甘納豆、ホットケーキの素、リンゴ 	カロリー568kcal タンパク質 17.6g 脂質13.1g	11 ・ 25	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・生鮭のムニエル ・さつまいもサラダ ・イタリانسープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・きなこおにぎり ・梨 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・生鮭、小麦粉、玉子、油 ・さつまいも、レーズン、リンゴ、きゅうり、マヨネーズ ・玉葱、人参、じゃがいも、大根、ベーコン、パセリ、トマトジュース ・餅米、きな粉、米、牛乳、梨 	カロリー 612kcal タンパク質20.1g 脂質20.2g
木					木				
5 ・ 19	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・豚肉の三色ロール ・ニラともやしのあえ物 ・バターコーン ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・フルーツヨーグルト ・手作りラスク風 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、豚肉、牛蒡、人参、いんげん ・ニラ、もやし、キャベツ、じゃこ、コーン(缶)、バター ・じゃがいも、玉葱、煮干し、味噌 ・パイン、みかん(缶)、ヨーグルト、食パン、ごま、マーガリン、砂糖 	カロリー 535kcal タンパク質20.3g 脂質 14.3g	12 ・ 26	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏牛蒡の混ぜご飯 ・カレー粉ふき芋 ・ツナとブロッコリー炒め ・味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳 ・ひじきカップケーキ ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、鶏肉、牛蒡、人参、油揚、昆布 ・じゃがいも、カレー粉、パセリ ・ツナ缶、ブロッコリー、コーン ・かぶ、麩、煮干し、味噌、蕪の葉 ・豆乳、ひじき、ホットケーキの素 ・玉子、みかん 	カロリー505kcal タンパク質19.8g 脂質 13.3g
金					金				
6 ・ 20	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・魚のごま揚げ ・さつまいもとリンゴ煮 ・ゆでブロッコリー ・マカロニスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・のむヨーグルト ・おにぎり ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・魚、醤油、片栗粉、ごま、油 ・マカロニ、人参、玉葱、キャベツ、もやし、ウィンナー ・さつまいも、りんご ・ブロッコリー ・のむヨーグルト、米、わかめ、焼き海苔、オレンジ 	カロリー 537kcal タンパク質 21.1g 脂質10.0g	13 ・ 27	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯 ・肉団子の甘酢あん ・かぼちゃの含め煮 ・けんちん汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・コーン入りパンケーキ ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・米 ・豚肉、玉葱、人参、ピーマン、椎茸、片栗粉 ・かぼちゃ、いんげん ・大根、人参、牛蒡、豆腐、長ねぎ ・昆布 ・牛乳、コーン(缶)ハム、チーズ ・ホットケーキの素、りんご 	カロリー564kcal タンパク質 20.1g 脂質 16.0g
土					土				
7 ・ 21	<ul style="list-style-type: none"> ・ハヤシライス ・ワカメスープ ・煮豆 ・トマト 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・チーズパン ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・米、豚肉、人参、じゃがいも、玉葱、ハヤシルウ、小麦粉 ・わかめ、キャベツ、昆布、うずら豆 ・トマト ・チーズ、パン、バナナ、牛乳 	カロリー522kcal タンパク質 18.9g 脂質13.3g	14 ・ 28	<ul style="list-style-type: none"> ・パン(マーガリン) ・サーモン ・クリームシチュー ・トマト ・煮りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参ジュース ・マカロニきな粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・パン、マーガリン ・鮭(缶)、じゃがいも、人参、キャベツ ・人参、小麦粉、バター ・牛乳、トマト、リンゴ ・人参ジュース、マカロニ、きなこ 	カロリー506kcal タンパク質16.3g 脂質 12.9g

※ 午前中に1歳児、2歳児は牛乳を飲んでいきます。

※ 材料、行事などにより、一部変更する場合があります。

※ 誕生会の午後のおやつは、「おたのしみ」となります

10月の食育便り



10月の予定

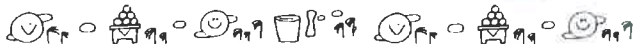


10月4日 十五夜クッキング 玄関に飾るので見てください。

10月13日 そう組
クッキング ホットケーキ作り

10月19日 ぱんだ組・きりん組
クッキング お弁当作り

10月24日 ひよこ組・りす組・うさぎ組
疑似芋ほり お弁当ピクニック



食卓のルールを教える



心をはぐくみ、生活力を育てる食育を！！

「社会食べ」って何？

3歳ころには自分で食べられるようになります。

このころから、食事のマナーやルールを守り、家族や友達みんなで会話をしながら楽しく食べる「社会食べ」へと発展していきます。だからこそ、この時期に食生活の基本的なルールを教え、マナーを身につけさせることが大切なのです。

どうしてる？食卓ルールの伝え方

子どもの様子を見て、必要な環境設定をし、教えていきます。大人も自分自身や家族の食生活を見直す良い機会になります。

①家族と一緒に食事をする。
回らして「心の安定」を図ります。食卓は子どもの心をキャッチできる絶好の場です。

②食事の時にテレビは消す
子どもが「食事に集中」できる環境を整えます。

③大人が見本を見せる
口を閉じて、よくかんで食べます。何でも楽しく食べましょう。

④毎日繰り返す
毎日繰り返される中で、しぜんに身に付くように工夫しましょう。

9月の食育活動報告

【9月5日 ひよこ組・りす組・うさぎ組】

「野菜を食べよう」を色々なカードで遊びながら、楽しみました。

お野菜の嫌いなげんき君お人形も登場。

赤・黄色・緑で食べ物仲間分けをして、レストランのバイキングのようにトレイに食べ物カードを選び取る遊びをしました。皆、バランスよくトレイに取り分けられました。おにぎりのカードばかり集める子、から揚げのカードばかり集める子もいました。

今回も先生のお話をきちんと聞いていて、とても感心しました。

【9月14日

そう組・きりん組・ぱんだ組】

そう組がレストランのスタッフ、ぱんだ組、きりん組がお客さんになり、レストランごっこを実物（カレーライス・サラダ・フルーツ）で楽しみました。テーブルをセットし、花を飾り、手際よく盛りつけるそう組の皆。とても楽しく全員で楽しむことができました。

【9月19日 そう組・うさぎ組】

うさぎ組のお昼ご飯の用意をそう組の皆がセットし、一緒に食べました。

お兄さん、お姉さんと一緒に食べるうさぎ組の少し緊張した顔が印象的でした。そう組は着替えもお昼寝のトントンもお手慣れ、お兄さん、お姉さんぶりを発揮していました。「またやりたい・・・」の声も聞かれ、異学年交流はどの学年にとっても楽しいようです。



台所クッキング心得

新鮮な食材を選びましょう。
身支度を整えましょう
さあ、始めましょう！

新鮮な食材を選ぶ

魚：目が澄んでいる



体に張りがあり硬い。口先が鮮やか

野菜：光沢がある。みずみずしい。

香りがある



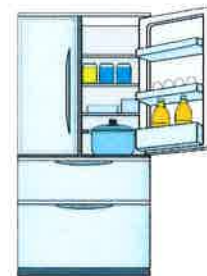
台所の仕事の流れ

- ①洗う
- ②量る
- ③切る
- ④火にかける
- ⑤味付けをする
- ⑥味見をする
- ⑦火からおろす
- ⑧盛りつける



冷蔵庫を上手に使う

- ①なんでも詰め込まない
- ②開け閉めは少なくする
- ③入れっぱなしに注意



始める前にもう一度・・・手が汚れていませんか？

①石けんをつけ、手のひらを洗います。

②手を重ねて、手の甲を洗います。

③指の間を洗います。

④手のひらを上にして、もう片方の指先をこすって、つめを洗います。



☆ わかるかな?? 食事のお約束

・しょっきをならべましょう

・しょくじの あいさつをしましょう

おちゃわんは

たべるまえは・・・?

おわんは

たべおわったら・・・?

