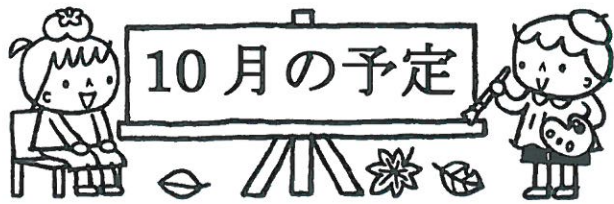


平成27年度  
いちごえ保育園  
098-852-0244  
ichigoe@woody.ocn.ne.jp

長かった夏の厳しい暑さも日に日に和らぎ、過ごしやすい季節となりました。  
待ちに待った運動会も今月17日ともうすぐ！園庭や各クラスの練習の様子を覗いてみると、真剣な表情で練習を頑張っている子ども達。  
子ども達を励ます先生の声、仲間を応援する友だちの声、チャレンジしたことが達成し一緒に喜ぶ仲間や先生達の声が保育園中に響き渡っています。  
当日は、大好きなお父さん、お母さん、お兄ちゃん、お姉ちゃんのご家族の見守り中、精一杯頑張る子どもたちの姿に感動させられることと思います。  
ご家族お揃いでの応援をどうぞよろしくお願い致します。



1・8・15日	運動会リハーサル
15日(木)	お弁当会(リハーサル)
17日(土)	運動会
21日(水)	避難訓練
22日(木)	歯科検診
28日(水)	誕生会
30日(金)	ハロウィンパーティー
10月後半予定	内科検診

### 保育目標

◎運動会の練習を通して、保育者や友だちと一緒に簡単なルールのある遊びを知る。

◎生活リズムを整え、元気に過ごす。

### ♪今月のうた♪

- ☆がんばりまんのうた
- ☆あきのそら
- ☆まつぼっくり

### 尿・糞虫検査

※10月15～16日  
回収日になります。  
出し忘れのないよう宜しくお願いします。

十月から新しく  
厨房の先生が入りました！  
寿楽 夏実 先生です☆  
よろしくお願ひします。

ゆり組の赤嶺 凌子先生が引越しのため  
9月30日を持ちまして、  
退職なされることになりました。  
長い間お疲れ様でした☆

### おたんじょうび おめでとう♪

- ☆すみれ組☆  
8日 いずみ さとい
- ☆たんぽぽ組☆  
15日 うえはら たくみ
- ☆ゆり組☆  
11日 しろま はづき
- ☆ひまわり組☆  
18日 うえはら きよら

### ～お知らせ&お願ひ～

☆運動会の服装…いちごえTシャツ（ひまわり組は体育着または白のTシャツ）ズボンは、紺か黒の動きやすいものをお願いします。  
※体操着のゼッケン付けをお願いします！

☆運動会リハーサルは、8：30までに登園よろしくお願ひします。※10/1・8は8：45の登園になります。お間違えのないように！

☆ハロウィンは仮装パーティーをしたいので、仮装を持たせてください。







(平成27年) ※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。(作成者) 柴登士 野原正子

日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ(午前) (午後)	おもな材料(昼食)		
			赤 血や肉・骨 となる	黄 卵や力と なる	緑 体の調子ま よくなる				赤 血や肉・骨 となる	黄 卵や力と なる	緑 体の調子ま よくなる
1 木	麦ごはん 肉みそ豆腐 ひじきの五目煮 みかん トマトサラダ もずくスープ	きなこクッキー ミルク	厚揚げ 卵みそ ちくわ もずく	米 食	玉ねぎ 人参 コンニャク ニラ サラダ菜 トマト みつば みかん	17 土	うんどう会				
2 金	麦ごはん ぶどう さんまのかば焼き コンニャクのソテー ブロッコリー みそ汁	パンディング ミルク	さんま 焼き わかめ	米 食	コンニャク 人参 コーン 小松菜 ブロッコリー 大根 ネギ ぶどう	19 月	もずくどんぶり パンキンサラダ チーズ みそ汁 りんご	二色クッキー 固形ヨーグルト	豚ひき肉 もずく 卵	米 食 じゃが芋	青ピーマン 赤ピーマン かぼちゃ 大根 りんご
3 土	ハヤシライス かき鍋スープ みかん	タンナフアクリ りんご ミルク	牛肉 卵	米 食	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン GP えのきだけ みかん	20 火	あわごはん 豆腐ナゲット ぶどう 切干大根のイリチー 白菜おひたし すまし汁	スイートポテト ミルク	豆腐 ひき肉 ひじき カマボコ	米 食 あわ	切干大根 かんぴょう 人参 コンニャク 玉ねぎ 白ネギ たけのこ ぶどう
5 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 春雨の中巻炒め りんご スティックきゅうり みそ汁	オートミールクッキー ミルク	豚肉 しょうが 油あげ	米 食 じゃが芋	玉ねぎ たけのこ 人参 キャベツ しめじ きゅうり ニラ	21 水	くりごはん 鮭ムニエル きんぴらごぼう ブロッコリー なめこ汁 みかん	ミニゼンざい クラッカー ミルク	鮭 ちくわ 納豆豆腐	米 食 くり	切干大根 人参 こんにゃく ニラ 枝豆 ブロッコリー なめこ みかん
6 火	麦ごはん 西京焼き もずくの酢物 きんぴらごぼう そうめん汁 ぶどう	クイックパン (ヨーグルト入り) ミルク	白身魚 ちくわ もずく	米 食	サラダ菜 ごぼう 人参 コンニャク ニラ 枝豆 しめじ きゅうり	22 木	ロールパン ハンバーグ ポテト添え コーンサラダ クラムチャウダー 柿	しらすおにぎり チーズ 麦茶	牛ひき肉 豚ひき肉 あさり	ロールパン じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス きゅうり トマト コーン 豆腐
7 水	あわごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ 梨 キャベツのツナあえ みそ汁	大豆 ミルク	厚揚げ ベーコン ツナ缶	米 食 あわ	大根 人参 プロコリー もやし キャベツ きゅうり えのきだけ	23 金	麦ごはん レバーフライ 干草煮 くずりの甘酢あえ みそ汁 りんご	マフィン ミルク	豚レバー 油あげ カマボコ わかめ	米 食	ほうれん草 人参 きゅうり 大根 ネギ りんご
8 木	スパゲティミートソース マッシュポテト ヨーグルトサラダ すまし汁 枝豆	みそおにぎり ミルク	ひき肉 Pヨーグルト 卵	スパゲティ じゃが芋	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト セロリ ピーマン パナナ りんご	24 土	あわごはん 麻婆豆腐 マヨネーズ コーンスープ みかん	亀の甲せんべい 梨 ミルク	豆腐 ひき肉	米 食 あわ	人参 しいたけ 玉ねぎ たけのこ ニラ きゅうり コーン みかん
9 金	黒米ごはん 魚フライ(タルタルソース) 昆布イリチー ブロッコリー みそ汁 みかん	ココアムース ウエハース 梨	白身魚 ちくわ わかめ 豆腐	米 食 黒米	玉ねぎ 人参 コンニャク ブロッコリー 大根 ネギ みかん	26 月	麦ごはん 豚肉のみそ焼き 人参シリシリ 納豆 そうめん汁 ぶどう	かみかみせんべい ミルク	豚肉 ベーコン 納豆	米 食 そうめん	玉ねぎ サラダ菜 人参 ブロッコリー もやし ネギ ぶどう
10 土	麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮 スティックきゅうり ゆし豆腐 ぶどう	スナックパン りんご ミルク	豚ひき肉 ゆし豆腐	米 食	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり ネギ ぶどう	27 火	三色ごはん 大豆サラダ みそ汁 柿	レモンラスク 小魚 野菜ミックスジュース	豚ひき肉 卵 大豆 油揚げ	米 食	ほうれん草 人参 きゅうり なす ネギ 柿
13 火	キーマカレー きゅうりの甘酢 すまし汁 りんご	ミニマドレーヌ ミルク	豚ひき肉 しらす干し あおさ	米 食 じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン ピーマン 枝豆 きゅうり たけのこ ネギ	28 水	麦ごはん 揚げ魚のケチャップあん 野菜炒め マッシュポテト もずくスープ みかん	パースデーケー キ ミルク	白身魚 豚肉 もずく	米 食 じゃが芋	サラダ菜 人参 玉ねぎ キャベツ ニラ しめじ みつば みかん
14 水	あわごはん 豚の角煮風 かぼちゃの煮物 みかん ひじきのフレンチあえ すまし汁	ココア蒸パン ミルク	豚三枚肉 ひじき ハム 卵	米 食 あわ	サラダ菜 かぼちゃ しめじ きゅうり えのきだけ しいたけ ネギ みかん	29 木	あわごはん 沖繩風煮つけ きゅうりの甘酢 煮豆 すまし汁 梨	芋クッキー ミルク	豚肉 厚揚げ 豆腐	米 食 あわ	大根 コンニャク 人参 しめじ きゅうり しいたけ 白ネギ
15 木	おべんとう会	ターナムパン ミルク				30 金	麦ごはん 豆腐団子の甘酢あん 切干大根のイリチー ブロッコリー みそ汁 りんご	テンピン ミルク	豆腐 豚ひき肉 カマボコ わかめ	米 食	玉ねぎ 切干大根 人参 こんにゃく 昆布 ブロッコリー わかめ りんご
16 金	沖繩そば コーンサラダ 柿&梨	おにぎり (レタスごはん) ミルク	豚肉 カマボコ 豆腐 卵	沖繩そば 食パン	小松菜 コーン ブロッコリー きゅうり 柿	31 土	鶏めし ほうれん草のソテー ゆし豆腐 みかん	メロンパン ミルク	豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐	米 食	ほうれん草 人参 GP ほうれん草 コーン ネギ みかん

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。  
★食物アレルギー対応食は、個別の献立表に必ず記載いたします。  
★「母乳食の献立表」は、献立表だけにお記ししています。



平成27年 10月号

(作成者) 柴登士 野原正子

朝夕の涼しさで秋の気配が感じられるこの頃です。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、いろいろな秋を満喫しましょう。お散歩途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。秋は食欲もぐんとアップ! 好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。



### どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



### 注目されるだし

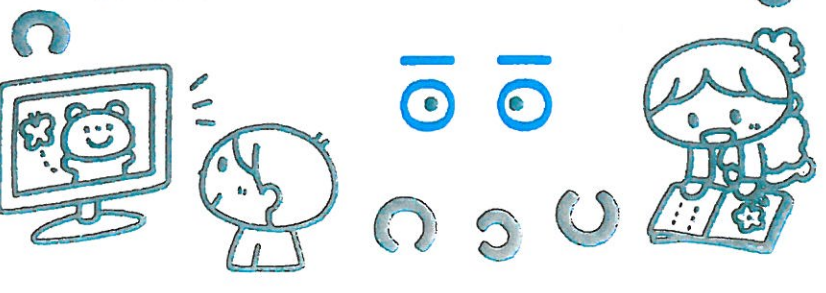
日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



### 目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけたいですね。また、長時間テレビを見たり、テレビゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。



#### 目に良い食べ物は?

目の健康に良い食べ物をとり入れて、目を大切に!

- ビタミンA … 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする。(緑黄色野菜・レバー・うなぎ…)
- ビタミンB1 … 目の神経の働きを正常にする。(レバー・豚肉・うなぎ・麦…)
- ビタミンC … 目の充血を防ぐ。(緑黄色野菜・果物・さつまいも…)

目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAや、ブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。