



令和3年10月1日 社会福祉法人 下府中保育園
 園庭で遊ぶ子どもたちの元気な声が晴れた空に響き渡ります。
 外遊びが満喫できる秋は運動遊びが充実する季節です。
 今月もたくさん遊びたいと思います。

保育目標
 ・秋の自然の美しさや季節の移り変わりに興味・関心を持つ。
 ・運動遊びを楽しみながら友だちとのつながりを広げる。

衣替え
 10月1日(金)から衣替えになります。遊び着や帽子が冬服に変わりますので、もう一度記名の確認をお願いいたします。また、遊び着の袖口・首回りのゴムが伸びていないか着丈などもあわせて調整をお願いいたします。

生活習慣

個人差はありますが、2歳頃になると、うがいも上手に出来るようになります。『ガラガラ〜ペッ!!』とガラガラするときは上を向いて『あ〜』と声を出すことを教えるとやりやすいようです。「ペッ」と出した後は『バイキンバイバ〜イ!』と手を振っている子もいます!手洗いは、手洗いポスターを見ながら指の間や手の甲も洗うことを心掛けています。お家でもぜひ一緒にやってみてくださいね!

【お知らせ・お願い】

- ・年長児(ゆき組)の午睡は小学校就学に向け10月30日で終了となります。また、小田原市では10月中旬より就学児健康診断が行われます。各学校の日程は備考欄に記載しておりますのでご確認ください。
- ・2歳児(はな組)は10月より絵画教室を月に1回行います。色の勉強をしたりいろいろな画材に触れながらお絵描きを楽しめるようにしたいと思います。

敬老の日ジョイヴィレッジ訪問

9月16日(木)に特別養護老人ホームジョイヴィレッジへほし・つき・ゆき組の園児が訪問し敬老の日のプレゼントをお渡ししました。



御協力ありがとうございました

9月17日(金)に引き渡し訓練が行われました。ヘルメットを被り、避難訓練についての大切なお話を聞き、子どもたちも真剣な表情を浮かんでいました。いつ起こるかわからない災害に備え保育園では訓練に取り組んでいます。

作品展

絵画教室では『あしがらアートの森』に出展する作品を製作予定です。作品展は11月20日~21日の2日間開催です。
 ※チラシを配布いたします。

内科検診があります

健康記録を持ち帰りますので予防接種の追加がありましたらご記入をお願いします。

10月 の行事予定			
日	曜	行事予定	備考
1	金	衣替え	
2	土		
3	日		
4	月		
5	火	絵画教室	
6	水		
7	木	音楽リズム教室	
8	金		
9	土		
10	日		
11	月		
12	火	身体測定	
13	水	小田原市保育士会役員会	荻窪保育士出張
14	木		
15	金		
16	土		
17	日		
18	月		☆千代小学校(千代小体育館)
19	火	絵画教室	
20	水		☆矢作小学校(マロニエ)
21	木	内科検診	☆下府中小学校(マロニエ)
22	金		
23	土		
24	日		
25	月	避難訓練	
26	火		
27	水		
28	木	誕生会	
29	金		
30	土		
31	日		

※☆印は就学前検診です。
 ※年間行事予定にて10月下旬に予定していた芋掘り遠足は延期になりました。



令和 3 年 10 月献立表



下府中保育園

月		火		水		木		金		土	
								1	魚のカレームニエル 炒めビーフン さつまいも甘煮 (お茶・菓子) 362kcal 14.4g/14.3g/1g	2	肉じゃが ^パ スティックきゅうり チーズ 324kcal 12.8g/13.5g/1.1g
4	カレーライス キャベツの胡麻ネーズ チーズ (牛乳・パン) 463kcal 21.7g/19.1g/2.6g	5	鶏肉の香味焼き マーボー大根 キャベツの甘酢和え (牛乳・アップルケーキ) 410kcal 19.8g/17.9g/1.5g	6	しゅうまい ポテコンサラダ きゅうりのポリポリ (お茶・菓子) 373kcal 16.6g/14.8g/2g	7	親子煮 磯香和え 粉ふきいも (お茶・菓子) 372kcal 18.5g/12.9g/1.5g	8	ミートローフ マカロニサラダ おかか和え (牛乳・菓子) 411kcal 19.1g/21.6g/1.4g	9	しょうが焼き ポテトサラダ みかん缶 392kcal 14.9g/21.1g/1.6g
11	豚肉とごぼうのきんぴら風 かぼちゃのサラダ おかか和え (お茶・菓子) 349kcal 15g/5.6g/1.1g	12	さわらの西京焼き ひじきの炒り煮 スティックきゅうり (お茶・菓子) 406kcal 19.1g/20.2g/1.4g	13	ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが 味噌汁 (ヨーグルト・菓子) 368kcal 17g/12.1g/2.1g	14	肉団子甘酢あん チンゲン菜のごま和え 粉ふきいも (牛乳・マカニあべかわ) 430kcal 18.8g/21.1g/1.5g	15	さんまの竜田揚げ 切干大根のサラダ かぼちゃの甘辛煮 (お茶・菓子) 377kcal 13.8g/19.4g/1.3g	16	豚肉の味噌焼き 含め煮 パン缶 386kcal 17g/17.7g/1.1g
18	ハヤシライス カラフルサラダ チーズ (牛乳・パン) 413kcal 18.5g/16.1g/1.6g	19	魚のもみじ焼き カレービーフン さつまいも甘煮 (牛乳・菓子) 457kcal 16.9g/21.7g/0.9g	20	厚焼き卵 ひじきの炒り煮 味噌汁 (ヨーグルト・菓子) 364kcal 16.6g/14.7g/2.4g	21	鮭の塩焼き 人参と大根のそぼろ煮 菊花和え (お茶・菓子) 356kcal 21.6g/17.4g/1.7g	22	おでん ブロッコリーツナマヨあえ (お茶・菓子) 356kcal 17.5g/14.8g/1.5g	23	鶏肉のすき焼き風 粉ふきいも チーズ 344kcal 17.8g/13g/1.5g
25	しょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁 (牛乳・パン) 467kcal 21.7g/19.8g/1.9g	26	魚のバーベキュー 春雨サラダ かぼちゃの甘煮 (お茶・焼きそば) 411kcal 17.4g/13.1g/3.2g	27	肉団子スープ スパゲティソテー おかか和え (飲むヨーグルト・菓子) 344kcal 15.7g/11.1g/1.8g	28	お誕生会 	29	鮭の照り焼き ジャーマンポテト ごま和え (牛乳・菓子) 395kcal 19.5g/18.4g/1.3g	30	キンpiraキャップ からめ ツナポテサラダ チーズ 343kcal 17.5g/17.5g/1.2g

☆今月の目標☆ 減塩を心がけましょう。

ナトリウムは生命活動に必要な栄養素ですが、とり過ぎると血管や腎臓に負担をかけてしまいます。健康な生活を送るためにも、減塩を心がけましょう。

○おいしく減塩する4つのポイント

1. **きちんと計量する** 目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。

2. **調理法や味つけを工夫する** 素材やだしのうまみを生かしたり、油を使った料理で

こくをつけたりすると、薄味でもおいしく食べられます。

3. **食べ方を工夫する** ラーメンやうどんなどの汁は残したり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。

4. **カリウムを含む食品を食べる** カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれて

いて、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。

旬の食材 「さつまいも」

さつまいも掘りの季節です。さつまいもは、掘りたてよりも、一週間くらい置いた方が甘みがのっておいしくなります。また、ゆっくり加熱すると、より甘みを引き出すことが

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ () は午後のおやつです。

☆ (kcal) はエネルギー、(g) はタンパク質・脂質・食塩相当量の順に表示してあります。

☆栄養摂取量の基準が改正されましたので、それに準じて献立を作成してあります。