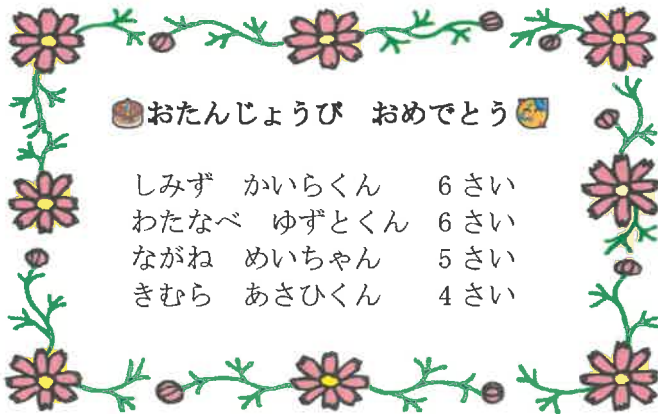




秋の深まりとともに朝夕涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすく、風邪などの感染症も多くなります。健康管理をして体調を整え、元気に過ごしましょう。また、屋外で活動しやすい季節です。散歩や遠足を通して秋の自然に親しみ、のびのびと過ごしたいと思います。

今月の目標

- ・秋の自然の中で思いっきり遊ぶ。
- ・季節の移り変わりを感じながら過ごす。



おたんじょうび おめでとう

- | | | |
|------|-------|-----|
| しみず | かいらくん | 6さい |
| わたなべ | ゆずとくん | 6さい |
| ながね | めいちゃん | 5さい |
| きむら | あさひくん | 4さい |

今月の予定

- 2日(月) 身体測定
- 3日(火) 歯科健診 10:00
- 11日(水) りんご狩り (3・4・5歳児)
青森観光りんご園
- 12日(木) 内科健診 13:00
- 19日(木) 総合避難訓練
- 26日(木) 10・11月 お誕生会



運動会を終えて

今年度の運動会はたくさんの方に見に来て頂き、子ども達は応援をパワーにかえ頑張っていました。その姿に感動し、成長を感じました。お友達と「うんどうかい 楽しかったね!」と話している姿を見て嬉しくなりました。保護者の皆様のご協力ありがとうございました。



お知らせとお願い

- ・マチコミメール・お手紙・掲示板には必ず目を通して下さるようお願いいたします。
- ・SNSに自分のお子さんの写真を載せる際には、無断で他の子が載ってしまう事の無いようお願いいたします。どうしても他の子が映り込んでしまう場合はモザイク処理をするなど、トラブルにならないよう注意を行ってください。
- ・6日(金)に着替え袋を持ち帰らせますので、衣替えをお願いいたします。入れ替えの際には洋服のサイズと名前の確認をお願いいたします。
- ・16日(月)～ 21日(土) 掛け布団を持たせて下さい。

ほけんだより

先月は咳や熱でお休みするお子さんが多くみられました。10月は寒暖差が大きく体調管理が難しい季節です。“大人より1枚少なめ”を目安に薄手の衣服を重ねるなどして上手な体温調節をしましょう。また今年度はインフルエンザも流行しはじめています。免疫力を高める為に日頃から生活リズムを整えておきましょう。



2023年度

大野保育園

日	曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
2	月		さばの味噌煮 添え野菜 パナナ すき昆布の炒め煮 みそ汁(しめじ・人参・油揚げ)	さばの味噌煮(冷) 大根 すき昆布 人参 豚肉 糸こんにやく 干し椎茸 しめじ 油揚げ	牛乳 お菓子
3	火		かに玉あんかけ ブロッコリー 梨 春雨の中華サラダ ポテトスープ	たまご 長ねぎ カニフレーク 干し椎茸 グリンピース ブロッコリー 万能ねぎ 春雨 きゅうり ソーセージ 木耳 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン	元氣ヨーグルト お菓子
4	水		筑前煮 フルーツゼリー ミモザサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	鶏肉 里芋 人参 れんこん ごぼう たけのこ こんにやく 干し椎茸 マカロニ きゅうり ソーセージ たまご 豆腐 わかめ 油揚げ	牛乳 お菓子
5	木		かぼちゃシチュー チーズ 豚肉と春雨の甘辛炒め 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ(冷) チーズ 春雨 豚肉 たら	牛乳 イヤリストースト
6	金		肉じゃがコロッケ 添え野菜 りんご 大根サラダ みそ汁(しめじ・えのき・ねぎ)	肉じゃがコロッケ(冷) キャベツ 大根 きゅうり ソーセージ しめじ えのき 万能ねぎ	牛乳 お菓子
7	土		カレーうどん ゆでたまご もやし中華サラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 人参 長ねぎ 玉ねぎ しめじ たまご もやし きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
10	火		麻婆大根 チーズ パナナ しらす入り厚焼き玉子 白菜スープ	大根 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醬 万能ねぎ チーズ たまご しらす(冷) 玉ねぎ 白菜 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
11	水		豚肉の厚揚げ巻き 添え野菜 りんご かぼちゃとチーズのサラダ みそ汁(大根・人参・油揚げ)	豚肉 厚揚げ キャベツ かぼちゃ(冷) きゅうり チーズ 大根 人参 油揚げ	オレンジジュース お菓子
12	木		ハヤシライス チーズ 春雨とカニの中華炒め 牛乳 パナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース チーズ 春雨 カニフレーク 人参 ビーマン 白菜 長ねぎ 木耳	牛乳 オレオマフィン
13	金		味噌カツ 添え野菜 果実缶 もやしともずくのナムル みそ汁(厚揚げ・野菜)	ヒレカツ(冷) キャベツ もやし もずく きゅうり 人参 白ごま 厚揚げ 大根 えのき ごぼう 長ねぎ	牛乳 お菓子
14	土		チャーシューラーメン ゆでたまご カニサラダ フルーツゼリー	生中華麺 焼き豚(冷) 味付けメンマ 万能ねぎ たまご なると(冷) レタス きゅうり カニフレーク	バナナ お菓子
16	月		さばのおかか煮 添え野菜 梨 切り干し大根の煮物 みそ汁(玉ねぎ・人参・えのき)	さばのおかか煮(冷) 大根 切り干し大根 人参 油揚げ 干し椎茸 玉ねぎ えのき	牛乳 お菓子
17	火		親子煮 チーズ フルーツゼリー 小松菜のしらす和え みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリンピース 小松菜 しらす(冷) なめこ 豆腐 長ねぎ	ミルージュ お菓子
18	水		豚肉のピカタ ブロッコリー オレンジ 白菜のなめ茸和え 大根スープ	豚肉 パセリ たまご ブロッコリー 白菜 なめ茸 ほうれん草 大根 玉ねぎ 人参 ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
19	木	総合避難訓練	子キンカレー チーズ スパゲティサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 チーズ スパゲティ きゅうり ソーセージ	フルーツジュース ホットケーキ
20	金		春巻き ブロッコリー りんご ほうれん草のごまマヨ和え 大根と豚肉のスープ	春巻き(冷) ブロッコリー ほうれん草 人参 ツナ 白ごま 大根 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
21	土		きつねうどん ゆでたまご わかめサラダ フルーツゼリー	うどん 味付け油揚げ 万能ねぎ かまぼこ たまご レタス きゅうり わかめ	バナナ お菓子
23	月		赤魚の唐揚げ 添え野菜 キウイ ひじきの炒め煮 みそ汁(じゃがいも・わかめ・ねぎ)	赤魚(冷) 唐揚げ粉 キャベツ ひじき 豚肉 人参 枝豆(冷) 干し椎茸 糸こんにやく じゃが芋 わかめ 長ねぎ	ジュニア お菓子
24	火		擬製豆腐 ブロッコリー 果実缶 小松菜の塩昆布和え みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	たまご 鶏ひき肉 豆腐 人参 ほうれん草 干し椎茸 ブロッコリー 小松菜 もやし 塩こんぶ キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
25	水		れんこんハンバーグ 添え野菜 ミントマト 人参グラッセ 春雨サラダ えのきスープ フルーツゼリー	豚ひき肉 玉ねぎ れんこん たまご ミントマト キャベツ 春雨 きゅうり ソーセージ えのき 人参 ベーコン	リンゴジュース お菓子
26	木	お誕生会	栗ご飯 ミートボール ブロッコリー ミントマト 茶わん蒸し 田舎汁 ぶどうゼリー	白米 栗 五目餡餡の素 ミートボール(冷) たまご 鶏肉 人参 干し椎茸 ぶきごぼう ほうれん草 かまぼこ ブロッコリー ミントマト かぼちゃ 大根 豚肉 豆腐 長ねぎ	牛乳 丸ごとバナナ
27	金		はんぺんツナマヨフライ 添え野菜 りんご 大根とわかめのサラダ きのことスープ	はんぺんツナマヨフライ(冷) キャベツ 大根 ツナ わかめ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
28	土		ミートソーススパゲティ フルーツゼリー たまごサラダ わかめスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ オレガノ レタス きゅうり ロースハム たまご わかめ 白ごま	バナナ お菓子
30	月		いわしの梅煮 添え大根 果実缶 炒り豆腐 みそ汁(玉ねぎ・えのき・わかめ)	いわしの梅煮(冷) 大根 豚ひき肉 豆腐 人参 ごぼう 干し椎茸 ちくわ たまご 玉ねぎ えのき わかめ	牛乳 お菓子
31	火		三色そばろ丼 チーズ 梨 白菜のツナサラダ もずくスープ	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ 白菜 きゅうり ツナ もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子



【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。
 日が暮れる時間が早くなり、吹く風や日差しも秋らしくなってきました。秋は1年を通して、1番食べ物
 の美味しい季節です。さつま芋、栗、きのこや新米など、食べ物の旬を気づかせながら多くの食材に触れあ
 機会を作ることは、豊かな感性と味覚形成にとっても重要です。たくさん体を動かし、お腹を空かせて
 秋の食材をたくさん取り入れた食卓を囲みながら、ご家族で楽しい時間を過ごして下さいね。

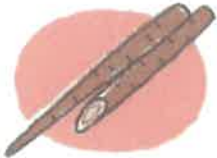


秋は実りの季節です。サンマ、きのこ、りんご、栗などおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体づくりをしましょう。

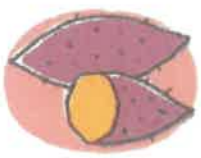
秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬を迎える食材が最も多い季節。秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう。

ゴボウ



サツマイモ



ジャガイモ



ニンジン



キノコ類



サンマ



サケ



ブドウ



ナシ



カキ



りんご



クリ



さつまいも豆知識

① 栄養満点！！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富で、さつまいものビタミンCは比較的熱に強いので、調理しても栄養価が落ちにくいです。

② 保存は常温で

さつまいもは寒さに弱いので、常温保存がオススメです。土を落とさず、表面を乾かしてから保存しましょう。ポリ袋よりも新聞紙にくるみ、風通しの良いところに置くと長持ちします。

10月10日は

目の愛護デー



子どもも画面を見ている時間が増え、目への負担は大きくなっています。

下記で紹介するビタミンAは、目の健康を守る栄養素の代表ともいえます。



ビタミンAの働き

- ①目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- ②抵抗力をつける
→花粉や菌に強くなる！
- ③暗いところでの視野を保つ



ビタミンAの多い食品

- レバー ウナギ
- 緑黄色野菜
- チーズ
- 卵黄
- バター
- など



栄養満点のさつまいもですが、一般的な野菜に比べ炭水化物が多く含まれます。腹もちもよく健康的で、おやつにもなりますが、食べすぎには注意しましょう。

ビタミンAが不足すると...

- 風邪をひきやすくなる
- 肌・目の乾燥
- 暗い所で見えにくくなる (とりめ・夜盲症)



ビタミンAの効率的な摂り方

油脂類と一緒に摂ると体に吸収されやすくなるため、油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめです。

例) 野菜炒め、かき揚げ など