

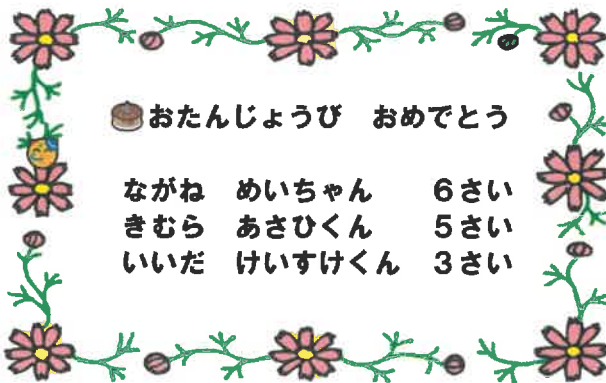


令和6年度 大野保育園

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

ながね めいちゃん 6さい  
 きむら あさひくん 5さい  
 いいだ けいすけくん 3さい

### 今月の予定

- 1日 (火) 歯科検診 10:00
- 3日 (木) りんご狩り (3・4・5歳児)
- 9日 (水) 総合避難訓練
- 10日 (木) 水族館遠足 (3・4・5歳児)
- 17日 (木) 内科健診 13:00
- 24日 (木) お誕生会
- 26日 (土) 大野市民センター祭り (5歳児)



- 15日～26日 実習生受け入れ (東奥保育専門学校)
- 16日～18日 中学生 職場体験
- 21日～11月2日 実習生受け入れ (中央短期大学)

### 運動会を終えて

運動会で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。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。また、前日・当日の会場設営にお手伝いして下さいましたお父様方ありがとうございました。



### お知らせとお願い

- ・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して行ってください。
- ・4日 (金) に着替え袋を持ち帰らせますので、衣替えをお願いします。入れ替えの際には洋服のサイズと名前の確認をお願いします。
- ・15日 (火)～19日 (土) 掛け布団を持たせて下さい。
- ・登降園の際は、パネルにタッチするのを忘れないようにして下さい。



### 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。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。





2024年度

大野保育園

日	曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	火		かに玉あかけ 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
2	水		筑前煮 フルーツゼリー ミモザサラダ みそ汁(なす・豆腐・ねぎ)	鶏肉 里芋 人参 れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく 干し椎茸 マカロニ きゅうり ソーセージ たまご なす 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
3	木		ブロッコリーシチュー チーズ ちくわサラダ 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー チーズ キャベツ きゅうり ちくわ	牛乳 メイプルケーキ
4	金		ハムカツフライ 添え野菜 人参グラッセ りんご 大根サラダ みそ汁(しめじ・えのき・ねぎ)	ハムカツフライ(冷) キャベツ 人参 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
5	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
7	月		さばの味噌煮 添え野菜 バナナ すき昆布の炒め煮 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	さばの味噌煮(冷) 大根 すき昆布 人参 豚肉 糸こんにゃく 干し椎茸 キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
8	火		麻婆豆腐 ブロッコリー チーズ フルーツゼリー しらす入り厚焼き玉子 白菜スープ	豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醤 万能ねぎ ブロッコリー 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
9	水	総合避難訓練	十和田バラ焼き ブロッコリー 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)	味付豚肉 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ(冷) きゅうり チーズ 大根 人参 油揚げ	シニア お菓子
10	木	水族館遠足 以上児	ハヤシライス チーズ ウィンナー スパゲティサラダ 牛乳 バナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース チーズ スパゲティ きゅうり ソーセージ 赤ウィンナー	牛乳 イギリス-toast
11	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
12	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
15	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
16	水		肉豆腐 オレンジ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	豚肉 白菜 豆腐 人参 糸こん 長ねぎ 干し椎茸 ブロッコリー ツナ コーン缶 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
17	木		チキンカレー チーズ 春雨とカニの中華炒め 牛乳 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 チーズ カニフレーク ビーマン 白菜 長ねぎ 木耳	フルーツジュース ホットケーキ
18	金		春巻き 添え野菜 トマト 果実缶 ほうれん草のなめ茸和え 大根と豚肉のスープ	春巻き(冷) キャベツ ほうれん草 人参 トマト なめ茸 大根 豚肉 わかめ	牛乳 お菓子
19	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
21	月		赤魚の唐揚げ 添え野菜 キウイ ひじきの炒め煮 みそ汁(じゃが芋・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 糸こんにゃく じゃが芋 わかめ 長ねぎ	シニア お菓子
22	火		擬製豆腐 ブロッコリー 果実缶 小松菜の塩昆布和え 白菜と肉団子のスープ	たまご 鶏ひき肉 豆腐 ほうれん草 干し椎茸 ブロッコリー 小松菜 もやし 塩昆布 白菜 人参 椎茸 肉団子(冷) 春雨	牛乳 お菓子
23	水		れんこんハンバーグ 添え野菜 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 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
24	木	お誕生会	栗ご飯 ミートボール ブロッコリー トマト 茶わん蒸し 田舎汁 ぶどうゼリー	白米 栗 五目鮮魚の栗ミートボール(冷) たまご 鶏肉 人参 干し椎茸 ながさきごぼう ほうれん草 かまぼこ ブロッコリー トマト かぼちゃ 大根 豚肉 豆腐 長ねぎ	牛乳 丸ごとバナナ
25	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
26	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
28	月		さばのおかか煮 添え野菜 フルーツゼリー 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	ヤクルト お菓子
29	火		三色そぼろ丼 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
30	水		タンダーリーチキン ブロッコリー トマト 果実缶 ソーセージと野菜の炒め物 みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ブロッコリー トマト 木耳 ソーセージ キャベツ 玉ねぎ さつま芋 たまご	牛乳 お菓子
31	木		かぼちゃシチュー チーズ ほうれん草のごま和え パンプキンパイア	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 かぼちゃ(冷) ほうれん草 白ごま	牛乳 カップケーキ

【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。食欲の秋というように秋は1年を通して1番食べ物の美味しい季節です。たくさんの食べ物で旬を迎えることから実りの秋とも呼ばれます。さつま芋、栗、きのこや新米など、旬を知り、味わい、多くの食材に触れあう機会を作ることは、食べることを楽しみながら食育にもつながります。豊かな心と健康な体を育むため、美味しく栄養たっぷりの秋の食材を積極的に取り入れましょう。





# 食育だより

令和6年度  
10月号



秋は実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなど美味しい食材が出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

10月10日は

## 目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、  
ビタミンAを紹介します。

### ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

### ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ  
緑黄色野菜  
など

### ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

### ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

## ほかにもあるよ！目に良い栄養素！

### アントシアニン

疲れ目や視力低下の予防効果  
・ブルーベリー、ぶどう、なすなど

### ビタミンC

水晶体の酸化防止作用  
・いちご、キウイ、じゃがいもなど

### アスタキサンチン

目のピント調節機能の効果  
・鮭、いくら、かになど

目がよく育つ時期の子どもたちが、元気で健康な目を保つためには色々な食材から栄養を摂ることが大切です。



## 子どもの便秘と食事の関係

お子さんの便秘で悩んでいませんか。3歳以上で「3日ほど出ていない」「排便はあっても機嫌が悪い」「おなかを痛がる」というときは、便秘の可能性があります。原因は、運動不足やストレスなど多岐に渡りますが、中でも食生活の影響が大きいといわれます。

### 便秘の原因は？

- ・食物繊維を含む野菜や果物類の摂取が足りていない。
- ・糖類を多く含むお菓子やジュースなどで満腹になり、食物繊維が足りない。
- ・全体的に食べる量が少ないと、便になる量も少なくなるため、出なくなる。
- ・離乳食が始まると母乳量が減るので、水分が少なくなり、便秘になる。

### 質のいいんちのためのおすすめ食材

#### 豆類

- ・大豆（きな粉）
- ・ゆで小豆・枝豆（冷凍でOK）
- ・納豆・おから

#### 芋類

- ・サツマイモ
- ・サトイモ

#### 海藻類

- ・青のり・昆布・ひじき
- ・ワカメ・寒天

#### 果物類

- ・ミカン・バナナ
- ・キウイフルーツ
- ・りんご

#### 野菜類

- ・カボチャ・ゴボウ
- ・ダイコン
- ・キュウリ

#### きのこ類

- ・エノキ・シメジ
- ・シイタケ（細かくする）

一つの種類を大量にとるのは逆効果。いつものお味噌汁に一つ多く食材を加える、食後に果物を食べることなどから始めましょう。