

10月

光洋こども園だより

まだまだ残暑が続いていますが、木陰に入ると少しばかり柔らかい風を感じられるようになりました。運動の秋、読書の秋、食欲の秋…子ども達と様々な秋を楽しみたいと思います。

今月はKOYOスポーツフェスタ!!
親子で体を動かす楽しさを味わえるような内容になっています。
どうぞご家族お揃いでお越しくださいね(^^) /

保護者の皆様へお知らせとお願い

- 10/1 (火) 10/2 (水) は尿検査の提出日です。忘れずに提出をお願いします。
- 持ち物すべてに名前の記入をお願いします。名前が消えていないか確認し、記名をお願いします。
- 10/15～10/28まで、沖縄こども専門学校の実習生が2名来ます。
- 新しい先生の紹介：上野かおり先生（保育補助）
- ばらグループのスポーツフェスタは10/18に延期になりました。
当日、雨天または雷注意報発令の場合は中止になります。
- ひまわりでいごグループのスポーツフェスタは、雨天、雷注意報発令の場合は、当日光洋小学校体育館で行います。

🌻🌻🌻 おうちで発見した種、募集してます!! 🌻🌻🌻

スイカの種から始まった「種への興味関心!!」 「この種も植えてみたい!」と子どもたちからの要望もあり、みんなで「種を募集してみよう」と計画しているところです。そこで、おうちで発見した種を、こども園で育ててみたいと思います。ぶどう、お花の種…どんな種でもOK! 成功するかしないか…それも学びにつながりそう!! 育て方を相談しながら、子どもたちと生長を楽しみたいと思います(^^) /



ばらグループの保護者の皆様へ

11/20 (水) に親子遠足を予定しています。現地集合、解散になります。詳細は後日お知らせしますので、日程調整などよろしくお願いします。

ご意見・ご要望

先月はありませんでした。ご意見・ご要望がありましたら、玄関にご要望箱を設置していますのでご利用下さい。

社会福祉法人はなかが福祉会
光洋こども園
糸満市西崎町3丁目7番地14号
携帯電話080-2794-8105
Tel.098-992-1888
令和6年9月30日配信



今月のねらい

- ・繰り返し体を動かして遊ぶことを楽しみながら、スポーツフェスタに期待を持つ
- ・身近かな秋の自然に触れ、遊びに取り入れて楽しむ



行事予定

1日 (火)	尿検査提出(2日まで)
2日 (水)	体育あそび 小規模園との交流
3日 (木)	
4日 (金)	スポーツフェスタリハーサル
5日 (土)	
6日 (日)	
7日 (月)	習字(でいご) R7年度1号認定 新規申し込み期間(17日まで)
8日 (火)	
9日 (水)	
10日 (木)	
11日 (金)	スポーツフェスタリハーサル
12日 (土)	
13日 (日)	
14日 (月)	スポーツの日(休園)
15日 (火)	空手(でいご)
16日 (水)	弁当会
17日 (木)	内科健診
18日 (金)	スポーツフェスタ(ばら)
19日 (土)	スポーツフェスタ (ひまわり・でいご)/職務会
20日 (日)	
21日 (月)	1号認定振替日(ひまわり・でいご)
22日 (火)	
23日 (水)	不審者訓練
24日 (木)	消防見学(でいご)
25日 (金)	
26日 (土)	
27日 (日)	
28日 (月)	習字(でいご)
29日 (火)	誕生会
30日 (水)	
31日 (木)	ゆりかご保育園・こども園交流 (でいごグループ)

ひ つ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)			ひ つ け	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)		
	ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり		ちゅうしょく	おやつ	あか	き	みどり
1	ごはん ★ちーずめんちかつ きりぼしだいこんのとまとそーすに ★もやしのちゅうかあえ とうがんのみそしる	★ちよこちつすこーん	とりみんち ★しろはむ	ごはん ★ちーずめんちかつ さとう きりぼしだいこん きゅうり とうが ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しいたけ とまとかん もやし きゅうり とうが ねぎ	16	お弁当会 	なめしおにぎり	ぶたみんち しーちきん	すばげてい だいずあぶら	たまねぎ にんじん びーまん とまとかん ぶつこりー きやべつ とうもろこし
2	ごはん ちきんのにそべやき(2まい) さといものそぼろに ばいんかん しいたけのすましじる	★みにあめりかんどつく	とりももにく とりみんち あおのり	ごはん うずまきふ はくりきこ さとう きりぼしだいこん きゅうり とうが ねぎ	さといも にんじん たまねぎ きゅうり ばいんかん しいたけ	17	ごはん しろみざかなのたつたあげ ごもくきんびら なつとうみそ えのきのすましじる	★すとりべりーすこーん	ほき ぶたごまにく なつとう ぶたみんち	ごはん しろごま さとう かたくりこ だいずあぶら	ごぼう にんじん れんこん ねぎ えのきたけ
3	なめしごはん さかなのかれーこあげ ★ばばいやいりちー ゆしどうふ	たんなふあつくるー	ほき ★ペーこん ゆしどうふ	なめしごはん はくりきこ だいずあぶら	ばばいや にんじん ねぎ	18	ごはん ★はんばーぐのけちやつぶに ★ごーやーちゃんぶるー びーちぜりー はくさいのみそしる	★ちーずまふいん	★はんばーぐ ★ういんな ★たまご さとう あぶらあげ	ごはん かたくりこ さとう だいずあぶら	ごーや たまねぎ にんじん ぜりー はくさい
4	ごはん ちきんのごまやき(2まい) くーぶいりちー ★ぼてとさだ ★かにかまのちゅうかふうすーぶ	★ここあけーき	とりももにく こんぶ さつまあげ ★しろはむ ★かにかま	ごはん じゃがいも まかろに きゅうり ほうれんそう ★まよねーず ごまあぶら だいずあぶら	にんじん こんにやく しいたけ きゅうり ほうれんそう	19	★すたみなどん やさいかきあげ じゃがいものみそしる	★みにめろんぱん	ぶたごまにく ★きんしたまご わかめ	ごはん きんあけ じゃがいも さとう だいずあぶら	しいたけ ごぼう にんじん にら
5	★ちゅうかどん ぎょうざ だいこんのすましじる	★みにかすたーどばん	★きんしたまご ぶたごまにく	ごはん ぎょうざ かたくりこ ごまあぶら だいずあぶら	はくさい たまねぎ にんじん たいのこ しいたけ いんげん だいこん ねぎ	21	ごはん ★かれーころつけ ★にんじんしりしりー ほうれんそうのおかかあえ たまねぎのみそしる	かりんとうまんじゅう(2こ)	★たまご ★ペーこん たけごま たけごま あぶらあげ わかめ	ごはん ★かれーころつけ だいずあぶら	にんじん たまねぎ にら ほうれんそう
7	ごはん 魚の野菜あんかけ ★しゅうまい ★ひじきのふれんちあえ しいたけのみそしる	★まーぶるけーき	ほき ひじき ★しろはむ さつまあげ	ごはん ★しゅうまい さとう かたくりこ だいずあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ ねぎ	22	ごはん ちんじやおろーすふういため だいこんくずに そうめんじる	★きやらめるくつきー	ぶたごまにく ぶたみんち	ごはん そうめん かたくりこ さとう ごまあぶら	びーまん にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ だいこん ねぎ
8	ごはん ぶたにくのおいすたーいのため ★じやーまんぼてと ★たまごいりちゅうかふうすーぶ	★ばーむくーへん	ぶたごまにく ★ペーこん ★たまご わかめ	ごはん じゃがいも だいずあぶら かたくりこ	きやべつ にんじん たまねぎ いんげん びーまん ねぎ	23	あわごはん いわしのうめに ★びーふんそてー ★ぶつこりーのかれーまよあえ とうふのみそしる	★ちよこばなけーき	いわしのうめに ★ペーこん しーちきん とうふ	あわごはん びーふん ★まよねーず かたくりこ さとう だいずあぶら	きやべつ にんじん びーまん ぶつこりー かりふらわ きゅうり ねぎ
9	かれーらいす いかやさいかつ きゅうりのあまずあえ	まんごーぜりー	とりももにく ごま	ごはん じゃがいも いかやさいかつ さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん ぐりんびーず とうもろこし きゅうり だいこん	24	ごはん ちきんのみそあえ(2まい) あおなといかのいためもの ★みにここあわつふる しいたけのすましじる	ぴざとーすと	とりももにく こうい	ごはん うずまきふ ★ここあわつふる さとう かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ しいたけ
10	ごはん ちきんのにそべやき(2まい) かぼちゃのもの ★はるさめはんさんすーさだ きやべつのみそしる	★きやらめるばなすこーん	とりももにく ★しろはむ あぶらあげ	ごはん はるさめ しーごま さとう ごまあぶら	かぼちゃ きゅうり にんじん もやし きやべつ	25	ごはん ぶたにくのしょうがやき ひじきいために ★たまごいりちゅうかふうすーぶ	★すいーとぼてと	ぶたごまにく ひじき さつまあげ ★たまご	ごはん かたくりこ だいずあぶら	きやべつ たまねぎ いんげん にんじん こんにやく しいたけ とうもろこし
11	むぎごはん さばにみそに ちくぜんに みかんかん とうふのすましじる	★れもんけーき	さば ぶたごまにく とうふ	むぎごはん さとう	にんじん れんこん いんげん こんにやく しいたけ みかんかん ねぎ	26	ちゃんぽんそば みにはるまき ★きりぼしだいこんのちゅうかあえ	★みにべにいもばん	ぶたごまにく ★しろはむ	おきなそば はるまき さとう だいずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん きやべつ もやし とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり
12	たこらいす ★ちくわのいそべあげ ほうれんそうのこんそめすーぶ	★みにちよこばん	ぶたみんち ぎゅうみんち たけごま ★たまご あおのり	ごはん はくりきこ さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし ぐりんびーず とまとかん れたす ほうれんそう	28	ごはん ★みーとぼーのけちやつぶに(3こ) とうふちゃんぶるー ★すばげていさだ ごぼうのみそしる	★ちーずすこーん	★みーとぼー さとう ぶたごまにく ★しろはむ あぶらあげ	ごはん すばげてい ★まよねーず さとう かたくりこ だいずあぶら	きやべつ にんじん たまねぎ にら きゅうり とうもろこし ごぼう
14	 すぽーつのひ					29	わかめごはん ★ほきのてんぶら ★とうがんのそぼろあんかけ もやしのごますあえ あおさじる	★ういんなーろー	ほき ★たまご とりみんち ★かにかま さとう あおさ	わかめごはん しろごま さとう はくりきこ かたくりこ だいずあぶら ごまあぶら	とうが えだまめ しいたけ もやし にんじん きゅうり
15	ごはん ちきんなんばん ★たるたるそーす ちきなーいため ★いなむどうち	くずもち(4こ)	とりももにく ゆでたまご しーちきん さとう ぶたごまにく ★たまご あおのり	ごはん ★まよねーず さとう はくりきこ だいずあぶら	たまねぎ びくくる からしな にんじん こんにやく だいこん しいたけ	30	ごはん はるさめのちやぶちえいため ★かれーふうみぼてとそてー えのきのみそしる	★たこやき(3こ)	ぶたごまにく ★ペーこん	ごはん はるさめ じゃがいも しろごま さとう だいずあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん びーまん しいたけ いんげん えのきたけ ねぎ
31	★ろーるばん ★かぼちゃのしちゅー しろみざかなふらい だいこんのつなさらだ		とりももにく ★きゅうり しーちきん	★てーろーる ★きゅうり さとう だいずあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ ぐりんびーず だいこん きゅうり	31		いなりずし	とろろ ★きゅうり しーちきん	★てーろーる ★きゅうり さとう だいずあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ ぐりんびーず だいこん きゅうり

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。

★あるるぎーしよくひん(たまごにゆうせいひんしょう)



食育だより



10月にはいり、だいぶ過ごしやすくなってきましたね。
秋は体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん遊んで
お腹を空かせ、秋のおいしいご飯を楽しみたいですね。旬の物は栄養も
豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体をつくりましょう。



10月31日はハロウィンです。ハロウィンは、ヨーロッパ発祥のお祭りで、日本の
お盆のような行事です。先祖の霊を迎えるとともに、一緒にやってきてしまう悪霊を払う
意味合いがあります。ハロウィンでお菓子を配る理由は、「悪霊が悪さをしないよう
元の世界に帰ってもらう」魔除けの意味が込められていると言われています。

一方で、お菓子を渡さないと、悪霊がいたずらをして災いが起こると恐れられていました。
ハロウィンの本場では、収穫を祝い、野菜や果物を使った伝統料理を楽しみます。

和食のマナーについて

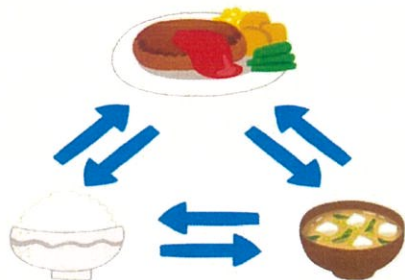
◆和食の並べ方◆

和食の基本スタイル「一汁三菜」は、
主食のご飯に汁物、主菜、副菜、副々菜を組み合わせたものです。
この時の食器の並べ方は、ご飯茶碗は手前の左側に、汁椀は右側に置きます。
奥のおかずは、正式には主菜が右、副菜が左側になります。
箸は一番取りやすい手前に、先端を左にして横に置きます。



三角食べとは

三角食べとは、ごはん、おかず、汁物を
一口ずつ交互に食べることを繰り返し、
均等に食べ進めていく食べ方のことです。
子どもは、好きなものを先に食べてしまいがちです。
三角食べをすることによってまんべんなく
食べることができ、栄養バランスも整います。



やってはいけない 箸使い

*さし箸

食べ物に箸を突き刺して食べること



たたき箸

箸で食器を叩き音を出すことや、
その音で人を呼ぶこと



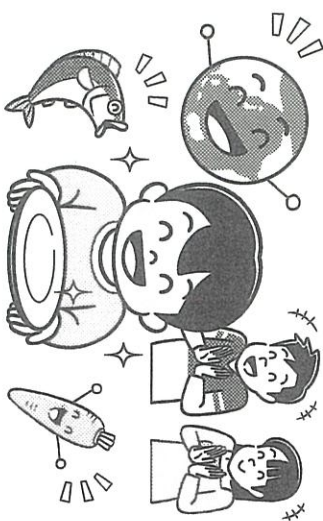
ねぶり箸

お箸を口の中に入れて舐めたり、
箸についたご飯などを舐めてとること



たのしくたべようニュース

食事をしっかり食べてもらうために



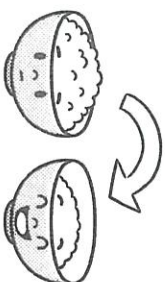
子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があつたりすると、食事を残してしまうことがあります。食事の時におなかがよくふくらんだり、少なめに盛りつけたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。残さずに食べることは、食品ロスを減らすことにもつながっています。

おなかをすかせる



早起き早寝で生活リズムをととのえ、おやつを減らしたり、外遊びをさせたりして、食事の時間に空腹になるようにしてください。

食べ切る工夫をする



ふだんより少なめに盛りつけて食べ切れるようにして、もっと食べたがった時は、おかわりをさせるようにします。

食べ物への興味を深める



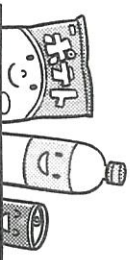
苦手なものは、保護者がおいしそうに食べるようすを見せたり、少し食べたらほめたりするなど、工夫してみてください。

感謝の気持ちを持って残さず食べましょう



わたしたちの食事は、もとはすべて生きていた動物や植物です。命を食べることで、わたしたちは生きています。感謝をしていただくことを、子どもたちにも伝えてください。

「賞味」と「消費」何が違うの？ 2つの期限



賞味期限
スナック菓子・ペットボトル飲料・缶詰



消費期限
魚・肉・生菓子・弁当

「賞味期限」はおいしさが保証される期限(未開封の場合)で、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。「消費期限」は安全に食べられる期限(未開封の場合)なので、期限内に食べるようにします。いずれの場合も、開封したら早めに食べましょう。

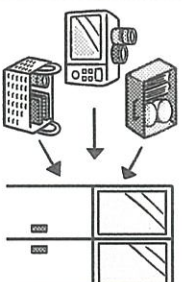
食品ロスを減らす 3つのポイント

家にある食品を確認して買い物へ



買う物をメモしたり、スマートフォンで冷蔵庫の中を撮影したりして、足りないものだけを買います。

食品の収納場所は少なくして管理



収納場所を減らし、定位置を決めましょう。食品の確認がしやすく、使い忘れるを防ぐことができます。

食べ切れる量を！ 残ったらアレンジ



つくり過ぎないようにし、食べ切れる量を盛ります。残ったら、別の料理にアレンジして食べ切ります。

冷凍保存で減らそう 食品ロス



肉・魚 使う分ごとに薄く平らにして、フリーザーバッグなどに入れて冷凍します。室温での解凍は菌が繁殖しやすいので、冷蔵庫で解凍します。

葉物野菜 こまかななどは、食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍します。汁物や鍋物に利用できます。

きのこ 水で洗わずに、食べやすく切ってフリーザーバッグに入れて冷凍します。解凍せずに調理できます。

パン ひとつずつラップやアルミはくにくるみ、さらにフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍でも、凍ったままでも焼いて食べられます。

ほけんニュース

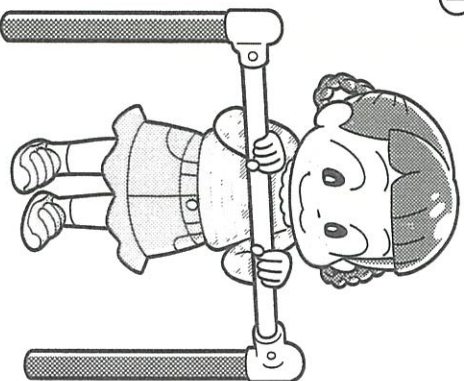
鉄棒遊びにチャレンジ!

鉄棒遊びをする時は、鉄棒をしっかり握って離さないようにすることが基本です。基本を守って、いろいろな鉄棒遊びにチャレンジしてみましょう。

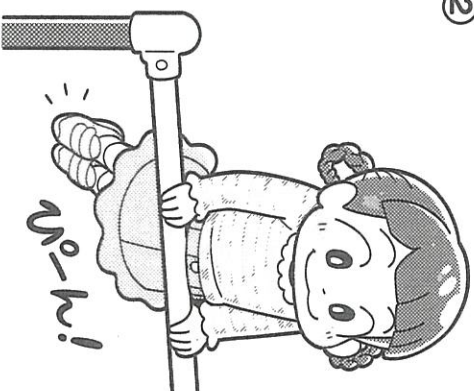


つばめさん

①



②

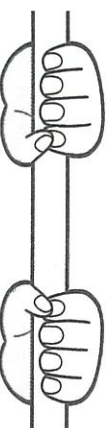


鉄棒をしっかり握ったら、両足で勢いよくジャンプして、跳び上がります。跳び上がった後、鉄棒におなかをのせます。

おなかを鉄棒にのせたら、ひじをまっすぐ伸ばして、あごを上げて前を見ます。つま先は後ろに伸ばします。

鉄棒の握り方

～順手～



<おなめ横から見た図>



鉄棒を上から握ります。手の甲が上です。親指を鉄棒の下に回して、しっかりと握ります。「つばめさん」の場合は、ひじを伸ばすことで前の方に重心が移動するので、すべらないようにしっかりと握ります。



なまけものさん

①



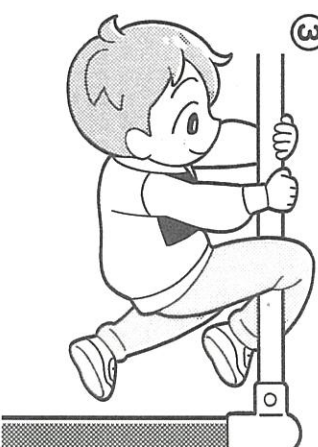
②



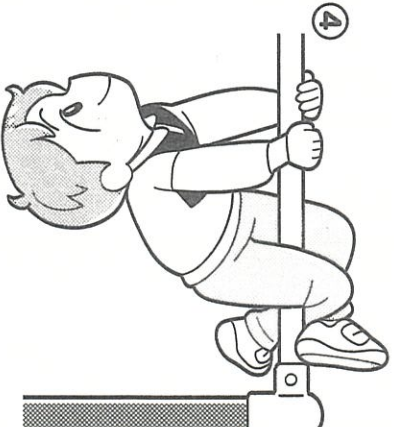
手の甲を上にしてしっかりと鉄棒を握り、柱に両足をかけて、登っていきま。

柱を登りきったら、片足を鉄棒に引っかけます。

③



④



ひざの裏側まで、しっかりと鉄棒にかけるとにします。

反対の足も鉄棒にかけたら、あごを上げて目線は、地面を見ようします。

鉄棒の握り方

～親指を鉄棒の下に回さない握り方～



<おなめ横から見た図>



幼児は手が小さいため、鉄棒を順手で握れないことがあります。「なまけものさん」などのがら下がる動きをさせる際に、順手ができない時には、無理にさせず、親指を鉄棒の下に回さない握り方をさせましょう。