



令和5年度
下有知保育園

秋も深まり、朝夕の冷たい空気とともに、赤や黄色に染まった葉っぱが澄んだ空に映えるさわやかな季節となりました。子どもたちは個性を發揮しながら友だち関係を広め、「ごっこあそび」や「集団あそび」を楽しんでいます。関わりが広がる中で、遊びのルールを教えあったり、考えを出し合ったりする姿が増えてきました。子どもたちの「やってみよう！」という気持ちを感じます。そうした気持ちを保育者があたたかく受け止めながら見守っていきます。



- * お天気や気温、その日のお子さんの体調に合わせて衣服の調節をしていきますので、調節しやすい衣服を選ぶようにお願いします。これから冬に向けて薄着で過ごせるよう心がけましょう。
- * 登降園時の駐車場で事故に十分気を付けてください。夕方は早く暗くなります。お子さんの服が黒っぽいと分かりづらくなりますので、手を離さないようにしましょう。また、**降園時は園庭・玄関スロープ・駐車場で遊ばず、速やかにお帰りください。**

- * 2日(木)は「秋の遠足」です。遠足のテーマは「秋見つけ」です。0・1歳児は保育園まわりのお散歩、2歳児は下有知ふれあい公園、年少と年中は重竹公民館、年長はファミリーパーク(岐阜市)へ出かけます。(別紙にてご案内) お弁当の準備をお願いします。なお、2日(木)が雨天の場合は8日(水)へ延期し、8日(水)もお弁当をお願いします。
- * 6日(月)は「幼児防災教室」です。保育園では毎月1回、火災や地震を想定した「命を守る訓練」を行なっています。この日は、災害時の下有知保育園児の避難の様子を消防署の方に実際に見ていただきます。また、年長と年中は火災時の煙体験をします。こうした体験や消防署の方のお話を通して、子どもたちの命を守る意識を高めます。

○**保育安全計画** 保育所における安全の確保に関する取組として、令和5年4月1日より各施設において「保育安全計画」を策定することが義務付けられています。本園の保育安全計画(本体)を玄関に掲示するとともに、幼児防災教室に合わせて保育安全計画(概要版)を配布しますので、内容についてご理解をお願いします。

- * 13日(月)からの週で天候を見ながら、3歳児(うさぎ)組以上が関市志摩の南宮神社へ「七五三参り」に出かけます。子どもたちの健やかな成長を願うとともにお祝いをします。
- 千歳飴(ちとせあめ)** 紅白の長い棒状のあめで、「長く伸びる＝長生きできる」という縁起にあやかり、「寿」や「鶴亀」が描かれた化粧袋に入っています。そして、七五三の日には、親戚や近所に配られる風習がありました。千歳飴も節分の豆と同じく、年の数だけ袋に入れるとよいとされています。
- * 20日(月)～22日(水)は「親子行事」です。時間帯は年長と年中が13:30～14:30、年少が10:30～12:30です。年少は「食育教室」(ヤクルトの出前授業と給食試食会)を行います。詳細は後日ご案内します。



風邪は万病の元
予防をしっかりと！

風邪の季節がやってきます。鼻水・くしゃみ・のどの痛み・悪寒・微熱などの風邪症状のほかに、機嫌が悪い・食欲がない・耳がかゆいなどいろいろな症状が出る場合があります。「風邪は万病の元」というように、油断は禁物です。早く治すにはひき始めのケアが肝心です。症状が見られたり、熱っぽくなったりしたら、体を温めるよう1枚余分に着せ、消化のよい温かい食事を食べさせ、早めに寝かせましょう。また、早めの受診も大切です。まずは、手洗いとうがいをしっかり行い、風邪の予防に心がけましょう。

食育だより

主菜・副菜で
元気な体！

主食や汁物に、主菜と副菜を組み合わせた食事は、とても栄養バランスのよいものです。肉・魚・卵・大豆などを使った主菜は、血や肉となるたんぱく質を多く含みます。また、野菜・きのこ・海藻などを使った副菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で、体の調子を整えてくれます。料理の組み合わせを考えるとときには、主食や汁物に主菜と副菜を意識してそろえて、バランスよくいただきたいですね！

行事予定・献立

食材により献立が変更になる場合があります。
園のお米は、岐阜県産「みのにしき」を使用しています。

日	曜	行事予定	献立表	未満児おやつ	午後のおやつ	以上児 Cal 未満児 Cal
1	水	発育測定、清潔検査	納豆ご飯 魚の照り焼き ひじきの和風サラダ けんちん汁	ももゼリー	アシドミルク キャラメルコーン	673 561
2	木	秋の遠足 お弁当の日	お弁当の準備をお願いします。		遠足のおやつ	
3	金	文化の日				
4	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			494 369
5	日					
6	月	幼児防災教室	ご飯 マーボー豆腐 パンサンデー わかめスープ	プリン(卵抜き)	ジョア 米粉のカップケーキ	626 626
7	火	イクウェル	ご飯 魚の味噌かけ 切り干し大根の煮物 きつね汁 野菜ゼリー	バナナ	牛乳 アーモンドラスク	687 546
8	水	遠足予備日(お弁当)	カレーライス(ポーク) チキンナゲット フルーツポンチ	ぶどうゼリー	みかんジュース ぼたぼた焼き	668 639
9	木	英語教室	超熟ロールパン 牛乳 パンプキンシチュー マセドアンサラダ パナナ	オレンジ	焼きおにぎり お茶	653 499
10	金	年長スイミング	ご飯 鶏ちゃん 糸寒天サラダ 豆腐となめこの味噌汁 柿	りんごヨーグルト	牛乳 五平餅	679 567
11	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			494 369
12	日					
13	月	体操教室	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草の白和え さつまいもの味噌汁	コアヨーグルト	牛乳 原宿ドック	686 595
14	火	七五三参り	ウインナーピラフ コールスローサラダ ビーンズスープ みかん	バナナ	フルーツ牛乳 ペジタべる	673 430
15	水	キッズダンス	赤飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ カニ風味汁	オレンジゼリー	ジョア(いちご) おとっと	697 665
16	木		白パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ	ヤクルト せんべい	いももち お茶	629 566
17	金	誕生会	ちらし寿司 カップクワタン レタスのサラダ(ツナ) そうめん汁	ヨーグルト	アシドミルク ケーキ	812 747
18	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			494 369
19	日					
20	月	親子行事(年長)	牛丼 キャベツのツナマヨ和え 豆腐とにらのかき玉汁	野菜ゼリー	ヨーグルジョイ ポテコ	584 537
21	火	親子行事(年中)	五目ご飯 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のおかか和え かぼちゃの味噌汁	バナナ	きになる野菜ジュース 動物ビスケット	526 485
22	水	親子行事・食育教室(年少)	ご飯 鯖の煮つけ かみかみサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	プリン(卵抜き)	ジョア(プレーン) かにビス	611 628
23	木	勤労感謝の日				
24	金		ご飯 肉じゃが 小松菜の昆布和え 大根の味噌汁 みかん	ぶどうヨーグルト	牛乳 鬼まん	668 554
25	土		調理パン 牛乳 ヨーグルト			494 369
26	日					
27	月	体操教室	ご飯 かみかみきんぴら スパゲッティサラダ 石狩汁	みかん	牛乳 アメリカンドック	654 510
28	火	イクウェル	ピピンバ丼 揚げ餃子 中華卵スープ みかんヨーグルト	バナナ	ジョア(いちご) 麩のラスク	729 656
29	水	キッズダンス	ご飯 サバの味噌煮 かぼちゃのサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	ヤクルト せんべい	アシドミルク 焼いも	637 586
30	木	英語教室	食パン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 レタスのサラダ りんご	ももゼリー	焼きおにぎり お茶	777 702

12月の行事予定 **変更する場合があります**

1日 命を守る訓練	8日 年長スイミング	20日 キッズダンス
発育測定	12日 イクウェル	21日 英語教室
清潔検査	13日 キッズダンス	25日 クリスマス会
4日 体操教室	15日 誕生会	26日 もちつき
5日 イクウェル	18日 体操教室	28日 大掃除・終業式
7日 英語教室	19日 年長 JA 感謝祭	