



# 園だより



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、楽しみの多い季節がやってきました。  
 毎日よく遊び、よく動き、遊びを楽しんでいる子どもたちです。  
 昼夜の気温差が大きい季節でもありますので、健康面には気をつけていきたい  
 と思います。



- ### 10月の行事予定
- 2日(月) 絵画教室(ぞう組)
  - 4日(水) 避難訓練・内科検診
  - 5日(木) 音楽教室
  - 8日(日) 敬老祝賀会(ぞう組)
  - 10日(火) 体育教室
  - 13日(金) ピクニック・警察署(ぞう・きりん組)
  - 18日(水) 体育教室(未満児)
  - 20日(金) ミニコンサート
  - 27日(金) 誕生会
  - 28日(土) ふれあい保育(きりん組)

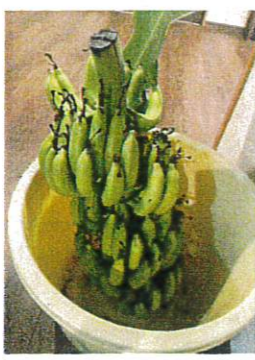
### 今月の目標

外で元気に遊び  
 ましょう



## おしらせ

みやま市シルバー人材センターの塚本さんからバナナを頂きました。初めて見たバナナの葉っぱの大きさに子どもたちはびっくりでした。バナナの色が緑色だったので「黄色じゃないね」と言って不思議そうに見ていました。バナナが熟したらみんなで食べたいと思います。



- ### 10月のうた
- もみじ
  - きくのはな
  - こおろぎ
  - どんぐりころころ
  - まつぼっくり
  - つき
  - ゆうやけこやけ

### ミニコンサート

今年も音楽教室の副島先生とピアニストの永松繭子さん大坪るみさんが子どもたちに歌とピアノ演奏をして頂きます。  
 毎年、素敵なピアノ演奏と歌声を披露されるので楽しみです。



日	曜	未満児のみ	主食		全児・午後
2	月	クッキー	雑穀米	ビーフカレー・春雨の酢の物・果物	牛乳・みるくもち
3	火	チーズ	ご飯	魚のコーンクリーム焼き・きのこソテー・わかめスープ	牛乳・さつま芋蒸しパン
4	水	ドーナツ	ご飯	麻婆豆腐・カミカミサラダ・果物	牛乳・ゼリー
5	木	バナナ	ご飯	魚の煮付け・切干大根煮・味噌煮	牛乳・お麩のラスク
6	金	クラッカー	ロールパン	ほうれん草のキッシュ・酢の物・ポトフ	牛乳・マシュマロサンド
7	土	せんべい	牛丼	じゃこの鉄骨サラダ・田舎汁・牛乳	コーン菓子
10	火	クッキー	ご飯	魚のフライオーロラソース・ごま味噌ブロッコリー・すまし汁	牛乳・ブルーベリーサンド
11	水	ドーナツ	麦ご飯	肉じゃが・フレーク和え・果物	牛乳・ぐるぐるあんぱい
12	木	ビスケット	ご飯	魚のグラタン風・変わり金平・豆乳スープ	牛乳・フルーツ盛り合わせ
13	金	クラッカー		ピクニック(家庭からのお弁当)	牛乳・ビスケットモンブラン
14	土	クッキー	ちゃんぽん	南瓜のそぼろ煮・果物・牛乳	サブレ
16	月	クッキー	ご飯	魚のみぞれ煮・野菜のごま和え・さつま汁	牛乳・あんまん
17	火	チーズ	ご飯	豚ニラバーグ・ブロッコリーのシーザーサラダ・中華スープ	牛乳・ココアスコーン
18	水	バナナ	麦ご飯	みそおでん・胡瓜としらすの酢物・果物	牛乳・たまごサンド
19	木	ドーナツ	ご飯	チャプチェ・大根サラダ・果物	牛乳・青のりポテト
20	金	クラッカー	きのこご飯	マヨネーズフィッシュ・おかか和え・すまし汁	牛乳・レモンケーキ
21	土	せんべい	ロールパン	ナポリタン・ポパイサラダ・果物・牛乳	クッキー
23	月	クッキー	ふりかけご飯	豆腐の野菜のあんかけ・ジャーマンポテト・果物	牛乳・うどんかりんとう
24	火	チーズ	雑穀米	魚のステーキソース・小松菜のじゃこ和え・卵スープ	牛乳・りんごヨーグルトケーキ
25	水	バナナ	ご飯	ハヤシライス・マカロニサラダ・果物	牛乳・ホットサンド
26	木	せんべい	ご飯	魚のピカタ・ひじき煮・豚汁	牛乳・フルーツヨーグルト
27	金	ビスケット	おばけパン	南瓜グラタン・人参しりしり・果物・リンゴジュース	牛乳・おばけプリン
28	土	ドーナツ	わかめおにぎり	肉うどん・酢の物・果物・牛乳	ビスケット
30	月	クッキー	ご飯	すき焼き風煮・もやしのナムル・果物	牛乳・餃子ピザ
31	火	チーズ	ご飯	鮭のムニエル・変わりポテトサラダ・味噌汁	牛乳・かぼちゃケーキ

\*材料の都合により献立を変更する場合があります。

### いもほりの季節です! サツマイモ豆知識

#### 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。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

#### 保存は常温で

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

### 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。

# 10月の活動予定



2023.10

日	曜日	行事	ぞうぐみ	きりんぐみ	うさぎぐみ	りすぐみ	ひよこぐみ	たまごぐみ
1	日							
2	月	絵画教室(ぞう組)	絵画教室(マーブリング)・敬老祝賀会の練習	絵の具あそび	散歩	散歩	ブロックあそび・身体測定	戸外あそび(中庭)
3	火		戸外あそび(ゲーム)	製作あそび	戸外あそび(リレー)	10月の製作①	戸外あそび(砂場)	小麦粉粘土あそび
4	水	避難訓練・内科検診	避難訓練・英語教室	避難訓練・英語教室・月刊誌	避難訓練・英語教室・色水あそび	避難訓練・戸外あそび(しっぽ取り)	避難訓練・戸外あそび(中庭)・内科検診	避難訓練・ふれあいあそび
5	木	音楽教室	音楽教室・散歩	音楽教室・戸外あそび(固定遊具)	音楽教室・体育あそび	音楽教室・月刊誌	ままごとあそび・足形スタンプ	散歩(園周辺)
6	金		鍵盤ハーモニカの練習・ワーク	散歩	10月の製作①	運動あそび(マット・とび箱)	散歩	戸外あそび(砂場)
7	土		折り紙あそび	戸外あそび(しゃぼん玉)	戸外あそび(砂場)	ブロックあそび	室内あそび(体育あそび)	室内遊具あそび
8	日	敬老祝賀会(ぞう組)	敬老祝賀会					
9	月							
10	火	体育教室	体育教室・月刊誌	体育教室・ワーク	体育教室・月刊誌	知育あそび・パズルあそび	粘土あそび	ふれあいあそび・お絵描き(どんぐり製作)
11	水		英語教室・散歩	英語教室・運動あそび(マット・平均台)	英語教室・散歩	10月の製作②	戸外あそび(固定遊具)	身体測定・戸外あそび(中庭)
12	木		10月の製作①	戸外あそび(砂場)	10月の製作②・体育あそび	戸外あそび(固定遊具)	体育あそび	戸外あそび(園庭)
13	金	ピクニック	ピクニック	ピクニック	ピクニック	ピクニック	ピクニック	ピクニック
14	土		戸外あそび(砂場)	室内あそび(ゲーム)	戸外あそび(固定遊具)	ままごとあそび	室内あそび(室内遊具)	室内あそび(ブロック・絵本)
15	日							
16	月		10月の製作②	戸外あそび(おにごっこ)	室内ゲーム	粘土あそび・戸外あそび(砂場)	戸外あそび(中庭)	室内遊具あそび(サーキット)
17	火		かがくあそび(溶解)・ワーク	散歩	戸外あそび(砂場)、体育あそび	戸外あそび(固定遊具・三輪車)	お絵描き・シールあそび	ボールあそび
18	水	体育教室(未満児)	英語教室・自由画	英語教室・10月の製作①	英語教室・散歩	体育教室・10月の製作③	体育教室	体育教室
19	木		10月の製作③	10月の製作②・戸外あそび(ボール)	10月の製作③	運動あそび(鉄棒)	散歩	ふれあいあそび・戸外あそび(中庭)
20	金	ミニコンサート	ミニコンサート	ミニコンサート	ミニコンサート・戸外あそび	ミニコンサート・パズルあそび	戸外あそび(砂場)	散歩(園周辺)
21	土		体育あそび(平均台)	運動あそび(鉄棒)	戸外あそび(砂場)	戸外あそび(固定遊具)	室内あそび(体育あそび)	室内遊具あそび
22	日							
23	月		戸外あそび(鉄棒)	室内あそび(ゲーム)	体育あそび	製作あそび	戸外あそび(園庭遊具)	戸外あそび(園庭)
24	火		ワーク・運動あそび(サーキット)	ワーク・戸外あそび(固定遊具)	戸外あそび(ゲーム)	散歩	知育玩具あそび	手型あそび(おぼけ製作)・戸外あそび(中庭)
25	水		英語教室・散歩	英語教室・戸外あそび(リレー)	英語教室・戸外あそび	お絵描き(ワーク)・運動あそび(ボール)	散歩	ふれあいあそび・室内遊具あそび
26	木		戸外あそび(ドッジボール)	運動あそび(鉄棒)	スライム作り	戸外あそび(砂場)	体育あそび	散歩(園周辺)
27	金	誕生会	誕生会	誕生会	誕生会	誕生会・ブロックあそび	誕生会・ブロックあそび	誕生会・室内遊具あそび
28	土	ふれあい保育(きりん組)	自由あそび(紙飛行機作り)	ふれあい保育	戸外あそび(固定遊具)	運動あそび(JPクッション)	室内あそび(室内遊具)	室内あそび(積木・絵本)
29	日							
30	月		廃材あそび	経験画	散歩・自由画	新聞紙あそび	戸外あそび(中庭)	音あそび(マラカス)
31	火		鍵盤ハーモニカの練習・ハロウィンゲーム	音楽あそび(鍵盤ハーモニカ)	戸外あそび(かけっこ)	室内ゲーム(ハロウィンゲーム)	お絵描き・シールあそび	戸外あそび(園庭)

## ★クラスだより★



気持ち良い秋晴れの下、伸び伸びと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。秋ならではの自然に触れたり、秋の虫に興味を持ったりして自然観察を通していろいろな気付きとなっていった感じです。



### ぞうぐみ

先日、虫取りに出かけ沢山いるバツタに大歓声を上げていた子ども達。中には「前に来た時はセミやトンボがいっぱいいたのにね」と話している子もいて、子ども達なりに秋の訪れを感じていました。現在は10月8日の敬老祝賀会に向けて、手話ソングやお遊戯の練習に励んでいます！

また、最近では文字の読み書きに興味を持ち、絵本を読んだり、名前だけでなく苗字も書ける様になっている子もいて、「見てみて！」と嬉しそうにしています。

10月は、鉄棒や縄とび、ボールあそび等で思い切り身体を動かしていきたいと思っています。(長崎)

### きりんぐみ

過ごしやすい季節となり外遊びの時間が増え、園庭を元気いっぱい走り回りまだまだ沢山汗をかいている子ども達です。

先日園内菜園でほうれん草、にんじん、かぶの苗を植えました。一粒一粒いねいに植え、水やりをしながら「おおきなあれ〜♪」とみんなで歌っている微笑ましい姿がみられました。水やり当番もとてもはりきって「今日おとうぼんだよ!!」と朝の水やりを楽しみに登園してくれています。また、毎朝外に出てプランターを見に行くなど収穫するのが待ち遠しいきりん組です。

10月28日(土)は、ふれあい保育となっています。詳細は後日手紙を配布します。今月も体調管理に気をつけ、沢山の思い出を作りたいと思います。(内尾)

### うさぎぐみ

先日はお忙しい中ふれあい保育に御参加頂き、ありがとうございました。一緒に製作や散歩が出来るととても嬉しそうでした。散歩では虫や魚を見つけ、後日部屋にある図鑑で「どれだろう?」と探していました。涼しくなったら散歩に出掛け、草花や虫の鳴き声で秋を感じられたらいいなと思います。

少しずつ暑さも和らぎ体を動かすにはいい季節になってきました。今、うさぎ組は平均台やマット、鉄棒に挑戦！鉄棒では足抜き回りや前回りをしています。足抜き回りの練習としてお家でも簡単に出来るので紹介します。(松村)



### りすぐみ

過ごしやすい季節になり、「外で遊びたい!」「今日は何するの?」と毎日元気いっばいの子ども達です。園庭に出るとトンボを見つけたり、運動あそびでは、のびのびと身体を動かしたりと楽しんでいます。

最近では、お友達に「一緒に遊ぼう」と楽しそうに遊んでいる姿が見られます。玩具の取り合いや思いが上手く伝わらないこともあります。相手の気持ちを仲良く遊べるようになればと思います。

散歩などを通して深まる秋の気配を子ども達と自然に触れて楽しみたいと思います。(廣井)

### ひよこぐみ

少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じながら戸外あそびを楽しんでいるひよこ組です。

最近では、手先が器用になり、ズボンの着脱がスムーズになったり、ブロックあそびでは組み立てが上手になって遊びの幅が広がり、見立て遊びやごっこ遊びに発展させて保育者や友達と楽しむ姿があります。

こども達の発達や興味に合わせて、砂遊びや粘土、シール遊び等、指先を使った遊びや感覚あそびをたくさん楽しんでいきたいと思っています。(廣松)

### たまごぐみ

少しずつ涼しくなってきましたね。天気の良い日には園庭、中庭の散歩を楽しんだり、室内でもお絵描き、シールあそび、新聞紙あそびなど初めての体験を楽しみました。園庭散歩では実際に歩いたり、ハイハイしたり、落ちていた石や小枝・砂をつまんで感触を確かめ笑顔で「どうぞ!」と保育者に渡してくれます。虫を見つけると「触ってみよう!」と手を伸ばす好奇心旺盛な姿も見られましたよ。

季節の変わり目、体調に気をつけながら来月は園外の散歩を楽しみ秋の自然にたくさん触れたいと思います。(太田)