

令和6年度 あおい幼稚園  
えんだより・あおいっ子  
10月 今月の行事予定

☆未満児とは1・2歳児クラス、以上児とは3・4・5歳児クラスのことです。

月	火	水	木	金	土	日
 1 内科健診 (全園児対象) (AM)	2 体育教室 (年長・年中) (AM)	3	4	以上児 園外保育 以上児 弁当持参	5	6
7 歯科健診 (全園児対象) (AM)	8	9	10	11 尿検査 キット 配布日	12	13 芸能フェス ティバル in射水 (年長児出演)
14  スポーツの日	15 尿検査 キット 回収日	16 スナップ 販売 (ヒロシフォト さん撮影 運動会)	17 発育測定	18 防犯訓練	19	20
21 交通安全 指導	22 避難訓練	23 誕生会  スナップ 販売最終日	24	25 年長児 園外活動 (砺波青少年自然の家)  特別保育 申込締切日	26	27
28 参観日  たんぼぼ(AM) かな(AM) すみれ(AM) きく(PM)	29 参観日  たんぼぼ(AM) かな(AM) すみれ(AM) きく(PM)	30 参観日  たんぼぼ(AM) かな(AM) さくら(AM) きく(PM)	31 さくらんぼ クラス	【今後の予定】 11/9 農業産業まつり(年長児出演) 11/26 年中児発表会 11/27 年少児発表会 12/14 年長児発表会 12/23 終業式(1号認定午前保育)		



## 1日衣替え

1日より夏服から冬服になります。以上児さんは制服のプレザーを着用してください。  
しばらくは移行期間としますので、天候や気温や体調に応じて、制服・体操服共に半袖・長袖を調節してください。

園でお預かりしている着替え袋の中身の入れ替えにつきましては、後日ゆめねっとにてお知らせいたします。

※以上児さんの体操服登降園は  
9月27日(金)までです

## ◆入園願書・申請書受付開始◆

令和6年度の入園願書(1号)・申請書(2号3号)の受付が始まります。ご近所、お知り合いの方に、該当するお子さんがおられましたら、ぜひ声をかけてください。願書・申請書等は園にあります。よろしくお願いいたします。  
※10月31日(木)一次申込締切日



1

お知らせ



10月27日(日)に、三ヶコミュニティセンターにて『第16回 三ヶ地域文化祭』が開催され、年長児きく組さんの絵画作品を展示します。その他、様々な催しものやバザー等、お子様と一緒に楽しめる内容となっていますので是非足を運んでみてはいかがでしょうか。

2

お知らせ



10月11日に尿検査キットを配布します。回収日は10月15日(火)ですので、お忘れのないようにお願いいたします。

お知らせ

3



ヒロシフォトさん撮影(運動会)のスナップ写真販売を行います。  
【販売期間】10/16(水)から10/23(水)まで

## 廃材集めにご協力ください!

- ・お菓子の箱 ・ガチャガチャのケース
- ・ペットボトルのキャップ ・サランラップ芯
- ・トイレットペーパー芯 ・R1 やヤクルトなどの小さめのボトル

10/1(火)~10/8(火)の期間、上記の廃材を幼稚園の玄関にて集めさせていただきます。

ご協力をお願いいたします。バス送迎の方は担当職員にお渡しください。



# やってみよう!

## たんぽぽぐみ

- テラスに出たり散歩に出かけたりて、秋の自然にふれながらたくさん遊ぼう。
- 保育士と一緒に、自分の気持ちを言葉や身振りで表現しよう。

## かなぐみ

- ジャンプ、くぐる、渡るなど様々な身体の動きを保育者や友だちと一緒に楽しもう!
  - 保育者に見守られながら身の回りの事にチャレンジしてみよう!
- ～衣服の着脱・靴や靴下など履けるかな?～

## さくらぐみ

- 様々な素材(廃材や新聞紙、絵の具、テープ各種など)に興味を持ち、自分なりに工夫して遊ぶことを楽しもう。
- 自分の頑張ったことを認めてもらい、喜びや達成感を味わおう。

## すみれぐみ

- 友だちと一緒に遊ぶ中で、自分のイメージや思いを表現し、思いを共有しながら遊ぶことを楽しもう。
- 様々な素材や材料を使って製作遊びを楽しもう!  
～作るワクワクを感じながら、素材や材料の使い方を知ろう～

## きぐみ

- 友だちの意見を聞いたり、自分の意見を伝えたりして遊ぼう。
- 友だちと目標や目的を共有し、一緒に活動する充実感や楽しさを味わおう!  
～いろんな園のお友だちともたくさん遊ぼう!～



10月生まれのおともだち おめでとう

❀きく組❀

6日  
11日  
27日

❀かな組❀

26日

❀たんぽぽ組❀

誰もいません

❀さくら組❀

17日

❀すみれ組❀

12日





# 鷹 寺 学 園

## I N F O R M A T I O N

2学期の大きな行事の一つが運動会です。この行事をきっかけに、子ども達がグーンと成長を見せてくれます。それは、「運動会」本番までに、様々な活動を経験し、それが積み重なるからです。何をするか考える・行動する・話し合う・また考える。この繰り返しが幼稚園の毎日です。行事を一つのきっかけとして成長を見せてくれる子ども達をこれからも温かく見守ってあげてください。

### 運動会に至るまでとその余韻

力いっぱい元気に活動する・協力して最後までやり遂げる  
・約束を守って参加するという経験から、仲間意識や集団行動でのルールを学んできている子ども達です。

本番が終わってもその余韻を楽しみながら運動遊びが継続していきます。「自分もやってみたい」ことへの挑戦も始まります。

子ども達の「やってみたい」を大切にし、さらに工夫を加えて豊かな遊びが生まれるのが楽しみです。

### 夜更かしの悪循環

夜更かし→自立起床できない  
→寝起きの気分が悪い  
→朝食がいい加減→排便不規則  
→朝から疲れている  
→集中力がない→イライラする  
→日中の活動レベルが低い  
→体温上昇しない  
→寝つきが悪い→夜更かし  
生活習慣は、一度リズムを壊すと取り戻すのが大変です。

子どもたちの健康の為、日々の生活パターンを確認しましょう。

### ◎移り行く季節の中で

この頃は、春から夏そして秋へと移行する季節の変化が、分かりにくくなってきているような気がします。

急に暑くなったりいつまでも涼しくならなかったり…

それでも、落ち葉や紅葉、結実等 秋への歩みは進んでいるようです。

園では、ちょっとした変化も見過ごすことなく、子ども達が「感じた心」に向き合っていきたいと思っています。

お家でも季節の話題に触れてみてはいかがでしょうか？

子どもからの言葉に、大人が気付かされることがあるかも知れません。

思いがけない成長を感じられるかもしれません。

お子さんとの会話を楽しんでください。



### ◎給食費・保育料等納入金について

10月納入金は、21日（月）となります。

引き落とし手続きが間に合わない場合は、現金での納入になります。





# 10月 献立カレンダー



毎月19日は  
**食育の日**

令和6年10月  
射水市子育て支援課  
あおい幼稚園

月	火	水	木	金	土
日付	1	2	3	4	5
主食 午前おやつ (3歳未満児) 昼食献立	牛乳・アンパンマンのおやさいせんべい (ごはん) 里芋コロケ ツナサラダ コーンスープ	牛乳・いちごちゃんクッキー (ごはん) ◆洋風すりみ揚げ ほうれん草としめじのごま和え 豆腐のみそ汁	牛乳・鉄塩せん (ごはん) 春巻き 即席漬け カレーラーメン	牛乳・マンナウエファー (ごはん) 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 すまし汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
午後おやつ	牛乳・豆乳クッキー	牛乳・こぶ柿	☆フルーツポンチ	牛乳・ばかうけごま揚げ	きになる野菜(白ぶどう)・お菓子
7	8 (卵・乳・小麦なし)	9	10	11	12
牛乳・たべっこBABY (ごはん) 秋の焼き肉 三色和え たまごスープ	幼児ぶどう・むらさきいもせんべい (ごはん) 厚揚げのそぼろあんかけ やみつきキャベツ 白菜のみそ汁	牛乳・きなこもち (ごはん) 白身魚の磯辺天 ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳・小麦胚芽のクラッカー (ごはん) チンジャオロース もやしのナムル 中華スープ	牛乳・ばりんご減塩 (ごはん) 魚のかば焼き風 野菜のソテー 小松菜のみそ汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
牛乳・まがりせんべい	豆びよいちご・味付小魚(ハイハイ)	牛乳・チーズサンド	牛乳・☆ブルーベリー蒸しパン	ラ・フランスゼリー	オレンジジュース・お菓子
14	15 (卵・乳・小麦なし)	16	17	18	19
スポーツの日	りんごジュース・ルヴァン (ごはん) 鮭の塩焼き ◆なます 豚汁	牛乳・たまごのサブシ (ごはん) しゅうまい 甘酢漬け 八宝菜	牛乳・白い風船 (ごはん) ミートローフ グリーンサラダ わかめスープ	牛乳・まんまるソフトせんべい (ごはん) 鶏肉のオレンジソース 茹でキャベツ かきたま汁	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
	☆大学芋	牛乳・味しらべ	牛乳・ハッピーターン	牛乳・白えびもち焼	豆びよバナナ・お菓子
21	22	23 ●誕生会🎂	24	25	26
牛乳・星たべよ (ごはん) 五目野菜肉団子 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	牛乳・ふんわりしお味 (ごはん) 親子煮 おかか和え ごぼうのみそ汁	牛乳・ねじねじ 手作りゆかりおにぎり ささみレモン 納豆和え 具たくさん汁 ▲豆乳プリンタルト▲	牛乳・ミレービスケット (ごはん) えびカツレツ 海藻サラダ フロッキーとウィンナーのクリームパスタ	にんじんゼリー (ごはん) 魚の玉ねぎソースかけ オーロラサラダ チンゲン菜のスープ	幼児牛乳・お菓子 (パン) おさかなのウィンナー スティックチーズ ゼリー 幼児牛乳
牛乳・源氏パイ	牛乳・☆ジャムサンド	牛乳・チョイス	牛乳・カルシウムせん	牛乳・おにぎりせんべい	きになる野菜(キャロット)・お菓子
28	29 ◎きときとの日	30	31 ハロウィン献立	【お知らせ】	
牛乳・バナナ (ごはん) 赤魚のから揚げ 春雨の酢の物 大根のみそ汁	牛乳・ビスコ (ごはん) さつまいもの酢鶏 いんげんのごまみそ和え ワンタンスープ	牛乳・KCサクッとあられ (ごはん) 豚肉の生姜焼き 切干大根とひじきのサラダ きのこのみそ汁	牛乳・アンパンマンのソフトせんべい (ごはん) かぼちゃ型ハンバーグ にんじんサラダ 豆乳みそスープ ハロウィンデザート	・献立は都合により変更することがあります。 ・●印がついている日は主食はいりません。 ・☆印は手作りおやつ、◆印は郷土料理です。 ・◎印は「きときとの日」です。 29日(火)は「さつまいも」です。	
牛乳・ココナッツサブシ	牛乳・カリポテミニ	☆パンプディング	牛乳・ハーベストバタートースト		

※飲み物がない日はお茶が付きます



さわやかな秋空が広がり、過ごしやすい季節になりました。「実りの秋」、「味覚の秋」と秋はたくさんの食材が旬をむかえ、おいしい食べ物が出回ります。私たちが毎日食べている食べ物にはいろいろな種類があり、働きによって「赤・黄・緑」の3つのグループに分かれます。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。「赤・黄・緑」の食品をバランスよく食べて、丈夫な体をつくりましょう。

あか

◆きょうのごはんは、  
あか、き、みどりの なかまが

たべたなかまの  
ふうせんにいろを  
ぬってね!

そろっているかな?

菓子パン、お菓子  
はきみません

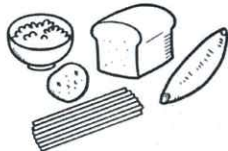
あかいろのなかま

からだをつくるもとになる



しろいろのなかま

エネルギーのもとになる



き

みどりのなかま

からだのちょうし  
をととのえる



みどり

## 今月の食材：さつまいも

きときとの日



さつまいもの原産地は中米ですが、中国を経由して、薩摩藩に伝わり、栽培を始めたことで「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

旬は9月～11月頃ですが、採れたてより、2～3ヶ月貯蔵して余分な水分を逃してからのほうが、甘味が増して、ホクホクとしたさつまいもになります。さつまいもは、糖質が多く含まれ、加熱すると甘味が増します。他には、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれ、体の外も内もきれいにしてくれます。

## 今月のレシピ「さつまいもの酢鶏」

大門きらら保育園の  
給食先生考案!

### ●材料（1人分）

さつまいも	40g
鶏もも肉(一口大)	30g
片栗粉	3g
油	適量
れんこん	15g
しょうゆ	4g
料理酒	2g
みりん	2g
さとう	2g
酢	2g

### ●作り方

- ① さつまいもは、食べやすい大きさに切り、揚げる。
- ② 鶏もも肉は、片栗粉をつけ、揚げる。
- ③ れんこんは、いちょう切りにし、揚げる(炒めてもよい)。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 鍋にA、④を入れ、火にかける。
- ⑥ ④に調味液がなじんだら、火をとめ、盛り付ける。

子どもの好きな鶏肉と甘いさつまいもを甘じょっぱいタレでからめた一品です。ご飯がすすむおかずです。つくってみた感想やアレンジ方法等、園に教えてくださいね。



【クイズ】さつまいもはなつにさくはなと なかまだよ。どれがなかまかな?

- ① あさがお ② ひまわり ③ ハイビスカス

答えは下にあります

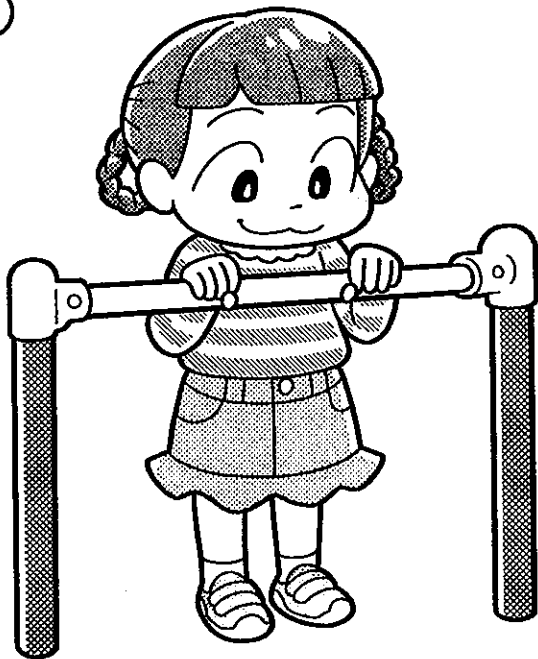
## 鉄棒遊びにチャレンジ!

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。



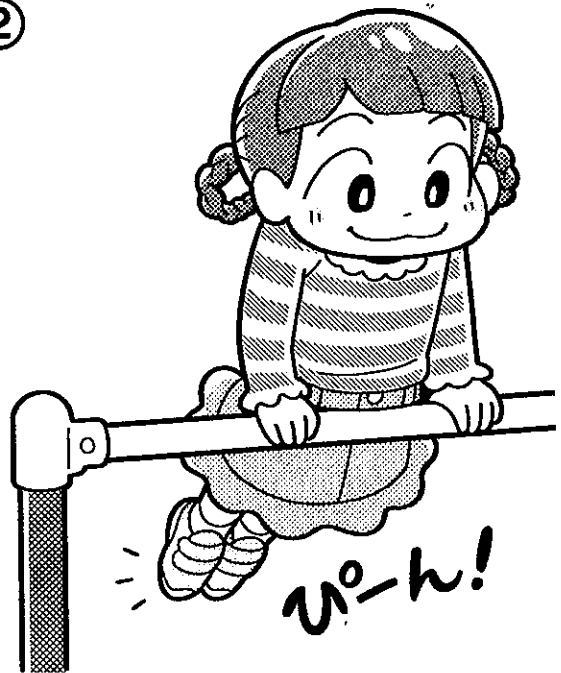
### つばめさん

①



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。跳び上がったら、鉄棒におなかをのせます。

②

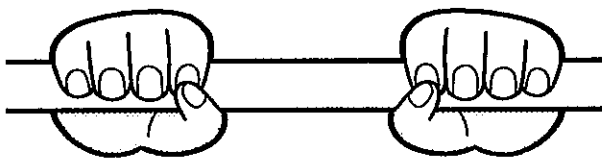


おなかを鉄棒にのせたら、ひじをまっすぐに伸ばして、あごを上げて前を見ます。つま先は後ろに伸ばします。

### 鉄棒の握り方

～順手～

<ななめ横から見た図>

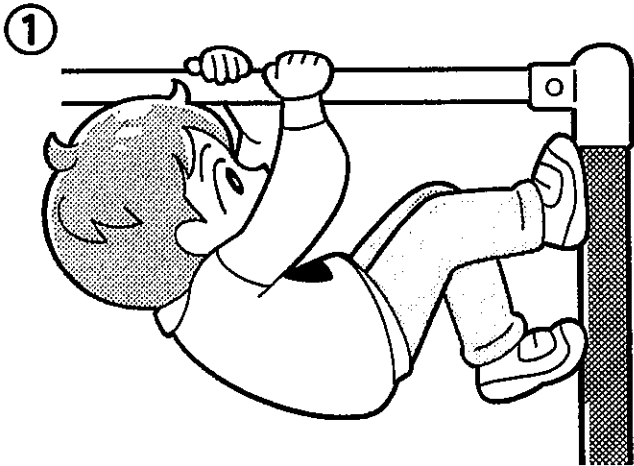


鉄棒を上から握ります。手の甲が上です。親指を鉄棒の下に回して、しっかりと握ります。「つばめさん」の場合は、ひじを伸ばすことで前の方に重心が移動するので、すべらないようにしっかりと握ります。

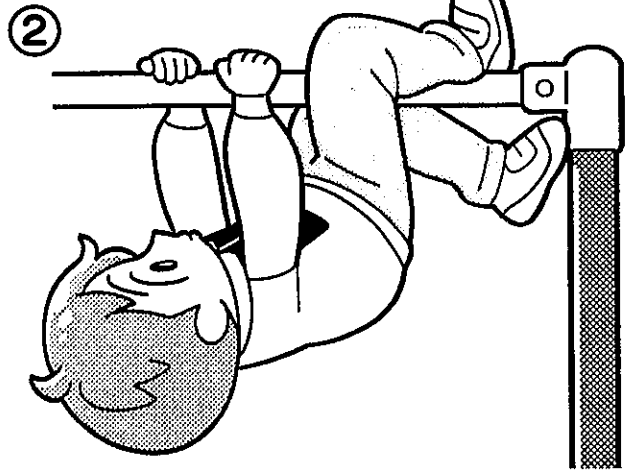




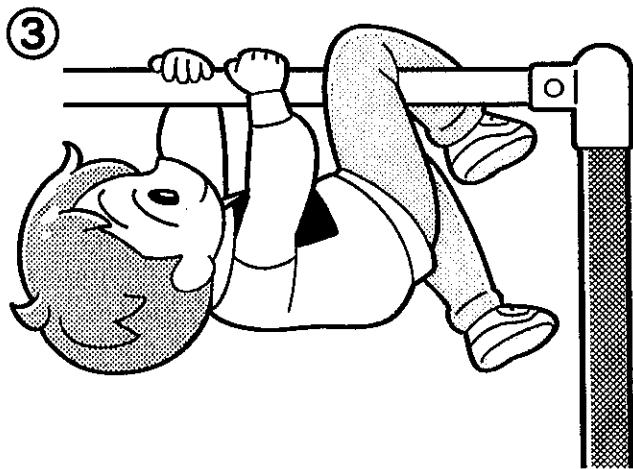
# なまけものさん



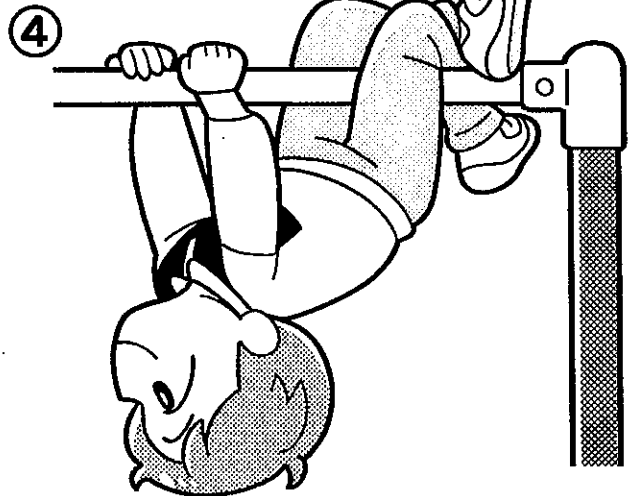
① 手の甲を上にしてしっかりと鉄棒を握り、柱に両足をかけて、登っていきます。



② 柱を登りきったら、片足を鉄棒に引っかけます。



③ ひざの裏側まで、しっかり鉄棒にかけるようにします。

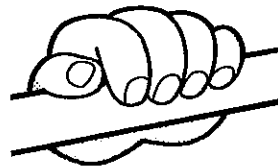


④ 反対の足も鉄棒にかけたら、あごを上げて視線は、地面を見るようにします。

## 鉄棒の握り方

～親指を鉄棒の下に回さない握り方～

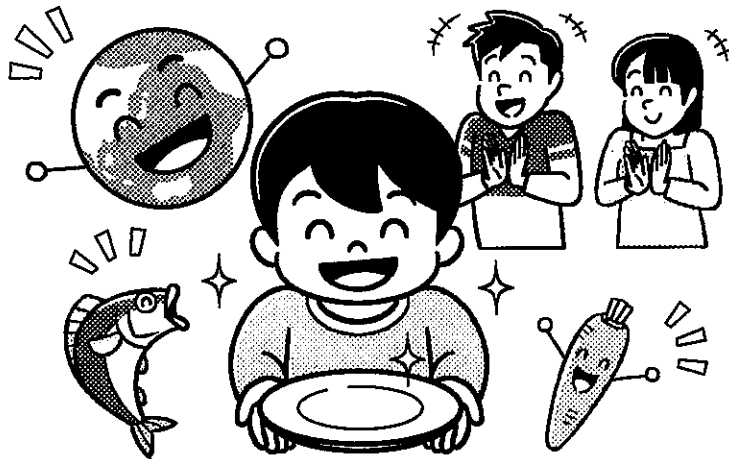
<ななめ横から見た図>



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」などのぶ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。

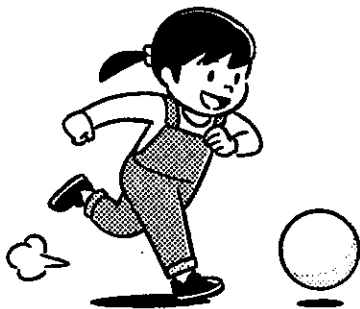
# たのしくたべようニュース

## 食事をしっかり食べてもらうために



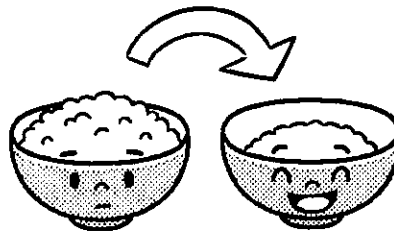
子どもたちは、食が細かったり、苦手な食べ物があったりすると、食事を残してしまうことがあります。食事の時間におなかがすくようにしたり、少なめに盛りつけたり、食事に集中できる環境にしたりしてみてください。残さずに食べることは、食品ロスを減らすことにもつながっています。

### 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



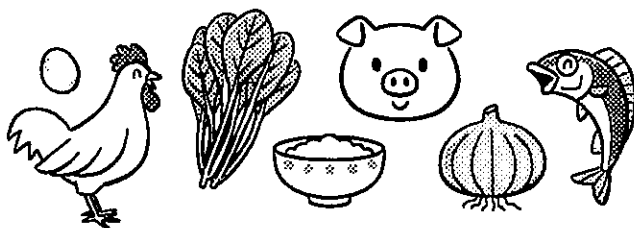
ふだんより少なめに盛りつけて食べ切れるようにして、もっと食べたがった時は、おかわりをさせるようにします。

### 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

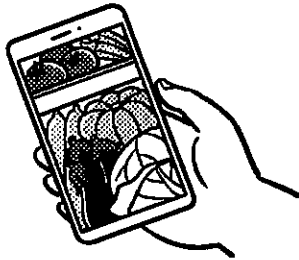


「賞味期限」はおいしさが保証される期限(未開封の場合)で、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。「消費期限」は安全に食べられる期限(未開封の場合)なので、期限内に食べるようにします。いずれの場合も、開封したら早めに食べましょう。



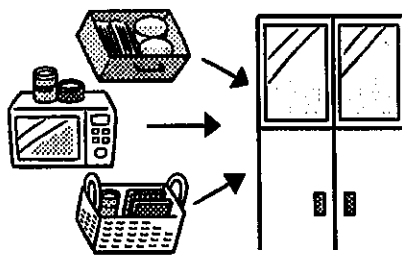
## 食品ロスを減らす 3つのポイント

**家にある食品を確認して買い物へ**



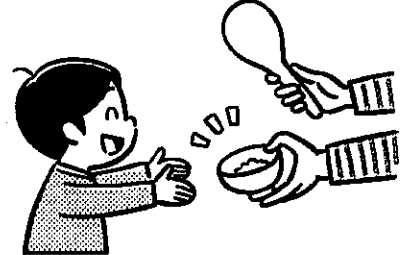
買う物をメモしたり、スマートフォンで冷蔵庫の中を撮影したりして、足りないものだけを買います。

**食品の収納場所は少なくして管理**



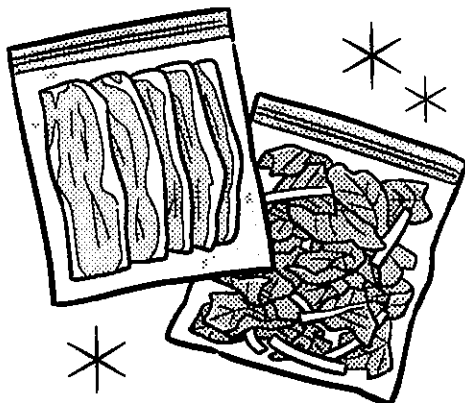
収納場所を減らし、定位置を決めましょう。食品の確認がしやすく、使い忘れを防ぐことができます。

**食べ切れる量を！残ったらアレンジ**



作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**

こまつななどは、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庫へ。解凍せずに調理できます。

**パン**

ひとつずつラップフィルム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。