



10がつうまれの
おともだち



チャイルドスクエア仙台六丁の目元町

夏の暑さも和らぎ、いよいよ秋本番。スポーツに読書にと何をするにもよい季節になりました。さわやかな秋風を感じながら散歩や戸外遊びを楽しんでいます。道端に咲くお花を見たり、トンボやバッタなどの虫を探したりと自然に触れて遊ぶ中で様々な発見や感動を経験し、感性豊かな心を育むことを大切にしていきます。保育園では運動会を間近に控え、にぎやかな子ども達の声が園中に響き渡っています。小さい子どもたちの一生懸命に走る姿や大きいクラスの真剣に取り組む姿、楽しみにして下さい。



☆ おめでとう ☆



10月の予定

- 2日(月) 身体測定
- 12日(水) 芋煮クッキング
- 18日(水) 内科健診
- 20日(金) 誕生会
- 26日(木) 芋煮クッキング
- 28日(土) 運動会
- 30日(月) 避難訓練
- 31日(火) ハロウィン

11月の予定

- 1日(水) 身体測定
- 6日(月)~10日(金) 個人面談(希望者のみ)
- 10日(金) 避難訓練
- 15日(木) 七五三
- 22日(水) 誕生会

うんどうかい

10月28日(土)
荒井小学校体育館

※詳細は別途おたよりにてご確認ください。

「100万人のクラシックライブ」

11月25日(土) 9:00~

※皆さんお誘い合わせの上
是非ご参加ください!

【おねがい】

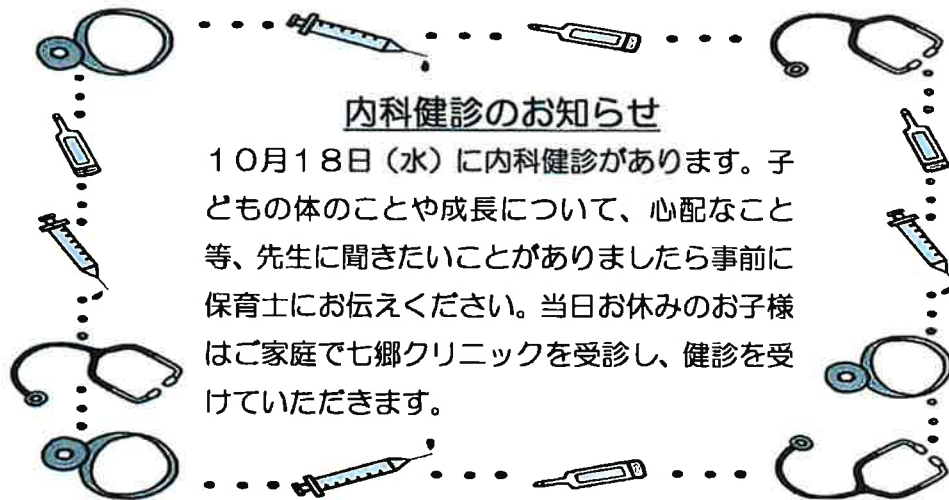
- ・うさぎ組、ぱんだ組、らいおん組は、ウエットティッシュを回収いたします。手口拭き用 ノンアルコール 80枚以上の物 10/13(金)まで
- ・全クラス、ビニール袋(サイズ:25×35cm以上枚数:100枚以上)を回収いたします。10/13(金)まで



ほけんだより

R5. 10 チャイルドスクエア仙台六丁の目元町

風間は汗ばむ日もありますが、さわやかに吹く風が秋らしくなってきました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。



内科健診のお知らせ

10月18日(水)に内科健診があります。子どもの体のことや成長について、心配なこと等、先生に聞きたいことがありましたら事前に保育士にお伝えください。当日お休みのお子様はご家庭で七郷クリニックを受診し、健診を受けていただきます。

10月10日は 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見る
- 顔を傾けて見る ●まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう!

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たっぶりの睡眠も大切!

感染症について

感染症は、お子さんの症状が消失した状態となった後もウイルスが排出されている可能性があるため、周りのお子さんが感染してしまう場合があります。感染症にかかったお子さんについては、登園許可の目安の保育園を休ませる期間の間をお休みいただけますとお子さんが十分療養できるだけでなく、他のお子さんへの感染症の拡大を防ぐことができます。



10月給食だより



チャイルドスクエア仙台六丁の目元町



実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしましょう。




秋を美味しく彩る郷土料理


郷土料理は各地域の産物を使って風土にあった食べ物として作られ、歴史や文化、食生活と共に受け継がれています。10月の給食では、宮城県の郷土料理である「芋煮」「はっと汁」「おくずかけ」を提供する予定です。是非、園のHPや玄関の掲示献立をご覧ください！




芋煮
秋の稲の刈り入れ時が里芋の収穫時期と重なっていて、その時に行われた鍋料理の習慣に由来する説などがあります。



はっと汁
小麦粉の生地を薄く伸ばしてちぎった「はっと」を汁で煮込んだ料理。そのおいしさから農民が小麦粉料理を好み、米を作らなくなると困ると殿様が「ご法度」にしたという由来もあります。



おくずかけ
「葛」でとろみをつけることから「お葛かけ」と呼ばれました。現在は片栗粉で代用することも多くあります。精進料理のため、動物性の食材は使わず、季節の野菜、豆腐、油揚げ、豆麩、白石名物「うーめん」を使った優しい味わいです。




目によい食べ物

2つの10を横にして見ると人の目と眉に見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。大人だけでなく、子どもも日常的にスマートフォンやタブレットを使う機会が増えています。元気で健康な目を保つためにきちんと栄養をとることが大切です。

ビタミンA ビタミンB ビタミンC その他

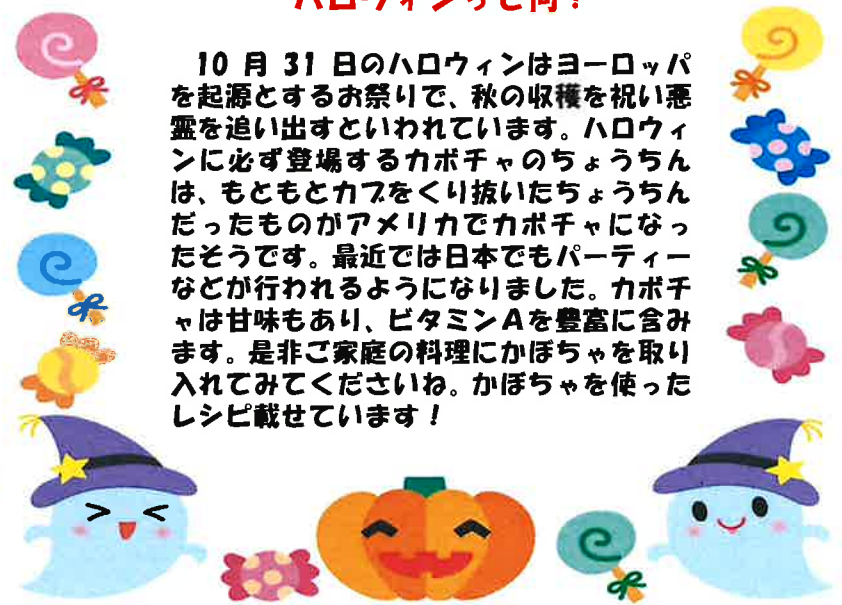


DHA
(イワシ・さば)
アントシアニン
(ブルーベリーの色素)



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。是非ご家庭の料理にかぼちゃを取り入れてみてくださいね。かぼちゃを使ったレシピ載せています！





かぼちゃパイ

<レシピ (15個分) >

- ・かぼちゃ…200g
- ・バター…20g
- ・三温糖…大3
- ・餃子の皮…15枚

餃子の皮の代わりに、パイシートを使っても美味しいですよ。



- ① かぼちゃをラップで包み、電子レンジでも分加熱し、冷ます。
(柔らかくなるまで追加で加熱してください。)
- ② かぼちゃが冷めたら、種を取り除き、実の部分をボウルに入れる。
(皮ごと入れても良いです。)
- ③ ②のかぼちゃをつぶし、三温糖、溶かしたバターを加え、よく混ぜる。
- ④ ③のかぼちゃを餃子の皮で包み、オーブンで180度8分加熱し、完成!

かぼちゃサラダ

冷凍のかぼちゃを使うととっても簡単にできます。是非お試しください!

レシピ(4人分)

- ・かぼちゃ…240g
- ・きゅうり…1/2本
- ★マヨネーズ…大2
- ★三温糖…小1



- ① かぼちゃをラップで包み、電子レンジでも分加熱し、冷ます。
(柔らかくなるまで追加で加熱してください。)
- ② きゅうりは半月切りにし茹で、火が通ったら流水で冷やし、水気をきる。
- ③ ①のかぼちゃをマッシャーでつぶす。
- ④ ②と③を★の調味料で和えたら完成!





10月の献立(以上児)



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
昼食	ごはん ぶりの照り焼き 2 大豆とひじきの煮物 わかめと麩の味噌汁 りんご	ごはん チャプチェ 3 かぼちゃサラダ 卵とわかめのスープ バナナ	ごはん れんこん入り鶏つくね 4 小松菜のおかか和え なめこ汁 柿	ごはん 鮭の塩焼き 5 さつま芋サラダ わかめと豆腐の味噌汁 梨	ごはん スパニッシュオムレツ 6 コールスローサラダ 春雨スープ オレンジ	鶏そぼろ丼 きんぴらごぼう 7 きのこの味噌汁
PMおやつ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 スイートポテト	牛乳 シュガートースト	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 いちごヨーグルト
昼食	9 スポーツの日	鶏そぼろと卵の2色丼 きんぴらごぼう 10 はっと汁 りんご	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 11 ポテトサラダ わかめと麩の味噌汁 梨	ごはん さばの塩焼き 12 ほうれん草と人参の納豆和え 芋煮 牛乳 バナナ	カレーライス マカロニサラダ 13 コロコロチーズ オレンジ	肉うどん かぼちゃ煮 14 小松菜の和え物
PMおやつ		牛乳 大学芋	牛乳 おかかチーズおにぎり	麦茶 にゅうめん	麦茶 ミルクゼリー	牛乳 クラッカーサンド
昼食	ごはん ぶりの照り焼き 16 大豆とひじきの煮物 わかめと麩の味噌汁 りんご	ごはん チャプチェ 17 かぼちゃサラダ 卵とわかめのスープ バナナ	ごはん れんこん入り鶏つくね 18 小松菜のおかか和え なめこ汁 柿	ごはん 鮭の塩焼き 19 さつま芋サラダ わかめと豆腐の味噌汁 梨	<お誕生会メニュー> ごはん 20 チーズハンバーグ フライドポテト コンソメスープ バナナ	鶏そぼろ丼 きんぴらごぼう 21 えのきの味噌汁
PMおやつ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 スイートポテト	牛乳 シュガートースト	牛乳 2色クッキー	麦茶 いちごヨーグルト
AMおやつ	牛乳 クッキー	牛乳 ビスコ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
昼食	ごはん さわらの西京焼き 23 筑前煮 油揚げと豆腐の味噌汁 オレンジ	鶏そぼろと卵の2色丼 きんぴらごぼう 24 はっと汁 りんご	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 25 ポテトサラダ わかめと麩の味噌汁 梨	ごはん さばの塩焼き 26 ほうれん草と人参の納豆和え 芋煮 牛乳 バナナ	ごはん カレーライス マカロニサラダ 27 コロコロチーズ オレンジ	肉うどん かぼちゃ煮 28 小松菜の和え物
PMおやつ	牛乳 かぼちゃパイ	牛乳 大学芋	牛乳 おかかチーズおにぎり	麦茶 にゅうめん	麦茶 ミルクゼリー	牛乳 クラッカーサンド
昼食	ごはん 鶏の唐揚げ 30 切り干し大根の煮物 おくずかけ オレンジ	<ハロウィンメニュー> おばけカレーライス 31 かぼちゃサラダ コロコロチーズ バナナ	※メニューが変更になる場合がございます。 ※10月20日(金)はお誕生会メニュー、10月31日(火)はハロウィンメニューとなっております。			
PMおやつ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 おばけのロールパン				