



秋風が心地良く感じる 10 月となりました。耳を澄ますと虫の音が聞こえてきますね♪  
 過ごしやすくなってきたことで、戸外では太陽エネルギーを吸収しお散歩はもちろん畑で草むしりや  
 虫探しも出来ます。もう少し先になると思いますが子どもたちは、さつま芋掘りも楽しみにしているよ  
 うです。

また、運動会に向けてどの子ども目を輝かせて頑張っていますので応援よろしくお願ひします。  
 毎年、季節の変わり目に体調を崩してしまう子がいますので、早寝早起き、しっかり朝ごはん、そして  
 薄着で過ごし病気に負けない丈夫な体を作りましょう(^\_^♪



3日 紗優華ちゃん 4歳  
 7日 美侑ちゃん 3歳  
 6日 柊羽くん 2歳

7日 はるか先生 21日 まさみ先生  
 おめでとうございます！



### 個人懇談会のお知らせ

今年度は、以下の日程で個人懇談会をします。ハグノートに  
 て 10/2月)にアンケートをお送りしますので、希望の日時・時  
 間(第 3 希望まで)を 10/20(金)までにお答え下さい。日時指  
 定をされない方もお知らせ下さい。  
 スムーズに懇談が出来るよう事前に聞きたいこと・困ってい  
 ることなどを必ずハグノートにてお知らせ下さい。

つくし組・すみれ組 11/1(水) 2(木)  
 ひまわり組 11/6(月)~10(金)  
 ゆり組 11/13(月)~17(金)  
 さくら組 11/20(月)~24(金)  
 たんぼぼ組 11/27(月)~30(木)

- ①兄弟姉妹がいる場合には、上の子の日程に合わせて行い  
 ます。
- ②午後 1 時~2 時半の間に 1 人 15 分程度を目安に行いま  
 す。
- ③車は、職員駐車場にお停め下さい。



### 9/1(金) 4年振りの祖父母参観日

近隣、また遠方より大勢のおじいちゃん、おばあ  
 ちゃんにお越し頂き子どもたちと楽しそうにされ  
 ている姿に癒されました。お時間を作って下さり  
 ありがとうございました(^\_-)☆



## お願い&お知らせ

☆10/7(土)ちび☆きら運動会のプログラムは、10/4(水)に配布致します。また、ハグノートでも送信しますのでご覧ください。

※8時45分開場 11時30分終了予定

☆爪が長いと、引っ掻くなどケガに繋がりますのでこまめにチェックして切るようお願いします。(特に未満児)

☆保護者会費後期分を園児1名につき3000円を収集させていただきます。

☆**ひまわり組**は、10/13(金)で午睡を終了します。小学校入学に向けて静的活動を中心に過ごす生活リズムに慣れていけるようご家庭でも早目に就寝できるよう促して下さいね。

☆**年少以上児を対象**に天候を見ながら【さつま芋掘り】をします。記名した紙袋又はビニール袋に汚れても良い洋服上下・長靴・軍手・汚れ物を入れる袋を準備ください。日時は後日ハグノートとホワイトボードにてお知らせします。

☆7月のお便りに記載しましたが、個人の下着のストックがなかった場合には、園にある新しい下着を履いて帰ります。同じサイズで新品のものを返却して下さい。その際は、ビニール袋に入れ玄関にて必ず職員に手渡しをお願い致します。

☆10/2(月)から衣替えとなりますが、汗ばむ日もあるかと思いますので暫くの間はご家庭の判断にお任せいたします。



### ひまわり組「わっしょい黒部」 頑張りました!!

7人・8人の2列で踊る予定でしたが主催者側の熱中症対策で別々となりましたが、練習の成果を発揮し楽しそうに踊っていました。『頑張っている姿って最高!!』

ひまわり組さん、お疲れさまでした♪  
また、暑い中にも関わらず観に来て下さった皆さんありがとうございました(^\_-)-☆



## 10月の予定

- 2日(月) 身体測定
- 6日(金) 運動会予行練習(年少以上)
- 7日(土) 運動会(総合体育館)
- 9日(月) スポーツの日
- 10日(火) 表彰式
- 13日(金) 職員会議(18時閉園)
- 25日(水) **お弁当の日**
- 26日(木) 10月のお誕生会
- 28日(土) **保護者会主催**  
アイシングクッキー教室
- 30日(月) 避難訓練
- 31日(月) ハロウィンパーティー

### ☆今後の予告☆

- 11/11(土) 清掃活動(8時半~1h程度)
- 12/16(土) 生活発表会(カラーレ)
- 12/29(金)~R6、1/3(水) お正月休み

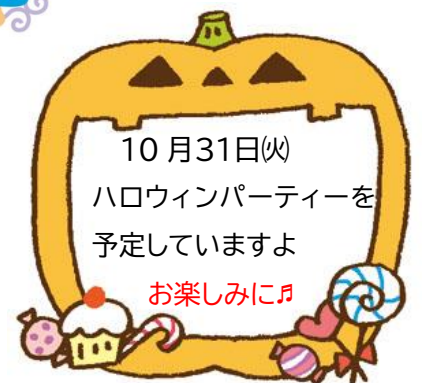
### 予行練習について

- ①8時50分までに登園
- ②リュックにレジャーシート  
食べやすいお弁当(デザート×)  
水筒・スプーンセット・おしぼり  
※通園バッグは不要です



### 備品のご協力をお願いします!

- 今月は **ゆり組** です
- ①雑巾 2枚
- ②トイレトーパー 3
- ③ティッシュBOX 1
- ※記名不要です。



# 令和5年度10月の献立

曜日	未満児 午前おやつ	主食	副食 牛乳は以上児のみ（記入は省略）	午後おやつ
2 月	牛乳 せんべい	そばろご飯	豆腐のすまし汁 シンプル焼きうどん さつまいもスティック	手作りパン
3 火	牛乳 卵ポ-ロ	ご飯	大根の味噌汁 魚のフリッター さつまいもの煮物 パナナ	ヨーグルト
4 水	牛乳 手作りパン	ご飯	わかめスープ ポークピーンズ キャベツとしらすのサラダ	おにぎり
5 木	牛乳 シュガービス	ご飯	揚げの味噌汁 魚の五目とろみ煮 野菜のごま和え	ゼリー
6 金	牛乳 せんべい	ご飯	切り干し大根の味噌汁 鮭スパゲティ もやしのナムル	ポップコーン
10 火	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツと揚げの味噌汁 焼きそば ブロccoliのサラダ	さつまいもチップス
11 水	牛乳 ごまスティック	ためきご飯	もやしの味噌汁 豆腐の五目焼き 野菜ときのこのとろみ炒め	手作りドーナツ
12 木	牛乳 せんべい	ご飯	わかめの味噌汁 魚のみそ煮 もやしと人参の胡麻和え	ヨーグルト
13 金	牛乳 クラッカー	ご飯	揚げの味噌汁 肉じゃが ほうれん草のお浸し パナナ	おにぎり
16 月	牛乳 せんべい	ご飯	なすの味噌汁 納豆スパゲティ カリフラワーのサラダ	ホットケーキ
17 火	牛乳 せんべい	枝豆ご飯	きのこのすまし汁 白身魚の和風あんかけ ほうれん草のごま和え	マカロニきな粉
18 水	牛乳 手作りパン	ご飯	じゃがいもの味噌汁 厚揚げのそばろ煮 キャベツのゆかり和え	ふかし芋
19 木	牛乳 せんべい	ご飯	大根の味噌汁 白身魚の磯辺揚げ 凍り豆腐と人参の煮物	手作りパン
20 金	牛乳 シュガービス	ご飯	えのきの味噌汁 筑前煮 豆腐のコーンみそ焼き	ポップコーン
23 月	牛乳 せんべい	中華丼	豆腐とねぎのスープ きゅうりとハムの春雨サラダ こんにゃくのみそ煮	焼きおにぎり
24 火	牛乳 卵ポ-ロ	ご飯	青菜の味噌汁 白身魚の煮付け じゃがいも炒め パナナ	マカロニソース味
25 水	牛乳 せんべい		お弁当の日	鬼まんじゅう
26 木	牛乳 ごまスティック	お誕生日会	カレーライス マカロニサラダ フライドポテト 手作りケーキ ゼリー	ヨーグルト
27 金	牛乳 手作りパン	ご飯	コンソメスープ ミートスパゲティ 蒸し野菜 パナナ	ポップコーン
30 火	牛乳 せんべい	ご飯	キャベツの味噌汁 魚のかば焼き風 ひじきの煮物	チヂミ
31 水	牛乳 せんべい	ピラフ	かぼちゃのシチュー 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー ゼリー	ヒミツ♥

## 食育だよ!



### 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。

※保護者の方や卒園児の保護者の方から、魚や野菜を戴くことがあります。その際は、メニューの変更がありますのでご理解ください。

## ハロウィンってなあに?

ハロウィンの起源は、昔、アイルランドなどに住んでいたケルト人のお祭り。古代ケルトの暦で大晦日にあたる10月31日の夜に死者の霊が戻ってくるといわれ、悪霊を追い払うために火をたいていました。カボチャのランタンが有名ですが、初めはカブをくり抜いて作っていたとか。その後、移住したアメリカにはカブがなかったため、カボチャで作るようになり、それが世界各国に広まっていったのです。



# 保健だより



秋めいて涼しくなりましたが、気象庁によると10月初旬は気温が高い傾向の予報です。気温が5℃違ふと服装1枚分に相当すると言われていています。日中は半袖短パン、寒暖差や活動に合わせた衣類で気持ちよく過ごし、体温調節機能を育てて行くようにしたいですね。子どもの活動時の衣服の目安は、大人より1枚少なめです。湿度も急に低くなり、皮膚も乾燥してきます。朝夕の保湿で皮膚も良い状態を保つと乾燥による痒みも防げます。



## インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

### Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型、B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

### Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

### Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後、半年くらいは持続します。

### Q 接種の方法は？

A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

### Q いつごろ受けたほうがよいの？

A 最も患者数が増えるのは1～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

## 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歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

### 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

## 0.1.2歳の肌は……

### 汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすくふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

### しっとりからかさかさに

### 刺激に弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの肌を守りましょう