

行事予定・病後児保育利用日については、girasol保育園公式LINEにてご確認ください。
なお、クラスの行事予定については、各クラスLINEの行事予定をご確認ください。

令和 4年 10 月 girasolだより



9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。日中は日差しが厳しいですが、朝晩はだいぶ涼しくなりました。耳を澄ますと虫の声が聞こえ、少し心がリラックスした気分になります。今月も園庭遊びや散歩を通して秋を見つけ、触れていきたいと思います。

また、運動会に向けての活動も本格的に始まります。夏の疲れも出やすい頃ですので、体調には十分気を付けたいと思います。午前中の活動の源、朝ご飯はしっかり食べて登園してきてください。よろしくお願いいたします。



9月の子どもの様子



ひかり組



つき組



ほし組



そら組



たいよう組

にじ組は跳び箱チャレンジ！

10月10日はスポーツの日です

1964年の10月10日に、東京でオリンピックが開催されたことを記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として「体育の日」という国民の祝日が制定されました。
※2020年から、名前が「スポーツの日」に変わりました。

身体を動かして楽しむ遊び

ボール運び



お父さん、お母さんと二人一組になって一緒に風船やボールをゴールまで慎重に運ぶゲーム！二人で力を合わせてね😊

保健だより



やっと、少しずつ秋の気配を感じるようになってきましたね。肌寒くなってくると、つい子供に厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外と寒さに強いんです。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心掛けていきましょう。

薄着で過ごすコツ
○薄手の上着で調節
○肌着を着て保温
○お腹と背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」
大人が、長袖を着ようと思った時、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着する時、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

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歳頃と言われます。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいです。また、生まれつき視力が弱い等の場合には、その子にとってはそれが当たり前であるため、異常を感じることはありません。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんな時は心配です

- ★目を細めてみる
- ★片眼で見る
- ★テレビに近づく
- ★顔を傾けて見る
- ★眩しがる
- ★いつも涙目
- ★眼が下がっている



ちなみに・・・

うちの息子は、3歳半健診・視力検査でひっきり、「不同視弱視」と診断されました。片方の視力がかなり弱く左右差があり、良い方の目を使ってみる為、見えていないわけではないが、遠近感がつかみづらいとのことで、眼鏡による補正と回復訓練で、9歳現在、裸眼で1.0まで回復しました。見えてないとは全く気づきませんでした。よく転ぶなあと思っていました。遠近感がつかめなかったため、ちいさな段差に気づかず転んでいたようです。早めに発見でき、対処することで、視力もあがってきたので、健診で見つけて本当に良かったと思っています。



離乳食後期										10月献立表																								
1日 (土)					2日 (日)					3日 (月)					4日 (火)					5日 (水)					6日 (木)					7日 (金)				
10時		麦茶 ワトな小魚せんべい			麦茶 くちどけおこめぼー			麦茶 小魚ひじきのこめせん			麦茶 小魚ひじきおこめせん			麦茶 ワトな小魚せんべい			麦茶 ハイハイン			豆乳 玄米ボン菓子														
昼食		5倍粥90g かぼちゃのあんかけ 味噌汁			5倍粥90g たらのさつま煮 味噌汁			5倍粥90g 野菜のあんかけ 味噌汁			5倍粥90g かぼちゃの煮物 味噌汁			5倍粥90g たらのじゃが煮 味噌汁			5倍粥90g 肉じゃが 味噌汁			5倍粥90g 豆腐のあんかけ すまし汁														
15時		麦茶 バナナ			麦茶 お野菜すなっく			麦茶 お野菜雑炊			麦茶 バナナ			麦茶 さつまいもの甘煮			麦茶 軟飯おにぎり			麦茶 トマトスープパスタ														
栄養成分		エネルギー(kcal) 281 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 5.6 g 炭水化物 46.1 g 食塩相当量 0.6 g			222 kcal 9.6 g 0.8 g 43.4 g 0.6 g			309 kcal 12.6 g 5.6 g 50.4 g 0.5 g			265 kcal 14.3 g 1.1 g 49.8 g 0.5 g			210 kcal 9.7 g 0.7 g 40.8 g 0.6 g			299 kcal 11.3 g 4.5 g 51.1 g 0.7 g			317 kcal 11.4 g 5.5 g 55.1 g 0.8 g														
8日 (土)					9日 (日)					10日 (月)スポーツの日					11日 (火)					12日 (水)					13日 (木)					14日 (金)				
10時		麦茶 くちどけおこめぼー			麦茶 お野菜すなっく			麦茶 ハイハイン			豆乳 玄米ボン菓子			麦茶 くちどけおこめぼー			麦茶 ソフトな小魚せんべい			麦茶 トマトとりんごのゼリー														
昼食		5倍粥90g たらと野菜の柔らか煮 味噌汁			5倍粥90g 野菜のあんかけ 野菜スープ			5倍粥90g 鶏肉の柔らか煮 野菜スープ			5倍粥90g 鶏肉のポパイソース 味噌汁			5倍粥90g かぼちゃの煮物 味噌汁			5倍粥90g たらのさつま煮 野菜スープ			5倍粥90g たらのきやべつあん 味噌汁														
15時		麦茶 ワトな小魚せんべい			麦茶 ひじきせんべい			麦茶 ひじきせんべい			麦茶 バナナ			麦茶 すりりんご			麦茶 野菜スナック			麦茶 バナナ														
栄養成分		エネルギー(kcal) 189 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 0.8 g 炭水化物 35.3 g 食塩相当量 0.6 g			261 kcal 9.8 g 5.2 g 43.2 g 0.6 g			264 kcal 9.7 g 5.2 g 43.9 g 0.6 g			369 kcal 15.3 g 8.7 g 57.8 g 0.7 g			213 kcal 9.5 g 0.9 g 42.3 g 0.6 g			204 kcal 7.8 g 0.5 g 42.0 g 1.0 g			231 kcal 10.0 g 0.8 g 46.6 g 0.6 g														
15日 (土)					16日 (日)					17日 (月)					18日 (火)					19日 (水)					20日 (木)					21日 (金)				
10時		麦茶 小魚ひじきのこめせん			麦茶 くちどけおこめぼー			豆乳 玄米ボン菓子			麦茶 ハイハイン			麦茶 ソフトな小魚せんべい			麦茶 お野菜すなっく			麦茶 小魚ひじきのこめせん														
昼食		5倍粥90g 鶏肉の柔らか煮 味噌汁			5倍粥90g 豆腐の野菜あん 味噌汁			5倍粥90g さつまいもの煮物 味噌汁			5倍粥90g かぼちゃの煮物 味噌汁			5倍粥90g たらのじゃが煮 野菜スープ			5倍粥90g 肉じゃが 味噌汁			5倍粥90g 豆腐のあんかけ すまし汁														
15時		麦茶 ひじきせんべい			麦茶 野菜スナック			麦茶 お野菜雑炊			麦茶 りんごの甘煮			麦茶 バナナ			麦茶 軟飯おにぎり			麦茶 すりりんご														
栄養成分		エネルギー(kcal) 256 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 5.5 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 0.5 g			189 kcal 5.7 g 1.5 g 37.6 g 0.6 g			332 kcal 13.4 g 4.0 g 59.4 g 0.7 g			262 kcal 13.8 g 1.1 g 49.4 g 0.6 g			214 kcal 8.0 g 0.5 g 45.6 g 0.5 g			299 kcal 11.3 g 4.5 g 51.1 g 0.7 g			239 kcal 6.8 g 2.3 g 48.4 g 0.7 g														
22日 (土)					23日 (日)					24日 (月)					25日 (火)					26日 (水)					27日 (木)					28日 (金)				
10時		運動会			麦茶 お野菜すなっく			麦茶 ハイハイン			豆乳 玄米ボン菓子			麦茶 ソフトな小魚せんべい			麦茶 お野菜すなっく			麦茶 ソフトな小魚せんべい														
昼食					5倍粥90g 野菜のあんかけ 野菜スープ			5倍粥90g 鶏肉の柔らか煮 味噌汁			5倍粥90g 鶏肉のポパイソース 味噌汁			5倍粥90g かぼちゃの煮物 野菜スープ			5倍粥90g 鶏肉の柔らか煮 味噌汁			5倍粥90g たらのきやべつあん 野菜スープ														
15時					麦茶 ソフトな小魚せんべい			麦茶 ひじきせんべい			麦茶 小魚ひじきのこめせん			麦茶 お野菜スナック			麦茶 蒸かし芋			麦茶 すりおろしりんご														
栄養成分		エネルギー(kcal) 0 kcal たんぱく質 0.0 g 脂質 0.0 g 炭水化物 0.0 g 食塩相当量 0.0 g			250 kcal 9.7 g 5.2 g 40.7 g 0.6 g			272 kcal 11.7 g 5.5 g 42.9 g 0.6 g			337 kcal 14.9 g 8.6 g 49.1 g 0.7 g			196 kcal 7.7 g 0.5 g 40.2 g 0.5 g			291 kcal 11.8 g 5.5 g 47.4 g 0.6 g			179 kcal 7.0 g 0.5 g 37.5 g 0.5 g														
29日 (土)					30日 (日)					31日 (月)																								
10時		麦茶 小魚ひじきのこめせん			麦茶 ソフトな小魚せんべい			豆乳 玄米ボン菓子																										
昼食		5倍粥90g 鶏肉のかぼちゃ煮 味噌汁			5倍粥90g 豆腐の野菜あん 味噌汁			5倍粥90g さつまいもの煮物 味噌汁																										
15時		麦茶 バナナ			麦茶 野菜スナック			麦茶 お野菜雑炊																										
栄養成分		エネルギー(kcal) 277 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 5.5 g 炭水化物 45.2 g 食塩相当量 0.5 g			194 kcal 5.8 g 1.5 g 38.9 g 0.6 g			344 kcal 14.1 g 4.7 g 60.3 g 0.7 g																										

10月献立表													
幼児食													
1日(土)		2日(日)		3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)クッキング	
10時	麦茶	麦茶	豆乳	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	玄米ボン菓子	スティックきゅうり	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい
昼食	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯
	親子じゃこ丼	鶏の照りマヨ丼	赤魚の煮つけ	にしき揚げ	かぼちゃのそぼろあん	肉じゃが	きゅうりの香味付け	かぼちゃのそぼろあん	酢味噌和え	きゅうりの香味付け	ほうれん草の白和え	しいらの西京焼き	ほうれん草の白和え
15時	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	豆乳	麦茶	麦茶	豆乳	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	バナナ	さつまいもタルト	お野菜クッパ	フルーツポンチ	柿	ゆかりおにぎり	みかん	柿	バナナスティックケーキ	みかん	ゆかりおにぎり	みかん	トマトスープパスタ
栄養成分	エネルギー(kcal)	361 kcal	448 kcal	371 kcal	403 kcal	378 kcal	346 kcal	355 kcal	エネルギー(kcal)	361 kcal	448 kcal	371 kcal	403 kcal
	たんぱく質	16.7 g	20.5 g	19.2 g	15.7 g	15.0 g	15.5 g	20.0 g	たんぱく質	16.7 g	20.5 g	19.2 g	15.7 g
栄養成分	脂質	7.1 g	19.1 g	7.3 g	12.5 g	9.9 g	4.6 g	7.9 g	脂質	7.1 g	19.1 g	7.3 g	12.5 g
	炭水化物	58.8 g	46.8 g	55.9 g	59.0 g	57.6 g	59.8 g	51.3 g	炭水化物	58.8 g	46.8 g	55.9 g	59.0 g
栄養成分	食塩相当量	1.7 g	1.1 g	1.1 g	1.3 g	1.2 g	1.8 g	1.8 g	食塩相当量	1.7 g	1.1 g	1.1 g	1.3 g
	食塩相当量	1.7 g	1.1 g	1.1 g	1.3 g	1.2 g	1.8 g	1.8 g	食塩相当量	1.7 g	1.1 g	1.1 g	1.3 g
8日(土)		9日(日)		10日(月)スポーツの日		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
10時	麦茶	麦茶	麦茶	豆乳	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	米粉ロールクッキー	ソフトな小魚せんべい	星たべよせんべい	玄米ボン菓子	星たべよせんべい	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい
昼食	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯
	豚丼	ミートスパゲティ	焼きそば	牛丼	ハヤシライス	中華丼	さばのみそ煮	ハヤシライス	豆腐の味噌汁	さばのみそ煮	豆腐の味噌汁	大根サラダ	根菜の味噌汁
15時	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	みかん	ごさかなばりばり	米粉カップケーキ	フルーツあんみつ	バナナスティックケーキ	みかん	梨	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	梨
栄養成分	エネルギー(kcal)	343 kcal	424 kcal	389 kcal	478 kcal	404 kcal	383 kcal	318 kcal	エネルギー(kcal)	343 kcal	424 kcal	389 kcal	478 kcal
	たんぱく質	18.1 g	12.2 g	11.6 g	21.0 g	14.6 g	17.5 g	13.9 g	たんぱく質	18.1 g	12.2 g	11.6 g	21.0 g
栄養成分	脂質	4.1 g	9.8 g	6.8 g	16.3 g	11.6 g	7.6 g	9.5 g	脂質	4.1 g	9.8 g	6.8 g	16.3 g
	炭水化物	60.2 g	70.4 g	71.4 g	61.8 g	63.0 g	61.0 g	43.3 g	炭水化物	60.2 g	70.4 g	71.4 g	61.8 g
栄養成分	食塩相当量	1.2 g	0.6 g	0.8 g	1.2 g	0.7 g	1.0 g	1.3 g	食塩相当量	1.2 g	0.6 g	0.8 g	1.2 g
	食塩相当量	1.2 g	0.6 g	0.8 g	1.2 g	0.7 g	1.0 g	1.3 g	食塩相当量	1.2 g	0.6 g	0.8 g	1.2 g
15日(土)		16日(日)		17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
10時	麦茶	麦茶	豆乳	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	玄米ボン菓子	スティックきゅうり	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい
昼食	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯
	親子じゃこ丼	鶏の照りマヨ丼	赤魚の煮つけ	にしき揚げ	チキンカレー	肉じゃが	きゅうりの香味付け	かぼちゃのそぼろあん	酢味噌和え	きゅうりの香味付け	ほうれん草の白和え	しいらの西京焼き	ほうれん草の白和え
15時	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	バナナ	さつまいもタルト	お野菜クッパ	フルーツポンチ	バナナ	ゆかりおにぎり	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	ソフトな小魚せんべい
栄養成分	エネルギー(kcal)	355 kcal	448 kcal	412 kcal	388 kcal	409 kcal	346 kcal	349 kcal	エネルギー(kcal)	355 kcal	448 kcal	412 kcal	388 kcal
	たんぱく質	16.5 g	20.5 g	22.6 g	15.4 g	11.2 g	15.5 g	18.6 g	たんぱく質	16.5 g	20.5 g	22.6 g	15.4 g
栄養成分	脂質	7.1 g	19.1 g	9.9 g	12.4 g	7.9 g	4.6 g	6.0 g	脂質	7.1 g	19.1 g	9.9 g	12.4 g
	炭水化物	57.3 g	46.8 g	56.9 g	55.3 g	74.8 g	59.8 g	56.6 g	炭水化物	57.3 g	46.8 g	56.9 g	55.3 g
栄養成分	食塩相当量	1.7 g	1.1 g	1.2 g	1.1 g	1.0 g	1.8 g	1.6 g	食塩相当量	1.7 g	1.1 g	1.2 g	1.1 g
	食塩相当量	1.7 g	1.1 g	1.2 g	1.1 g	1.0 g	1.8 g	1.6 g	食塩相当量	1.7 g	1.1 g	1.2 g	1.1 g
22日(土)		23日(日)		24日(月)		25日(火)		26日(水)お誕生会		27日(木)		28日(金)ハロウィン	
10時	麦茶	麦茶	麦茶	豆乳	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい	玄米ボン菓子	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	星たべよせんべい
昼食	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯
	親子じゃこ丼	鶏の照りマヨ丼	赤魚の煮つけ	にしき揚げ	高菜チャーハン	しいらの竜田揚げ	フライドポテト	ブロッコリーのサラダ	オニオンスープ	りんごゼリー	豆腐の味噌汁	さばのみそ煮	大根サラダ
15時	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶	麦茶
	バナナ	さつまいもタルト	お野菜クッパ	フルーツポンチ	バナナスティックケーキ	お米お芋タルト	蒸かし芋	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん	みかん
栄養成分	エネルギー(kcal)	0 kcal	329 kcal	413 kcal	468 kcal	447 kcal	390 kcal	515 kcal	エネルギー(kcal)	0 kcal	329 kcal	413 kcal	468 kcal
	たんぱく質	0.0 g	10.5 g	14.9 g	19.4 g	14.6 g	18.0 g	16.8 g	たんぱく質	0.0 g	10.5 g	14.9 g	19.4 g
栄養成分	脂質	0.0 g	9.4 g	14.4 g	16.4 g	15.7 g	7.6 g	19.9 g	脂質	0.0 g	9.4 g	14.4 g	16.4 g
	炭水化物	0.0 g	49.9 g	57.7 g	59.9 g	63.6 g	62.1 g	69.2 g	炭水化物	0.0 g	49.9 g	57.7 g	59.9 g
栄養成分	食塩相当量	0.0 g	0.6 g	1.2 g	1.2 g	1.2 g	1.6 g	1.2 g	食塩相当量	0.0 g	0.6 g	1.2 g	1.2 g
	食塩相当量	0.0 g	0.6 g	1.2 g	1.2 g	1.2 g	1.6 g	1.2 g	食塩相当量	0.0 g	0.6 g	1.2 g	1.2 g
29日(土)		30日(日)		31日(月)		10月 給食の行事 7日 さつまいもクッキング 26日 お誕生会 28日 ハロウィン ハロウィンお菓子は、小麦、卵、乳を含むお菓子が提供されます。ご了承ください。 アレルギー児は除去食を提供します。							
10時	麦茶	麦茶	豆乳										
	ソフトな小魚せんべい	米粉ロールクッキー	玄米ボン菓子										
昼食	玄米入りご飯	玄米入りご飯	玄米入りご飯										
	親子じゃこ丼	鶏の照りマヨ丼	赤魚の煮つけ										
15時	麦茶	麦茶	麦茶										
	バナナ	さつまいもタルト	お野菜クッパ										
栄養成分	エネルギー(kcal)	355 kcal	435 kcal	413 kcal									
	たんぱく質	16.5 g	19.7 g	22.4 g									
栄養成分	脂質	7.1 g	18.5 g	9.9 g									
	炭水化物	57.3 g	45.9 g	57.2 g									
栄養成分	食塩相当量	1.7 g	0.9 g	1.1 g									
	食塩相当量	1.7 g	0.9 g	1.1 g									

10月 給食の行事

- 7日 さつまいもクッキング
- 26日 お誕生会
- 28日 ハロウィン

ハロウィンお菓子は、小麦、卵、乳を含むお菓子が提供されます。ご了承ください。
アレルギー児は除去食を提供します。