



10月 げんきっこだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日 中有馬保育園

残暑がやや落ち着き、日が落ちるのも早くなりました。涼しい秋風に高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節ですね。

子どもたちも気持ちよさそうに戸外遊びを楽しんでいます。夏をこえて、心も身体も少しずつ成長している子どもたち。季節の変わり目を感じながら、戸外遊びを存分に楽しみ、秋の自然に触れられるよう保育をしていきたいと思います。

《お知らせ》

●**駐車・駐輪について繰り返しのお知らせです**
保育園周辺は全面駐車禁止です。

保護者の方々からも車でのお迎えの危険についてご意見を頂いています。入園時にもお約束していますが、車でのお迎えは禁止しています。ご協力をお願いします。

自転車の駐輪は、門内のスペース、または園に向かって右側(246号線側の壁沿い)に停めてください。

8:30～はゴミの回収もありますので、駐輪の位置にご協力ください。

《乳児クラス保育参観について》

下記の日程で、乳児クラスの保育参観を予定しております。保育園でのお子さんの様子を知っていただく貴重な機会となります。ぜひご参加ください。(詳細については、各担任よりお知らせがあります)

うさぎ組 10/7～10/24

あひる組 10/27～11/7

こあら組 11/10～11/21

ひよこ組 11/25～12/8



日	曜日	《10月の予定》
1	水	運動会練習(幼児全クラス)
2	木	
3	金	
4	土	運動会(幼児全クラス)
5	日	
6	月	運動会予備日
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	園医健診
11	土	わらべうた保育園運動会
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	
15	水	ちゅうりっぷ組遠足
16	木	あそびの広場
17	金	
18	土	試食会
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	ばら組遠足
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	ひまわり組遠足
30	木	おはなし会
31	金	



感染症の状況により、行事などの日程や実施方法が変更になることがあります。

●身体測定、防災訓練は毎月行います。

イラスト出典 メイト



子ども未来局
保育・子育て推進部

令和7年10月1日

中有馬保育園

暑さが少し落ちつき、秋らしく感じる季節になりました。季節の変わり目は、風邪や胃腸炎など、体調を崩しやすい時期です。寒暖差で体調を崩さないように、体調管理に気をつけて過ごしましょう。保育園では園庭で遊ぶ元気な子どもたちの声が聞こえています。

10月10日は 目の愛護デー



☆乳幼児の視力の発達
うまれてすぐ 視力 0.01

明るい、暗い程度の認識



1歳 視力 0.2



立体に見る力、動くものを見る力
など、視覚が急速に発達します

3歳

大人とほぼ同じくらいまで
視覚が育ってきます。



☆目を大切に

- ・外遊びや散歩など、積極的に遠くを見る機会をつくりましょう。
- ・テレビを見たり、本を読んだりする部屋は、明るすぎたり、暗すぎたりしないように注意しましょう。
- ・テレビの視聴やテレビゲーム、携帯ゲーム等の使用を長時間しないで、眼を休ませましょう。
- ・栄養のバランスを考えた食生活を、心がけましょう。



健診などの視力検査の結果により、必要な場合は眼科専門医に相談しましょう。

＜目を守るしくみ＞

眉毛：汗が目に入るのを防いでいます。

睫毛：ゴミや埃が入らないようにしています。

瞬：瞬きをして乾燥やゴミ、強い光が入らないようにしています。

涙：乾燥を防ぎ、ゴミや埃を洗い流します。

＜ノーメディアデー＞

長時間のデジタル機器の使用は視力の低下や睡眠不足等に影響を及ぼすことがわかっています。月に一度位家族でタブレットやスマートフォン等デジタル機器を使わないノーデジタルデーを作ってみてはいかがでしょうか？

＜9月の感染症＞

新型コロナウイルス感染症、RS ウィルス
流行性角結膜炎

＜10月の園医健診＞

10日（金）13:00～3歳児クラス予定

＜保護者の方へ＞

こども達が入園、進級して半年が過ぎました。それぞれ成長して友達との関りが増えてくる中で爪が伸びているために思わぬ怪我に繋がることもあります。週に2回は確認し、常に短くしておいて頂けるようお願いいたします。

保育園には様々なアレルギーを持ったお子さんもいます。また誤嚥、窒息などにも繋がる可能性があるため飲食物を園舎に持ち込まないようお願いいたします。

参考文献：少年新聞社保健ニュース 500 号

イラスト出典：熊アート・メイト



10がつ きゅうしょくだより

令和7年10月 中有馬保育園



旬の食材と献立



●さつまい

さつまいはビタミンCやビタミンE、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。

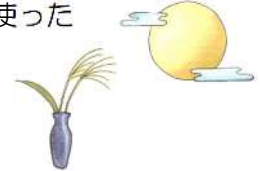
低温でじっくり加熱することで、さつまいに含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオープンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。



献立の紹介



- 10月6日の十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。それにちなみ、さつまいを使った「お月見ドーナツ」をおやつに取り入れました。



- みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おやつ部門にてアイデア賞を受賞した「さつまいのくずもち風」を献立に取り入れました。

秋に美味しいきのこの仲間

ようやく気温も少し下がってきて、食欲の秋がやってきます。秋にはおいしい味覚がたくさん！給食にもいろいろな旬の食材が登場します。10月の給食では、5種類のきのこが登場します。

きのこの名前

- ・10月の献立で登場するメニュー



しいたけ

- ・グラタン
- ・煮物
- ・麻婆豆腐



しめじ

- ・スパゲティ



えのきたけ

- ・スパゲティ
- ・味噌汁



エリンギ

- ・卵焼き



なめこ

- ・味噌汁

きのこに含まれる栄養素

食物繊維・・・腸内環境を整える、
血中のコレステロール値を下げる、
血糖値が急激に上がるのを防ぐ等
ビタミンD・・・歯や骨の成長を助ける
ビタミンB2・・・毛髪や皮膚を作るのを助ける
カリウム・・・塩分を排泄して血圧を下げる
など…
他に、うまみ成分グルタミン酸やグアニル酸も
たっぷり！

おすすめの調理法

うまみ成分たっぷりなので、炊き込みごはんにしたり、汁物に入れるだけで、だしが出ておいしいです♪

きのこは包丁で切らず、手でさいて使うのがおすすめ。さけた断面はでこぼこしているので味付けが染み込みやすいです。また、繊維が残るので食感がよくなります。反対に、きのこの食感が苦手なお子さん、まだ噛むのが得意でないお子さんは繊維を断ち切ると食べやすいです。