



10月 げんきっこだより

令和8年10月1日 中有馬保育園

心地良い風が吹き、もうすっかり秋ですね。園庭では空高くトンボが飛び、追いかけてっこをしているような姿も見られます。

子どもたちも園庭に出て元気にいっぱい秋を探しています。一人一人にとって実りの多い季節となると嬉しいです。

《お知らせ》

9月15日(火)引き取り訓練 ご参加ありがとうございました！

約9割以上の方がコドモンへご回答くださいました。お忙しい中訓練へのご協力をありがとうございました。

地震や大雨など各地で起きています。いざという時に慌てないよう、今後も普段からの備えを大切にしていきましょう。

《安全のためのお願い》

・保育園をお休みされる場合は、9：30までにコドモンでお知らせください。定休の場合もコドモンで「都合欠」を入力してください。

・登園が9：30を過ぎる際は、9：30までにコドモンで「遅刻」をお知らせください。所在不明の場合は、電話確認をします。

・お迎え時は、子どもたちの気持ちが大きくなりやすく、思わぬ怪我が起きやすい時間帯です。玄関での待ち合わせなどは控え、お迎えの後はすみやかに降園できるようご協力をお願いします。

日	曜日	《10月の予定》
1	木	
2	金	
3	土	親子でげんきっこフェスティバル（幼児）
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	親子でランチ
8	木	
9	金	園医健診
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	
14	水	ひまわり組遠足
15	木	あそびの広場
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	親子でランチ
21	水	ばら組遠足
22	木	有馬いこいの家交流（ひまわり組）
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	ちゅうりっぷ組遠足
29	木	おはなし会（ひまわり・ばら組）
30	金	
31	土	

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



行事の名称が変わりました！

10月3日(土)は…

幼児組『親子でげんきっこフェスティバル』

これまでの『親子でげんきっこ劇場』が、今年度から『親子でげんきっこフェスティバル』にリニューアルして開催します！！

今回の名称変更には、「おうちの方に一緒に参加していただき、子どもたちと遊んでもらえるような時間にしたい。」という想いが込められています。

当日は、子どもたちが普段楽しんでいる遊びを親子で一緒に体験していただきます。お子さんと一緒に楽しいひとときをお過ごしください。

各クラスの取り組みの写真を1階の廊下に掲示していますので、こちらもぜひご覧ください。

ちゅうりっぷ組

ちゅうりっぷ組になって初めての行事なので、担任も子ども達もとてもワクワクしています♪
当日は、保護者の方と一緒に素敵なマラカスを作ってもらい、そのままステージでマラカスの楽器遊びを楽しみます。

【おつきさまってどんなあじ】の絵本のごっこ遊びも、保護者の方と一緒に楽しめます。素敵なお月様は、子ども達と一緒に作りました。そのお月様へ、子ども達が一生懸命手を伸ばします。
かわいい手は、お月様に届くのでしょうか…？

ばら組

ばら組では「かっぱ」がとても盛り上がっています。今回はかっぱの絵本を元に（困った時にかっぱを呼ぶと助けてくれるお話です）劇ごっこ遊びを行います。何を見てほしいか、かっぱの登場の仕方などを子どもたちが考えて作りました♪

他には、楽器を使っのオープニング、親子で息を合わせて行うリズム遊び、歌も歌い盛りだくさんです！保護者のみなさんと一緒に元気よく楽しい時間を過ごしたいと思います。

ひまわり組

年長児として集大成の今年度、当日何を楽しみたいのかを皆で考え合い、劇とダンスとハンドベルに挑戦します。

ダンスの振り付けは子どもたちの案を組み合わせで作りました。劇中歌を皆で気持ちを合わせてアカペラで歌ったり、ハンドベルでは息を合わせて奏でたり、仲間を意識しての取り組みです。子どもたちは、保護者の方々の“参加コーナー”もとても楽しみにしています。



10月 ほけんだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年10月
中有馬保育園

今年は残暑も長く、暑い日が続いていますね。でも、風は少し秋らしく感じられるようになりました。これからの季節は「食欲の秋」「運動の秋」。しっかり食べて、たくさん体を動かしながら、元気に過ごしていきたいですね。

安全で動きやすい服装の選び方

・セーターやトレーナーなど厚着をすると動きにくいです。

厚手の服を1枚着るよりも、肌着(半袖もしくは、袖なし)に長袖もしくは半袖Tシャツ等の薄手の服を2枚重ねて着ることで空気の層ができ、暖かく動きやすくなります。

・フードやひも等がなく、体格に合わせた小さすぎない服を選びましょう。

走ったり、飛び跳ねたり、よじ登ったりと活発に動き回る子どもの服にひもやフードが付いていると、周囲の隙間や凸凹に引っかかり、転倒や窒息など事故につながるおそれがあります。

参考資料:経済産業省ホームページ「子どもの服の安全基準、知っていますか? (JIS L4129)」

10月10日『目の愛護デー』

6歳くらいまでは視力が育つ大切な時期です。テレビやゲームは、時間のルールを決めて目を休めながら楽しみましょう。

外で遊ぶことは、目の発達にとっても、よい影響があるといわれています。

<こんな様子はありますか?>

- ・目を細めたり、横目でテレビを見ようとしている。
- ・首を傾けてものを見たりする。
- ・顔を近づけて本を見ている。
- ・まばたきが激しかったり、目やにが出ている。

※日頃のお子さんの様子で、少しでもおかしいと思ったら、早めに眼科を受診しましょう。



参考:全国保育園保健師看護師連絡会保健だより実例集3

～先月の感染症～

8月下旬から9月にかけて発熱や咳、鼻水の症状がある園児が多くおり、RSウイルスによる感染症も出ていました。川崎市ではインフルエンザや新型コロナの件数も増え始めています。引き続き、手洗いやうがい丁寧に行い、感染予防に努めましょう。



～歯科健診について～

歯科健診を終えて、園医の森山先生より、「全体的に虫歯が少ないですね」との言葉がありました。

ご家庭でも歯磨きを丁寧にされていることと思いますが、特に生え始めの永久歯のケアは大切です。フッ化物配合歯みがき剤等も活用しながら、歯のケアを行うとよいですね。

・次回の園医健診はこども元気！クリニックの手塚先生が10月9日(金)に来園予定です。

イラスト出典:メイト・いらすとや

10 がつ きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年10月 中有馬保育園



旬の食材と献立



●さつまいも

さつまいもはビタミンCやカリウム食物繊維が豊富に含まれている食材です。

特にビタミンCは、加熱しても壊れにくく、様々な調理法でおいしく栄養が摂れます。

今月は「さつまいもサラダ」「味噌汁」「焼き芋」で登場します。



献立の紹介

●川崎市と韓国・富川（ブチョン）市は友好都市提携を結び、今年で30周年を迎えます。

これを記念して、友好都市提携を結んだ10月21日の昼食には韓国料理である「ヤンニョムチキン」や「ナムル」「わかめスープ」、おやつには「チヂミ風おやき」を取り入れました。



子どもにとっての朝ごはん

保育士・看護師・栄養士が連携し、それぞれの専門性を生かして子どもたちに健康に過ごすための大切なお話をする「三者連携集会」。9月は、ちゅうりっぷぐみ、ばらぐみ、ひまわりぐみの子どもたちに、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えることの大切さを伝えました。

子どもは大人よりも
1回に食べられる量が
少ない



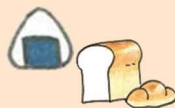
必要な栄養素を何回かに分けて
とる必要がある

子どもにとっては1回の食事が
大切な栄養源です！

朝ごはんの内容は？

ステップ1

ごはん・パン



ステップ2

肉・魚・卵・
大豆製品



ステップ3

野菜・きのこ・
海藻・果物



朝ごはんを
食べない

忙しい朝に何品も揃えるのは難しいですね。

上の図を参考に、それぞれの食材を少しずつ取り入れられるように意識すると、バランスのとれた朝食が食べられます。冷凍のブロッコリーやミックスベジタブルなどを活用するのもおすすめです◎

お知らせ

保育園の玄関にて給食のレシピを配布しています。給食が飾ってあるところの上のポケットに入っているのので、ご自由にお持ちください。

また、レシピが知りたいメニューのリクエストは、栄養士や担任にいつでもお声がけください。

