



給食だより



青物横丁えほん保育園

暑さも和らぎ、木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れを感じられる季節になりましたね。

いよいよ「食欲の秋」「実りの秋」です。新米に秋刀魚、栗などのおいしい食べ物がたくさん出回ります。

今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、日本ならではの文化を感じながら過ごせるといいですね。

まごわやさしい

みなさんは「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？実はこの7文字は、取り入れることで健康的な食生活を送ることができる食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。現代では食の欧米化が進み、コンビニなどで好きな食べものもいつでも買え、食生活が乱れがちという方も多くなってきました。そんな現代ですが、この合言葉「まごわやさしい」を意識することで、食生活を改善することができるかもしれません。日々の食事のなかで意識して取り入れていきましょう！

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさい	さかな	しいたけ	さつまいも
(豆類)	(種実類)	(海藻類)	(野菜類)	(魚介類)	(きのこ類)	(芋類)



秋におすすめの食育えほん

秋は読書の季節でもありますね。子どもたちに人気のある食育絵本をご紹介します。

0~2歳児対象



やさいの抜ける様子が、ページをめくると出てくる仕掛けのある絵本です。「すっぽーん」とくり返す文章が楽しい、保育園でも大人気の一冊です！

3~5歳児対象



同じシリーズの「かるた」もおすすめです！

今月の行事食

18日(金)

運動会がんばろう献立

- ・おにぎり(のりしお・ゆかり)
- ・チキンミートボール
- ・たまごやき
- ・おかか和え
- ・みそ汁
- ・くだもの



28日(月) 誕生会献立

絵本「オムライス ハイ！」

- ・オムライス
- ・サラダ
- ・スープ
- ・くだもの



31日(木)

ハロウィン献立

- ・キャロットライス
- ・チーズハンバーグ
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・南瓜の豆乳味噌スープ





ほけんだより 10月号



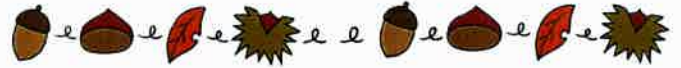
令和6年10月1日
青物横丁えほん保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はだんだんと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪をひきやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調整ができるようにしましょう。



着替えについてのお願い

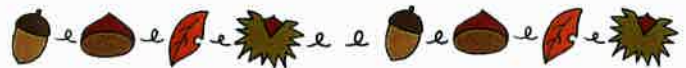
蒸し暑い夏が過ぎて、園でも水遊びとシャワーが終了となりました。しかし、まだ日中は元気よく遊びまわると汗ばむ気温です。散歩へ出れば、土や砂ぼこりで汚れることもあります。毎日着替えられるように、Tシャツ、下着、ズボンを引き出しにご用意下さい。



第2回発育診断

10月10日(木) 13:00~

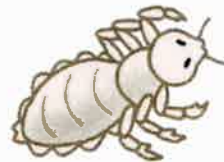
お休みのないようご協力をお願い致します。お子さまの健康面で何か気になることや、質問があれば、別途配布する質問用紙にご記入下さい。



9月の感染症報告…アタマジラミ、手足口病

【アタマジラミ】

5歳児クラス：6名
3歳児クラス：3名



9月中旬から発生したアタマジラミですが、皆様のご協力のおかげで、24日以降新規の感染者はでず、徐々に駆除が完了するご家庭が増えていきます。完全に終息するまでは毎日の頭髪チェックをさせていただきます。

【手足口病】(※疑い含め)

4歳児クラス：1名
3歳児クラス：2名
2歳児クラス：4名



9月下旬頃から、発熱症状はなく軽い発疹のみのお子さまが数名見られるようになり、発熱症状がないため登園はするのですが、口内の発疹の痛みが強くご飯が食べられないお子さまが多くみられました。

インフルエンザ予防接種について ◆◆◆◆◆◆◆◆

10月中旬頃より各医療機関にてインフルエンザの予防接種が開始されます。13歳未満のお子さんでは2回接種する必要があり、接種の間隔は3~5週間程度が目安です。この時期は風邪もひきやすく、計画通り予防接種が進められない事もよくあります。接種を受けてから抗体ができるまで約2週間ほどかかるので、早めに計画をして、10月~12月中旬までに予防接種を済ませておきましょう。ワクチンには鶏卵が使用されているので、卵アレルギーがある場合は、必ず医師と相談しましょう。

お願い① インフルエンザを含め、いずれの予防接種も接種したことを教えてください。

接種後2~3日は、発熱など副反応がでることがあります。保育園での体調不良の際に情報が役立ちます。

お願い② 予防接種は休日や降園後に計画しましょう。

接種後は副反応がでることがあるので、接種当日は自宅で安静に過ごせるようにしましょう。

