



園だより

2026. 10. 1
大井町えほん保育園
園長 小関美佐子

先月は雨も多く、涼しくなってもなかなか外に出かけられない日が続きました。そのような中でもホールを使って体を動かして遊んだり、運動会の練習を行いました。今年は会場をお借りする関係で10月の運動会実施となりましたが、戸外での練習は難しそうですね。かえでぐみさんにとっては初めての運動会が初めての見知らぬ広い場所ですが、最後は全員が笑顔で終わることが出来るようにサポートして参ります。練習を通じていちよう組はけやき組に、かえで組はいちよう組に憧れ、また乳児さんも予行練習では真剣に各競技を見学していたので、こうして園全体で子ども達が『あのようになりたい』と未来の自分を楽しみにしていける保育園でありたいと考えております。また幼児さんの保護者様には、運動会までの家庭での様子を共有して頂けたらありがたいです。



<10月の予定>

19日(月) 避難訓練
24日(土) 幼児運動会
26日(月) お誕生会
絵本読み聞かせ会
30日(金) 4歳児遠足
運動会リハーサル
8日(木)・21日(水)

- 体育指導 1日・8日・15日・22日・29日木曜日の午後
今月の講師は 前田みさき です。
- 英語 毎週月曜日(0・1歳児は隔週)
- 課外英語 基本毎週火・水曜日
※14日(水)はお休みです。



★お願い・お知らせ★

・お散歩が楽しい季節となりました。晴れた日は早めに支度をしてたくさん遊んで体を動かしたいと思いますので、**9時までにご登園**いただけますよう、ご協力のほどよろしくお願い致します。

・コドモンについてですが、降園のお迎え(父or母等)とお迎えの時間の記入は出来るだけ早くお願い致します。またその時間より遅れるときはお電話での連絡をお願いするとともに理由も合わせてお伝えください。ご連絡が無い時は保護者様の無事を確認するため園からお電話させていただくことがございます。こちらもご協力のほどよろしくお願い致します。

・11月も幼児クラスの遠足がございます。詳細は追ってお知らせ致しますが、お弁当の準備などご協力よろしくお願い致します。

3歳遠足6日(金) 5歳児農園バス遠足11/13(金)・延期予定日27日(金)

・ベビーカーのご利用がなくなった際は、恐れいりますが事務所までお申し出いただき、登録札のご返却をお願いします。災害時に玄関を利用することも考えられます。引き続き譲り合ってのご利用にご理解いただけますようお願い致します。



10月 ももぐみだより



2026.10.01 大井町えほん保育園

入園してあっという間に半年が経ち、季節はすっかり秋になりました。入園当初の初々しい姿が懐かしく感じられるほど、たくさんの成長を見せてくれているももぐみさんです。

先月は涼しい日にはお散歩にもでかけることができました。春頃よりも歩行が安定してきたももぐみさん。保育者と手を繋いで公園まで歩いてみたり、汽車の遊具がお気に入りです。「いないいないばあ」をして遊んでいます。遊具の段差にも一人で登れるようになり、上り下りも楽しんでます。

最近ではホールの広い空間で自由に動くのが好きなももぐみさん。保育者やお友だちと手を繋いでホールを歩いたり、保育者の「よーいどん」の掛け声で楽しそうに走り出したり、身体を動かすことを楽しんでいます。おともだちとの関わりも増えてきて、目が合って笑い合ったり、喃語で話しあっているような場面も見られ、微笑ましい姿を見せてくれています。

室内では新聞紙をちぎって遊んだり、お絵描きを楽しむことができました。初めはクレヨンを持って「これはなんだろう？」と不思議そうにしていたのですが、慣れるといろんな色のクレヨンを取り、上手にお絵描きができていました。できることが増え、活動の幅が広がっていることをうれしく感じています。これからも新しいことに挑戦しながら成長を見守っていきたいと思っています。



今月の絵本

作 林明子

出版社 福音館書店

絵本の中で何度も出てく

る「きゅっきゅっきゅ」と

いう音が楽しく絵本と

一緒に手を動かして楽しんでいる姿が

可愛らしいです。



今月のねらい

- ・外に出て、心地よい空気を感じながら全身を使って遊ぶ。
- ・保育者に甘えや欲求を受け止めてもらい、安心して自己主張をする。
- ・手づかみ食べやスプーンを使い、自ら食べようとする。

おねがい

・日中も涼しく感じられる日が増えてきました。

体温調節しやすいお洋服の準備をお願いします。

・お散歩用の靴を入れておく靴箱を用意しています。

週明けに靴を靴箱に入れていただき、週末のお迎え時に靴箱からお子様の靴を取ってお持ち帰りをお願いいたします。



2026年10月1日
大井町えほん保育園

暑い日もありましたが、涼しい日が多く秋の訪れを感じる頃となりました。9月は、水遊びも出来て、お散歩も行く日も増えてきましたが雨の日も多く室内で過ごす時間も多くなりました。室内では、風船遊びやボール遊び、机上遊びをして過ごしました。机上遊びでは、お絵描きやパズルが大好きなくるみ組さん。椅子に座って集中して遊んでいます。

言葉が増えてきて、お友だちや先生とのやり取りが以前よりも増えてきました。低月齢児はお友だちや物の名前を言ったり、高月齢児は「〇〇ちゃん、ないないだよ」「〇〇くん、おいで」などお名前を呼んで自分の気持ちを伝えることができるようになってきました。言葉で伝えることができるようになってきましたが、まだまだうまく伝えられず噛み付きや手が出てしまうことがあります。近くで見守りながら「使ってるよ」「待っててね」など気持ちを代弁し、コミュニケーションが取れるようにしていきたいと思います。

10月のわらい

- ・身の回りの事を保育者に援助してもらいながらも、自分でしようとして出来た時の満足感を味わう
- ・保育者に見守られながら友達と積極的に関わり、自分のしたいことやしてほしい思いを自分の表現で伝えようとする。

9月にたくさん読んだ絵本

うずらちゃんのかくれんぼ
きもと ももこさく/福音館

かくれんぼに
子ども達も参
加して、「い
た!」と嬉し
そうにしてい
ます!



おわかい

- ・朝夕は、涼しい日が増えてきました。気温や活動に合わせて衣服の調節ができるよう、引き出しの中に半袖と長袖の両方の用意をお願いいたします。名前が記入されているか必ずご確認ください。
- ・「自分で」と身の回りのことを自分でやってみようという気持ちを大切にしたいと思いますので子どもたちが自分で行いやすい衣服等のご準備をお願いします。



はなみずきぐみだより

2026.10.1

大井町えほん保育園

すっかり涼しくなり、戸外へ散歩に行けることも多くなりました。積極的に散歩に出て体力もつけていきたいと思います。

友だちと手を繋いで道路を歩くことも少しずつ慣れていけるようにしていこうと考えています。簡単なところから交通ルールを伝え、一緒に信号や交通ルールを確認しながら歩いて行けたら良いなと思っています。

いつもいつている公園よりも遠いところにも挑戦できるように計画しています。

ブロックや積み木、紐通しなどの集中して遊ぶ遊びも取り入れています。積み木ではドミノ倒しをしてみたり、高く積んでお城や塔を作ったりと様々な遊び方を保育者や友だちと一緒に楽しんでいきます。ブロックでは同じ色を集めて新幹線に見立てて作ったりと様々なあそび方も子ども達が考えて進めています。



★トイレトレーニングについて★

トイレに誘うことも嫌がらず、進んでトイレに座ってくれることが多くなりました。パンツを積極的に履いている子が多くなってきたため、まだ履いていない友だちも興味を持って来ている姿が見られます。履いて過ごすことに抵抗がなければ、短い時間から保育園でも履いて過ごす事を進めていきたいと考えていますので、お声がけください。

★おねがい★

・おやつのエプロンと口拭きを使わずに食べられるようになってきました。使っていない日はボードに記入していますので確認お願いします。カゴにそのまま入れてあります。

・散歩に出ることが多くなります。散歩靴のサイズの確認と長ズボンでの登園もよろしくお願いします。

今月のねらい

- ・保育者や友だちとのやりとりの中で、順番などのルールがあることを知っていく。
- ・自分で出来ることを増やし自信をつけ、次のステップにつなげる。

はなみずきぐみのおすすめ絵本

プリンちゃんが拾った種を育てていくお話です。おばあちゃんと一緒にどんなものが育つのか想像しながら楽しんでいる姿に子ども達も大喜びで見えています。他のプリンちゃんのシリーズも気になっているようで、読んでいます。

なかがわちひろ著

たかおゆうこイラスト

理論社



10がつおたんじょうびのおともだち

ようちゃん 🐼

ゆかいちゃん 🐼

みつくん 🐼

3さいのお誕生日おめでとう！



かえでぐみだより



2026.10.1

大井町えほん保育園

心地よい風を感じる季節となりました。9月初めに水遊びが終わり、運動会練習を頑張る日々です。水遊び準備ではご協力ありがとうございました。シャワーを浴びることもあるため、引き続きよろしくお願いいたします。運動会に向けて、期待を持って過ごすかえでさん。練習するたびに、堂々と楽しく踊っています。いろいろな人に見られることにはまだ慣れていない様子があるため、色々なクラスに見てもらいながら踊っていきたいと思います！

お部屋では折り紙を楽しむ姿が増えています。紙飛行機を作って飛ばそうと一生懸命絵本や作り方を見ながらお友だちと一緒に作っています♪簡単なものから色々なものを折って楽しんでいます。お家でもぜひ折り紙遊びを取り入れてみてください。また、天候に合わせてお散歩も再開していきたいと思っております。室内で過ごす日々が続く、体力が落ちているお子さんもいるかと思っております。11月の遠足にも向けて、近い公園から楽しむなど少しずつ身体を動かして元気な体づくりをしていきたいと思っております！今月もよろしくお願いいたします。



今月のねらい

- ・秋の自然れ、木の実や落ち葉を遊びに取り入れる。
- ・楽しく運動会に参加し、友だちと協力したり出来た達成感を味わう。
- ・ルールや約束事を守り、安全に過ごす。



9 月によく読んだ絵本

むしたちの
うんどうかい



作／得田 之久
絵／久住 卓也
童心社

色々な種類の虫たちが、かけっこやダンス、綱引きなどを楽しみながら競うお話。蝶々が踊っている場面では「僕たちと同じだ！」と楽しそうに声を上げています♪



おねがい



- ・予行練習②(10/8)、③(10/21)は本番の服装を着ての練習となります。繰り返しとなりますが、白半袖・黒ズボンのご用意をお願いいたします。ご不安なことがありましたら担任までお声掛けください。
- ・天候によって気温差が激しい日が続く季節です。また、戸外活動も増やしていく予定です。体温調節がしやすいよう、ロッカーの中身の確認をお願いいたします。半袖、長袖の両方があると安心かと思っております。すべてのものに記名をお願いいたします。



大井町えほん保育園 いちょう組

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。登降園の時には、上着を羽織るようになる子も見られ、涼しさが感じられるようになってきました。

今月は運動会、4歳児の遠足があります。運動会の練習も頑張っているいちょう組さんです。体操の先生からマットと鉄棒の内容を教えていただき、日中の活動時間で練習をしています。鉄棒に対する不安や怖さがある子もありますが、練習を重ねていくことで少しずつ自信がついてきている様子が見られます。

ドリルも定期的に取り入れています。はじめに名前を書く練習をし、少しずつ書けるようにもなりました。50音が少しずつ読めるようになっていきます。ホワイトボードに書いてある今日の活動内容や献立を一生懸命読んでいます。また、自由遊びでは50音表を見ながらお手紙を書く微笑ましい姿も見られます。

自由遊び時間で製作遊びや塗り絵などをして楽しんでいます。夢中になる一方で、自分で作った物をテーブルの上に置いたままにして次の遊びへうつたり、自分が作ったものを忘れてしまうことが何回かあります。作ったものや塗り絵は名前を書くように伝えています。また、身の回りの物の整理整頓も自分で気づいて綺麗を保つ喜びを伝えていきたいと思います。

お知らせ

- ・横断幕についてのお知らせを配信いたしました。
10月8日までをお願いいたします！
- ・ロッカーの衣服ご確認をお願いいたします。
寒い日もあるので、長袖もご準備していただきますようお願いいたします。
- ・シャワーは10月23日までを予定しております。
戸外活動で汗をかくことがありますので、引き続き○×のご記入をお願いいたします。

<今月のねらい>

- ・友だちや保育者と協力をしながら、運動会に参加する。
- ・身の回りの整理整頓や製作物の管理を行い、きれいにする喜びを感じる。

お気に入りの絵本

せんたくかあちゃん

『せんたくかあちゃん』

作・絵 さとうわきこ



お洗濯が大好きなかあちゃんは、お家の中のものを全て洗ってしまいます。子どもや犬猫まできれいに洗って干すと、子どもたちを狙ってきた雷さままで洗ってしまいます！



運動会において・・・かけっこ、お遊戯、体操の中からひとつは毎日練習をしています。前半は練習を頑張り、後半はゲームをして、お楽しみの時間も作るようにしています。マットや鉄棒は少しずつ出来るようになり、「できた！」と喜んでいたり、「できなかったからもういっかいやる！」と頑張っています💪





けやき組だより



2026. 10. 1 大井町えほん保育園

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみの多い季節がやってきました。いっぱい動いて、たくさん食べて、思いきり秋を楽しみたいと思います！

今月はいよいよ運動会です！開閉会式の言葉を言ったり、難しい隊形移動に挑戦したりと、昨年度よりも成長した姿をお見せできるかと思っています。リレーなど友だちと協力して頑張る場面も増え、よりクラスの団結力が強くなってきているように感じます。本番に向け、一生懸命練習していますので楽しみにしててくださいね。

運動会の練習を頑張った後は、ドッチボールなど子どもたちのやりたい遊びをするお楽しみタイムを作っています。頑張るときと楽しむときをしっかりと切り替え、メリハリをつけられるように声掛けをしています。まだ難しい場面もありますが、少しずつ切り替えが出来るようになってきました。これからも子どもたち自身が今は何の時間なのかを意識しながら生活が出来るよう、見守っていきたいと思います。



<今月のわらい>

- ・友だちと共通の目的に向かって活動する中で、自分の力を発揮し、達成感を感じる。
- ・秋の自然に気づき、集めたり比べたりして遊びに入れて楽しむ。
- ・友だちと意見を出し合いながら、遊びを進めていく楽しさを味わう。

<おわかい>

- ・散歩に行く機会が増えます。けが防止のため長ズボンでの登園、運動靴のサイズ確認をお願いいたします。



おすすめ

えほん♪

「しっばいにかんぱい！」

作:宮川ひろ

絵:小泉るみ子

発行:童心社





ほけんだより10月号

令和8年10月
大井町えほん保育園
看護師

スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋、そして運動会やハロウィンなど楽しみもたくさんの秋がやってきました！季節の変わり目で寒暖差も出やすい季節なので体調には注意し元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

生まれたばかりの赤ちゃんは明るい・暗いを認識する程度ですが、1歳までで「見る力」は大きく成長し6歳ごろには大人とほとんど変わらない視覚や視力を身に着けます。

★こんなサインに注意★



頭を傾げる



目を細める



横目で見



片目をつぶって
見る



片方の目の焦点が
合わない

もし、お子様がこのような見方をしていたら早めに眼科を受診しましょう。

「見る力」は目から情報を取り入れ脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、「見る力」も育ちにくいです。

早く治療を始めるほど視力は回復しやすいため早めの受診をお勧めします。

☆目に良い栄養素☆

- ・ビタミンA（にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ等の緑黄色野菜）は目の粘膜を強くします
 - ・ビタミンB群（豚肉・鯖・玄米・れんこん・レバー・納豆・卵など）は目の神経の働きを助けます
 - ・ビタミンCは柿・ブロッコリー・小松菜・じゃがいも・さつまいもなど）は目の健康を保ちます。
- 食欲の秋ともいわれますのでこれらの食材を積極的に取り入れていきましょう！

インフルエンザ流行の兆し

9月に入ってすぐ品川区よりインフルエンザの流行のお知らせが届きました。昔は冬に流行することが多かったインフルエンザですが、近頃は夏や秋でからの流行が見られています。昨年は10月ごろから流行が始まり11月と2月に2回、警報基準に達しました。

保育園は集団生活の場となっております。小さな子どもたちは大人のような咳エチケットなどは難しく、近い距離の集団で遊ぶことも多いので感染症が流行しやすい場です。ご家庭でも手洗い・うがいに協力ください。

また、インフルエンザは予防接種を打つことで発病・重症化を予防することができます。感染症の流行を防ぐため、罹患した際にお子様が肺炎や脳症などの重篤な合併症につながるのを防ぐためにも可能な限り予防接種を行っていただきますようご協力をお願いします。

～お知らせ～

秋の内科健診

11/25（水） 14:00～

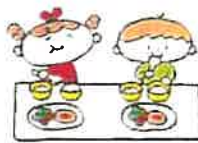
お子様の発達や健康に関して気になることがございましたら前日までに職員へお伝えください。

秋の歯科検診

11/20（金） 9:30～

朝食後に丁寧な歯磨きをお願いします。また準備等ございますので9時までの登園にご協力ください。

園医・歯科医に質問等ございましたら前日までに職員へお伝えください。



おすすめレシピ

☆パエリア風炊き込みご飯☆

<子ども2人 大人2人分>

精白米・・・・・・・・250g
鶏もも肉・・・・・・・・200g
にんじん・・・・・・・・25g
たまねぎ・・・・・・・・30g
黄パプリカ・・・・・・・・15g
さやいんげん・・・・・・・・15g



サラダ油・・・・・・・・2.5g
カレー粉・・・・・・・・0.6g
塩・・・・・・・・0.75g
ブイヨン・・・・・・・・1.5g

<作り方>

- ① 精白米にカレー粉、ブイヨン、塩半量を入れて炊きます。
- ② 野菜を粗みじんにかちります。
- ③ さやいんげんは食べやすい大きさに切り茹でます。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉と②を炒めます。
- ⑤ 火が通ったら、残りの半量の塩で味をつけます。
- ⑥ 炊きあがった米に⑤と③を混ぜます。



世界の料理 「スペイン」

スペインは大西洋と地中海に面し、古来様々な民族が行きかう場所にあったため、地方によって特色のある料理が作られてきました。

給食ではバレンシア地方発祥の料理「パエリア風炊き込みごはん」とおやつはアンダルシア地方発祥の伝統的な焼き菓子「ポルボロン」を提供します。



行事食 「ハロウィン」

ハロウィンは、秋の収穫を祝う行事です。仮装をすることで自分たちを魔物の仲間だと思わせ、怖がらせることによって追い払ったり、災いを遠ざけたりすることができるかと古くから信じられています。給食もハロウィン仕様にする予定ですので楽しみにしててください！

食育風景



いちよう組さんとけやき組さんではピーラーや包丁を使ったクッキングを行っています！

刃物の危険性も学びながら、クッキングを楽しんでいます。



Q & A

Q 食事時の行儀の悪さが気になります。

A 大人が手本となつてくり返し伝える

食事のマナーはみんなで楽しく食べるために必要なものです。

口を閉じて食べる、口の中に入っている時は話をしないなど、基本的なマナーは、大人が手本となつてくり返し伝えていきましょう。注意するだけでなく、きれいな姿勢や食べ方ができたらたくさん褒めましょう。

肘をついたり、食器を持たずに口を付けて食べる原因は、テーブルや椅子が子どもの体に合っていないことが考えられます。高さを調節するなど工夫をしてみましょう。



2026年 10月 献立表



【3才以上児】

日付	給食	午後おやつ		からだの熱や力に なるもの		その他	1747- たんぱく質 脂質	
1 (木) 22 (木)	ごはん あつあげのすたみないため さつまいもさらだ みそしる ばなな	ぎゅうにゅう きなこのむしばん		生揚げ、豚もも肉、サ ラダース、牛乳、きな粉、 調整豆乳	精白米、ごま油、上白糖、 さつまいも、マヨドレ、 薄力粉、サラダ油	たまねぎ、にんじん、に ら、しょうが、にんにく、 きゅうり、大根、まいだ け、バナナ	しょうゆ、酒、塩、だ し汁(かつお・昆 布)、味噌(米)、ペー キングパウダー	627kcal 22.4g 19.1g
2 (金) 16 (金)	ばたーろーる ろーすとしきりんごそーすかけ がりーくそてー とうにゅうすーぶ	かみかみでー(2~5さいじ) ぎゅうにゅう やきびん かみかみこざかな		鶏もも肉、ベーコン、調 整豆乳、牛乳、粉チーズ、 小魚	バターロール、米粉、サ ラダ油、上白糖、精白米、 白ゴマ、ごま油	たまねぎ、りんご、(冷) ブロッコリー、ぶなしめ じ、にんにく、かぼちゃ、 にんじん、あおのり	しょうゆ、酒、塩、野 菜ブイヨン	568kcal 31.4g 20.4g
3 (土) 17 (土)	やきにくどん ちゅうかびくるす ちゅうかすーぶ よーぐると	ぎゅうにゅう ゆかりごはん		豚もも肉、ヨーグルト、 牛乳	精白米、ごま油、上白糖	たまねぎ、にんじん、ビ ーマン、にんにく、しょう が、きゅうり、大根	しょうゆ、酒、酢・ 米酢、中華だし(顆 粒)、塩、ゆかり	620kcal 28.3g 12.6g
5 (月) 19 (月)	きーまかれー ほうれんそうのつなさらだ りんごよーぐると	ぎゅうにゅう しらすごはん		豚ひき肉、ツナ缶、油漬 け、プレーンヨーグル ト、牛乳、しらす干し、か つお節	精白米、押麦、サラダ油、 上白糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、に んにく、トマト缶、ほうれ んそう・冷凍、りんご(缶 詰)	中濃ソース、ケ チャップ、米粉カ レール、しょう ゆ、酢・米酢	678kcal 25.1g 21.2g
6 (火)	かきたまうどん とりにくのいそべやき ばなな	かみかみでー(2~5さいじ) ぎゅうにゅう なっとうチャーはん かみかみこざかな		明、油あげ、鶏もも肉、牛 乳、なっとう、挽きわり納 豆、かつお節、小魚	うどん(ゆで)、片栗粉、 じゃがいも、サラダ油、 精白米	こまつな、にんじん、干し しいたけ、あおのり、バナ ナ、長ねぎ	だし汁(かつお・ 昆布)、みりん、しよ うゆ、塩、酒、塩	563kcal 28.7g 14.8g
7 (水) 21 (水)	ごはん ぶたにくのごまみそいため きりほしだいこんのもの すましじる りんご	ぎゅうにゅう わふうきのこーすと		豚もも肉、油あげ、牛乳、 ツナ缶、ビザ用チーズ	精白米、サラダ油、すり ごま(白)、上白糖、食 パン	たまねぎ、切り干し大根、 にんじん、干ししいたけ、 いんげん(冷凍)、えの きたけ、りんご、ぶなしめ じ、まいだけ	味噌(米)、みりん、 酒、だし汁(かつ お・昆布)、しょう ゆ、塩	547kcal 28.5g 15.0g
8 (木)	すべいりょう ばえりあふうまぜごはん えんさらでーいじゃ・る すべいりょう にんにくすーぶ	ぎゅうにゅう ぼるぼるん		鶏もも肉、ツナ缶、ロース ハム、牛乳	精白米、サラダ油、じゃ がいも、マヨドレ、薄力 粉、片栗粉、無塩バター、 上白糖、砂糖・粉糖	たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、パプリカ、 いんげん(冷凍)、ミッ クスベジタブル、キャベ ツ、にんにく	野菜ブイヨン、塩、 カレー粉	593kcal 20.6g 21.2g
9 (金) 23 (金)	ごはん さけのきのこあんかけ ほうれんそうのしらあえ みそしる	ぎゅうにゅう みそぼてと		さけ、木綿豆腐、牛乳	精白米、片栗粉、サラダ 油、上白糖、すりごま (白)、じゃがいも、薄 力粉	ぶなしめじ、えのきたけ、 たまねぎ、こまつな、に んじん、大根、カットわかめ	だし汁(かつお・ 昆布)、しょうゆ、味 噌(米)、みりん、酒	579kcal 25.8g 19.5g
10 (土) 24 (土)	そぼろなっとうどん こんさいのもの すましじる	ぎゅうにゅう ばななの すていっけーき		鶏ひき肉、挽きわり納 豆、ちくわ、牛乳	精白米、サラダ油、上白 糖、じゃがいも、バナナ のスティックケーキ	にんじん、長ねぎ、たまね ぎ、いんげん(冷凍)、ほ うれんそう	酒、しょうゆ、味噌 (米)、だし汁(かつ お・昆布)、みりん、 塩	527kcal 23.1g 16.9g
13 (火) 27 (火)	まーぼーどん こんさいのあますいため ちゅうかすーぶ	ぎゅうにゅう めーぶるまふいん		木綿豆腐、豚ひき肉、牛 乳	精白米、ごま油、上白糖、 片栗粉、めーぶるま ふいん	長ねぎ、干ししいたけ、 しょうが、にんにく、大 根、にんじん、ビーマン、 こまつな、冷凍コーン	サブリミ(鉄分)、 中華だし(顆粒)、 味噌(米)、しょう ゆ、酒、酢・米酢、塩	509kcal 20.6g 17.9g
14 (水) 28 (水)	ごはん さわらのふらい はくさいのごますあえ こんさいじる	ぎゅうにゅう きやろつとぜりー		さわら、油あげ、牛乳	精白米、薄力粉、パン粉、 サラダ油、上白糖、すり ごま(白)	はくさい、にんじん、カッ トわかめ、冷凍コーン、大 根、こぼろ、オレンジ ジュース、イナアガー	中濃ソース、しよ うゆ、酢・米酢、だ し汁(かつお・昆 布)、味噌(米)	516kcal 22.3g 14.5g
15 (木)	さつまいもごはん やさい、りつつくねやき れんこんのきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう とうにゅうくすもち		鶏ひき肉、木綿豆腐、さ つま揚げ、牛乳、調整豆 乳、きな粉	精白米、さつまいも、片 栗粉、上白糖、サラダ油、 ごま油、白ゴマ、心・観 世ふ	たまねぎ、にんじん、いん げん(冷凍)、れんこん、 まいだけ	塩、酒、しょうゆ、み りん、だし汁(かつ お・昆布)、味噌 (米)	560kcal 22.9g 16.7g
20 (火)	ごはん おこのみやきふうたまごやき はるさめさらだ みそしる ますかつとぜりー	かみかみでー(2~5さいじ) ぎゅうにゅう ふかしもち かみかみこんぶ		鶏、ベーコン、かつお節、 生揚げ、牛乳、おしゃぶ りこんぶ	精白米、サラダ油、マヨ ドレ、はるさめ(緑豆)、上 白糖、ごま油、マスカッ トゼリー、さつまいも	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、あおのり、緑豆もや し、きゅうり	だし汁(かつお・ 昆布)、中濃ソース、 しょうゆ、酢・米 酢、味噌(米)	577kcal 18.5g 16.1g
26 (月)	さつまいもごはん さけのてりやき こんさいのしおきんぴら とんじる ばいんあつぷる	ぎゅうにゅう じょにーのすこーん 絵本 「ジョニーパーティーへ 行く」より		牛乳、豚もも肉、ヨー グルト	精白米、さつま芋、サ ラダ油、上白糖、ごま油、強 力粉、薄力粉、無塩バ ター	だいこん、にんじん、たま ねぎ、パイン(缶)、バナナ	だし汁(かつお・ 昆布)、酒、塩、み りん、しょうゆ、味噌 (米)、ペーキン グパウダー	566Kcal 24.7g 16.0g
29 (木)	ごはん にくとうふ わふうしらすさらだ みそしる	ぎゅうにゅう りんごけーき		焼き豆腐、豚もも肉、し らす干し、牛乳、調整豆 乳	精白米、サラダ油、上白 糖、さつまいも、薄力粉	たまねぎ、にんじん、しい たけ、キャベツ、きゅう り、りんご、ブルー	だし汁(かつお・ 昆布)、みりん、しよ うゆ、酢・米酢、味 噌(米)、ペーキン グパウダー	560kcal 22.3g 15.6g
30 (金)	ごはん おはけしゅうまい こんさいのちゅうかに ちゅうかすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう はんぷきんぱん		牛乳、豚ひき肉、ヨー グルト	精白米、片栗粉、ごま油、 シューマイの皮、じゃ が芋、強力粉、上白糖、サ ラダ油、南瓜、粉糖	たまねぎ、干ししいたけ、 しょうが、焼きのり、だい こん、にんじん、キャ ベツ、ほうれん草、バナナ	だし汁(かつお・ 昆布)、しょうゆ、中 華だし、塩、ペー キングパウダー、コ コア	644Kcal 21.7g 19.1g
31 (土)	わふうつなすはげてい とうふさらだ こんそめすーぶ	ぎゅうにゅう やきおにぎり		ツナ缶、木綿豆腐、牛乳	スパゲティ、サラダ油、 すりごま(白)、上白 糖、ごま油、精白米	たまねぎ、ぶなしめじ、ほ うれんそう、にんにく、 きゅうり、冷凍コーン、大 根、にんじん	野菜ブイヨン、 しょうゆ、酢・米 酢、塩、みりん	545kcal 21.3g 16.0g

月平均栄養価 エネルギー 574kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.4g
給与栄養目標量 エネルギー 463kcal たんぱく質 19.0g 脂質 13.0g
☆献立表に記載している【ごはん】は、月齢や発達段階に応じた食事形態で提供しています。
☆食材の都合により献立が変更になる場合があります。

10がっ体育だより

2026.10
たいいく
運営課

だんだんと涼しい日が増え、体を動かすことが心地よい季節になってきました！

今年度も半分が過ぎ、子どもたちはさまざまな運動に挑戦する中で、できることがどんどん増えています。「できた！」という喜びをたくさん感じながら、元気いっぱい楽しく体育に取り組んでいきます！



9がっ指導の振り返り

10がっのねらい

年少	「ゴム紐またぎくぐり」 ゴム紐の上をまたいだり、下をくぐったりしながら進みます。ゴム紐の高さや位置を見ながら体の動かし方を変えることで、認知能力を養います。また、またいだりくぐったりする際に姿勢を保つことでバランス能力を高めます。 ゴム紐に当たらないよう慎重に進む子や、勢いをつけて元気に進む子など、同じ動きの中でも子どもたちそれぞれの個性がたくさん見られました。	●用具などを操作する力を高める。 ●手や足で体を支える力を身につける。
	「タッチでGO！」 指導員に言われた体の部位を、離れた場所にあるマットに付けて戻ってくるゲームです。 指示を聞いて素早く動き出すことで反応能力を養い、指定された体の部位や場所を理解して動くことで認知能力を高めます。 体の部位の名前だけでなく「どうしたらマットにつけられるかな？」と考えながら取り組みました。指導員が想定していない付け方も見られ、子どもたちの発想の豊かさを感じる場面もありました。	●物の動きをよく見ながら、自分の体を思い通りに動かし、タイミングを合わせる力を高める。 ●言葉をよく聞き、素早く反応したり、動作を切り替えたりする力を高める。
年長	「レスリングごっこ」 2人組になり、うつ伏せになった相手を仰向けにする側と、仰向けにならないように耐える側に分かれて行うゲームです。相手をひっくり返すために力の入れ方を工夫することで操作能力を養い、押されても姿勢を保つことでバランス能力を高めます。最初はすぐにひっくり返ってしまう子もいましたが、回数を重ねるうちに上手に耐えられるようになり、「できた！」という喜びを感じる姿がたくさん見られました。	●ボールや友達の動きを予測し、タイミングを合わせたり、周囲を見たりする力を高める。 ●力加減を調節しながら動く力を高める。

おうちで運動あそびをやってみよう



年少・年中・年長向け

「足上げじゃんけんゲーム」

- ①寝転がり両脚を上げる。
- ②足でじゃんけんをする。
- ③マットなどの上で行い、負けたら起き上がってジャンプするなどの動きを加えると、より楽しく取り組みます。



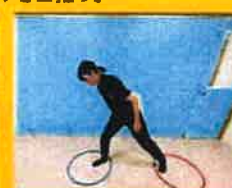
★効果

- ✓掛け声に合わせて足を動かす：リズム能力
- ✓足を上げた状態で姿勢を保つ：バランス能力
- ✓じゃんけんの勝敗を判断し、次の動きに移る：認知能力

年中・年長向け

「フープで島渡り競争」

- ①フープを1人で2個持ち、1つを床に置いて中に入る。
- ②もう1つのフープを少し前に置き、フープからフープへ移動する。移動したら、後ろのフープを回収する。
- ③②を繰り返し、ゴールを目指す。



★効果

- ✓フープを回収し、前方へ置く動作を繰り返す：操作能力
- ✓フープの位置を確認し、次の移動場所を捉える：認知能力
- ✓フープから出ないように姿勢を保ちながら移動する：バランス能力



OCTOBER NEWSLETTER

10月になりました！いよいよ楽しいHalloweenの季節です！

Halloweenの歌を聴いたり、カラフルな絵を見たり、体を動かしたりしながら、Ghost（おばけ）・Bat（コウモリ）・Pumpkin（かぼちゃ）・Witch（魔女）など、Halloweenにちなんだ英語に楽しく親しみます。

そして、Halloween Partyも開催しみんなで盛り上げます！

音楽やクラフトを楽しんだり、フォトブースで写真を撮ったりしながら、子どもたちと一緒に特別なHalloweenの思い出を作ります。ちょっぴり不思議で楽しいHalloweenをみんなで経験しましょう！

Words



Ghost
ゴーストゥ



Spider
スパイダァ



Vampire
ヴァンパイア



Monster
モンスター



Witch
ウィッチ

カタカナ表記は、英語の発音をイメージしやすくするため、
ネイティブの発音にできるだけ近い音で表記しています。実際の発音とは一部異なる場合があります。

Book

Where Is Baby's Pumpkin? - by Karen Katz

「Pumpkinはどこかな？」
ページをめくって、Peek-a-boo！
隠れているPumpkinと一緒に
探してみましょう！
しかけをめくったり、
絵を見つけたりする楽しさがいっぱいの
Halloweenにぴったりの絵本です。



Game

Spider Crawl

先生がSpider（クモ）の絵カードを床の上でゆっくり動かします。

“Look! A spider!”

“Crawl, crawl, crawl!”

という先生の声聞きながら、動くSpiderをよく見て、手を伸ばしたり、ハイハイで追いかけてたりしてみます！



Did you know?



- Pumpkinには大きいものや小さいものがあります！
- Batは空を飛びます！
- Spiderの足は8本あります！
- Pumpkinでおもしろい顔を作ることができます！

Song



Halloween Zombie
Shark by
Baby Shark
Official

おなじみのBaby Sharkを
ハロウィン風にアレンジした
楽しく体を動かせる曲です。



Go away!
by
Super Simple

おばけやモンスターを「Go away!」
と追い払いながら、楽しく英語に親
しめるハロウィンソングです。

Try at Home

Ghost Peek-A-Boo!

ご家庭でも簡単なGhost Peek-A-Boo（おばけのいないいないばあ）を楽しんでみましょう！

白いタオルやティッシュ、小さなブランケットなどで顔を隠して、“Where's Mommy?”

“Where's Daddy?”と聞いてみます。

身近な「いないいないばあ」に英語を取り入れることで、ご家庭でも無理なく英語に触れることができます。



OCTOBER NEWSLETTER

10月になりました！いよいよHalloweenがやってきます！

今月は、歌ったり、踊ったり、ゲームをしたりしながら、Ghost（おばけ）・Pumpkin（かぼちゃ）・Bat（コウモリ）・Monster（モンスター）など、Halloweenにちなんだ英語に楽しく親しみます。

そして、みんなが楽しみにしているHalloween Partyも開催します！記念撮影では、ちょっぴり怖くて、ちょっぴりおもしろい、子どもたちの素敵なHalloween Smileを残します。

さあ、みんなでHalloweenを楽しみましょう！

Words



Ghost
ゴーストウ



Spider
スパイダー



Mummy
マミー



Monster
モンスター



Jack-o'-lantern
ジャック・オー・ランタン

カタカナ表記は、英語の発音をイメージしやすくするための
フォニックスの発音にできるだけ近い音で表記しています。実際の発音とは一部異なる場合があります。

Book

Five Little Pumpkins — by Dan Yaccarino

門の上に並んだ、5つの小さな
Pumpkinたち。

「Pumpkinはいくつあるかな？」
みんなで数えたり歌ったりしながら、
Halloweenの夜に何が起ころのかを
楽しめます。リズムカルなお話を
通して、Halloweenの英語に親しんでいきます。



Game

Halloween Action Game

サイコロを振って、出たHalloweenキャラクターにな
りきってみよう！

- ・Spiderのように這う
- ・Batのように飛ぶ
- ・Ghostのようにふわふわ動く
- ・Skeletonのように踊る

さまざまな動きに挑戦します。

Halloweenのキャラクターになりきって
体を動かしながら、英語の言葉と動き
を楽しく結びつけていきます。



Success Criteria

チャレンジ
できたかな？



10月の活動を通して、

- 🎵 Halloweenの英単語を言ってみる
- 📖 絵本のお話と一緒に参加する
- 🎵 歌ったり、体を動かしたりして英語を楽しむ

Song



Halloween
Zombie Shark
by
Baby Shark
Official

おなじみのBaby Sharkを
ハロウィン風にアレンジした
楽しく体を動かせる曲です。



Go away!
by
Super Simple

おばけやモンスターを「Go
away!」と追い払いながら、楽
しく英語に親しめるハロウィン
ソングです。

Try at Home!

ご家庭で簡単なHalloweenごっこを経験してみましょう！
お部屋をそれぞれ違う「うち」に見立て、ドアをノックして、「Trick or treat!」

“Happy Halloween!” と言ってみます。

お菓子の代わりに、シールやおもちゃなどを渡しても楽しめ
ます。

その後は、Halloweenの絵本を一緒に見ながら、

“What’s this?” 「これは何かな？」

“What color is it?” 「何色かな？」

“Where’s the bat?” 「コウモリはどこかな？」

など、簡単な英語でお子さまに問いかけてみてください。

遊びや絵本の時間に英語を取り入れながら、

ご家庭でもHalloweenを楽しんでみましょう！

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。

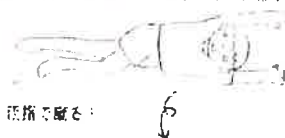
アンジェリカリズムの中にも秋にちなんだ歌や遊びがあります。秋の季節を感じながら、体を動かすことを楽しめるようにしていきます。



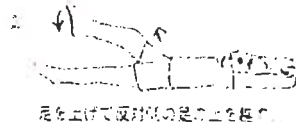
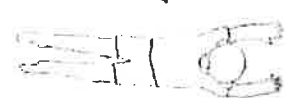
♪今月のリズム紹介♪「どんぐり」

あきちゃんの寝返り運動

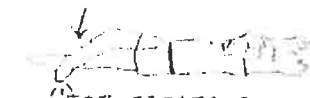
1 両手は真横のよこにまっすぐ伸ばす



両膝で蹴る



足を上げて反対側の足の上进行



床を蹴ってその力でまわる



仰向けの姿勢から「どんぐり どんぐり こ〜ころろ」の歌に合わせて体をひねり、コロコロと転がるリズム遊びです。1歳頃までは優しく体を転がしてあげます。幼児クラスになると、足の親指で床を蹴って回れるようになります。

親子で並んであっちへコロコロ、こっちへコロコロ〜・・・と転がって遊ぶと楽しいですよ。



もも組

お部屋では最近「なべなべそこぬけ」や「一本橋こちょこちょ」などのわらべ歌でふれあいを楽しんでいます！ひとりがし始めると『わたし〜』と興味津々です。少しずつアンジェリカリズムも見学にいき挑戦してみたいと思います！