



10月園だより

社会福祉法人 ふれあいの森 東桂保育園
令和6年10月1日発行 TEL 43-7185
E-MAIL higashiho@ia9.itkeeper.ne.jp

日が落ちるのが少しずつ早くなり、秋の気配が色濃く感じられ急に季節が変わってきています。先日の十五夜では夜にはようやく涼しくなり、虫の声を聴きながら綺麗な月様が見られました。日中はまだまだ暑い日が続きますが、体調面には配慮して過ごしていきましょう。

今月は楽しみにしている運動会におき、各クラス運動遊びやダンス等に張り切って取り組んでいます。練習を繰り返して出来なかったことが出来るようになるのが嬉しいようです。運動遊びは子ども達が身体を動かすことが「楽しい!」と感じることが大切です。楽しい経験は興味や意欲につながっていき、走る、飛ぶ、回る等バランス感覚を養い身体の動きをコントロールできるようになっていきます。お友だちと一緒に『出来た』の達成感も味わいます。そんなお子さん達の成長に繋がる運動会になって欲しいと願っています。お家の皆様にも一人ひとりの大きくなった姿が見ていただけることでしょう。当日は頑張るお子さん達にたくさんの応援をお願いいたします。

9月13日の祖父母参観には、62名がご参加くださりありがとうございました。各クラスと一緒にプレゼント作りやお歌を歌って楽しく過ごせました。日頃可愛がってくださる大好きなおじいちゃんとおばあちゃんに保育園に来ていただけたことがとても嬉しく、いつにも増して張り切って「ありがとう」の気持ちをいっぱい伝えられました。祖父母の皆様も「来てよかった」「可愛かった」「ちゃんとやってるね」等のお声も聞かれ、園でのお孫さんたちの様子に安心してくださったようです。10月に未満児クラス、11月に幼児クラスの保育参観を予定していますので、お父さんお母さんも楽しみにお待ちください。

26日には山梨県福祉保健部の監査が行なわれました。能登の災害をはじめ様々な自然災害を受け、園の災害対策・安全対策については特によく見ていました。災害対策は今年度見なおしを続けていたので、更なるアドバイスも頂けてよかったです。ご指摘いただいた部分は迅速に対応して改善し、より良い保育園となるよう努力していきたくと思います。

ほけんだより

暑かった夏から徐々に朝夕冷え込み秋らしくきました。衣服の調節や栄養・睡眠をしっかりと摂って免疫力を維持していきながら病気に負けない身体を作っていきましょう。また現在、全国的にマイコプラズマ肺炎や、冬季に多いインフルエンザが流行しています。外出後や、食事前の小まめな手洗いうがいを徹底し、感染症の予防を行いましょう。

10月10日は目の愛護デーです。

子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状訴えることは難しいため、気になる様子が見られたら、早めに眼科を受診しましょう。

くこんな見方は危険信号>

- ① テレビや絵本に近づいて見る
- ② 明るい戸外でまぶしがる
- ③ 上目遣いに物を見る
- ④ 目を細めてみる
- ⑤ 目つきが悪い、目が寄っている
- ⑥ 見る時に首を曲げたり頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力の低下を自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけてみてあげましょう。

9月に発症した感染症

- ・手足口病
- ・感染症ではありませんが、発熱、咳、鼻水といったインフルエンザのような症状が流行し、小さいクラスから、大きいクラスまで多くのお友だちがお休みをしました。

改めて手洗い、うがいの大切さを再確認し、子ども達にも声をかけています。今月は運動会も控えています。早めの対応で、元気に当日を迎えましょう。



水筒について
まだ気温の高い日があります。運動会の練習もありますので引き続きご協力よろしくお願いします。

10月生まれのおともだち

6歳のおともだち

- 10日 いろちゃん
- 17日 ゆうなちゃん

5歳のおともだち

- 1日 あおいちゃん
- 18日 きさきちゃん

3歳のおともだち

- 24日 ゆたかちゃん

2歳のおともだち

- 20日 ともはるちゃん



インフルエンザに注意

突然の高熱(40℃前後)・嘔吐・のどの痛み・激しい咳・鼻水・関節痛・頭痛などが急激に現れたらインフルエンザかもしれません。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めに病院受診をお願いします。

🏠 家庭での留意点 (もし感染したら...) 首筋や脇の下、太ももの付け根など、太い血管がある部位を氷枕や保冷剤などをあてて冷やしましょう。脱水症状を防ぐために水分補給をしましょう(数回に分けても大丈夫です)。食事は食べたいものや食べやすい物(ゼリー・ヨーグルト・フルーツなど)にしましょう。

※インフルエンザ感染後の保育園への登園※ 発症後5日を経過し、かつ解熱後3日経過してからになります。

月 日	曜日	子どもの予定	園の予定
10月1日	火	① 園服着用開始	
2日	水	② お仕舞のお稽古	都留保連給食委員会 小林
3日	木	③ 内科検診 13:00～	
4日	金	全員寝具持ち帰り	まちづくり文化祭・東桂実行委員会 天野
8日	火		職員検便
9日	水	④ 運動会進行練習	
10日	木	④ 運動会進行練習	
11日	金	⑤ 非常災害時引渡し訓練	
12日	土	⑥ 「親子運動会」	
14日	月	スポーツの日	
15日	火	お月見だんご作り(さくら組・すみれ組・ひまわり組)	園内献立検討会議
16日	水		都留保連調理実習 小林
18日	金	⑦ ひまわり組森のようちえん 全員寝具持ち帰り	東桂推進委員会 天野
22日	火	リトミック指導(さくら組)	
23日	水	② お仕舞のお稽古	
24日	木	⑧ 保育参観(めげえ組・つくし組・たんぽぽ組)	
25日	金	⑨ 英語で遊ぼう!(ひまわり組)	
28日	月		ヒヤリハット会議
29日	火	リトミック指導(すみれ組・ひまわり組)	都留保育所連合会勉強会 18:00～20:00
31日	金	はいくえんのハロウィン 🎃	都留市文化祭展示搬入 11月園だより発行・出席ノート集計

おしらせ

- 10月1日より園服を着用して登園してください。まだまだ暑い日もあり気温の変化が激しいので園服を脱いだり、着たりして調節していきます。子ども自身が感じ考えて『暑いから脱ぐ、寒いから着る』ことが身に付くように日々の繰り返しの中で経験したいと思います。
- 新しい演目「唐船」の練習を始めます。2月の発表会まで少しずつ取り組んでいきます。前回より少し難しく長くなりますので、なるべくお休みしないで練習に参加していきましょう。
- 武井クリニック、武井医師による内科検診を午後1時から行います。お休みしないようにしてください。体調不良などでお休みした場合は後日武井クリニックで内科健診を受けて結果を園に提出してください。
- 運動会進行練習を行います。9日(水)はオープニング(幼児)・つくし組・たんぽぽ組、10日(木)はさくら組・すみれ組・ひまわり組・閉会式の進行練習を予定しています。9日(水)は動きやすい服装、10日(木)は体操着・ハイソックスで9:00までに登園してください。
- 災害時に保護者の皆様に安全に引き渡しをするための訓練です。未満児は15:00、幼児クラスは15:15にメールを送信します。メールを確認したらお迎えをお願いします。担任にお迎えにきた保護者名や時間を記入してお子さんの引き渡しを行います。未満児クラスにご兄弟がいるお子さんは下のお子さんと一緒に引き渡しをします。駐車場が混雑しますので、お近くの方は徒歩でのご協力をお願いします。また車の方も長く駐車場に滞在しないようにしてください。
- 全園児参加の「親子運動会」の開催です。当日の朝、健康状態に不安がある時は8:00までにメールでお知らせください。観覧席は場所とりの混乱を避ける為、クラスごとに区画を分けてゴザを敷いておきます。座布団など敷くものを用意していただくと良いと思います。譲りあってご観覧ください。椅子の使用は自由ですが後方で使用をお願いします。詳細は後日プログラムを配布します。
- 都留文科大学地域社会学科の秦先生のご指導のもと大学生とひまわり組が環境教育実習「森のようちえん」に参加します。自然の中で変化を楽しんだり五感を使って感じ取ったりしながら、様々なことを学びます。18日(金)は楽山で遊びます。今後の予定は下記をご確認ください。
- 未満児クラスの保育参観日です。進級から半年たち、すっかり保育園に慣れて楽しくすごしている姿を見て頂きたいと思います。お子さん達もきっと楽しみにしていることでしょう。10:00～11:00に行いますので、各お部屋にお集まりください。駐車場の混雑が予想されます。安全に配慮して駐車していただくようご協力をお願いします。
- ボランティアの池谷さんがきてくださり、ひまわり組と「英語でハロウィン」を楽しみます。今年3回目の英語で遊ぼうなので、ひまわり組さんも英語が身近になり楽しく興味が広がっているようです。

おしらせ

子育て支援として平日月曜日～金曜日の午前中、保育園の園庭やお部屋で遊べるようになりました！ときどきは製作やお楽しみも計画していきます。

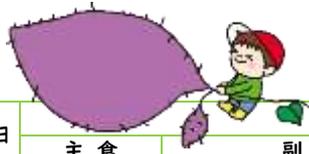
詳しくはインスタ等でお知らせしていきます。未就児がいるご家庭や、これから出産を予定しているご家庭がご近所やお知り合いの方にいらっしやいましたら、お声をかけて頂けたら嬉しいです。

ひまわり組森のようちえんについて

- 10月18日(金) 楽山公園
- 11月22日(金) 鹿留子どもふれあいの森
- 29日(金) 鹿留子どもふれあいの森
- 12月6日(金) 鹿留子どもふれあいの森
- 13日(金) 鹿留子どもふれあいの森
- 1月10日(金) 楽山公園
- 1月17日(金) 都留文科大学ソローの小屋 全7回です。

森のようちえんは、いずれも午後のからの活動になります。(13:30～15:30 予定)
 楽山公園、ソローの小屋は電車、鹿留ふれあいの森はバスを使っていきます。
 森に行く衣類(長袖Tシャツ、長ズボン、ハイソックス、バンダナ、アームカバー、軍手)を名前書いた袋に入れて持たせてください。お昼寝はせず、園にかえっておやつを食べて降園となります。





10月の献立

※おやつ欄の()内は未満児に加わる食品

実施日	曜日	献立			主な食材			熱量
		主食	副食	おやつ	血や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
28	月	豆とひじきのご飯	・ポークカレー ・ポテトサラダ ・オレンジ	・焼きそば ・番茶 (ハナ・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉 ・魚肉ソーセージ・青のり	・玄米 ・じゃがいも ・中華麺 ・ごま	・人参・玉葱・ピーマン・トマト ・ブロッコリー・蓮根・コーン ・オレンジ・キャベツ・ニラ ・もやし	586 1.8
1 15 29	火	スパゲティ ミートソース	・温野菜みそマヨソース ・豆乳コーンポタージュ ・グレープフルーツ	・チヂミ風お焼き ・お月見だんご(15日) ・番茶 (れんじ・番茶)	・豚挽き肉・みそ・豆乳 ・魚肉ソーセージ・卵 ・豆腐・きな粉	・スパゲテ ・小麦粉・片栗粉 ・米粉・黒糖	・人参・玉葱・ピーマン・大根 ・ブロッコリー・かぼちゃ ・コーン・グレープフルーツ ・ニラ	567 540 1.8 1.4
2 16 30	水	ご飯	・カジキのチーズピカタ ・鶏と野菜の炊合せ ・みそ汁(麩・葱・豆腐) ・バナナ	・さつまいもスティック ・番茶 (グレープフルーツ・番茶)	・カジキ・卵・チーズ・鶏肉 ・高野豆腐・豆腐・煮干 ・みそ	・玄米 ・小麦粉 ・麩 ・さつまいも	・人参・大根・蓮根・ゴボウ ・椎茸・葱・バナナ	581 1.6
3 17 31	木	フランスパン	・タンドリーチキン ・コロコロサラダ ・コンソメスープ ・りんご	・たぬきおにぎり・柿 ・ハロウィンクッキー(31日) ・番茶 (れんじ・番茶)	・鶏肉・ヨーグルト・チーズ ・魚肉ソーセージ・わかめ ・青のり ・バター・卵	・フランスパン ・玄米・揚玉・ごま ・小麦粉・ココア	・にんにく・人参・大根 ・きゅうり・えのき・コーン ・りんご・柿・かぼちゃ	521 537 1.6 1.7
4 18	金	さつまいも ご飯	・さばの西京焼き ・小松菜の塩麩和え ・みそ汁(豆腐・ニラ・玉葱・ツタ) ・オレンジ	・のり塩お麩ラスク ・番茶 (ハナ・番茶)	・さば・みそ・豆腐・煮干 ・青のり	・玄米 ・さつまいも ・ごま ・塩麩・麩	・小松菜・もやし・人参 ・しめじ・ニラ・玉葱・オレンジ	525 1.5
5 19	土	そうめん	・スティックきゅうり ・チーズ ・オレンジ	・リッツ ・バナナ ・番茶	・油揚・卵・ツナ・煮干 ・チーズ	・そうめん ・リッツ	・人参・ほうれん草・きゅうり ・オレンジ	425 1.5
7 21	月	豆とひじきのご飯	・きのこカレー ・切干大根のサラダ ・オレンジ	・コーンの豆乳蒸パン ・番茶 (グレープフルーツ・番茶)	・大豆・ひじき・豚肉・ツナ ・チーズ・卵・豆乳	・玄米 ・じゃがいも ・ごま ・小麦粉	・人参・玉葱・ピーマン・しめじ ・蓮根・切干大根・きゅうり ・オレンジ・コーン	581 2.0
8 22	火	きつねうどん	・きんぴら ・かぼちゃサラダ ・バナナ	・ペイドポテト ・食べる煮干 ・番茶 (れんじ・番茶)	・油揚・ちくわ・チーズ ・粉チーズ・食べる煮干	・うどん ・じゃがいも	・人参・ほうれん草・ゴボウ ・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり ・バナナ	506 2.0
9 23	水	ご飯	・ポークチャップ ・小松菜のしらす和え ・みそ汁(豆腐・エノ・人参) ・梨	・マーマレードクッキー ・番茶 (ハナ・番茶)	・豚肉・しらす・豆腐・煮干 ・みそ・高野豆腐・卵・豆乳	・玄米 ・小麦粉 ・マーマレードジャム	・玉葱・ニンニク・小松菜 ・もやし・えのき・人参・無	528 1.3
10 24	木	食パン	・鱈の竜田揚げ ・もやしサラダ ・ワナタンスープ ・バナナ	・チャーハン ・番茶 (れんじ・番茶)	・サワラ・豚挽き肉・しらす ・卵	・食パン ・小麦粉・片栗粉 ・ごま・ワナタン ・玄米	・生姜・もやし・きゅうり・人参 ・レモン・ニラ・コーン・玉葱 ・バナナ・ねぎ	579 2.0
11	金	ふりかけご飯	・ハンバーグ ブロッコリー添え ・マカロニサラダ ・コンソメスープ ・シャインマスカット	・カルシウムせんべい ・番茶 (ハナ・番茶)	・ふりかけ・合挽肉 ・高野豆腐・卵・豆乳 ・ハム・わかめ	・玄米・パン粉 ・マカロニ・麩 ・カルシウムせんべい	・玉葱・ブロッコリー・人参 ・いんげん・コーン・葱 ・シャインマスカット	541 1.4
25		ふりかけご飯	・ハンバーグ ブロッコリー添え ・マカロニサラダ ・みそ汁(卵・葱・わか) ・グレープフルーツ	・りんごのケーキ ・番茶 (ハナ・番茶)	・ふりかけ・合挽肉 ・高野豆腐・卵・豆乳 ・ハム・煮干・みそ	・玄米・パン粉 ・マカロニ ・小麦粉 ・カルシウムせんべい	・玉葱・ブロッコリー・人参 ・いんげん・コーン・りんご	591 1.5
12 26	土	焼きそば	・スティックきゅうり ・みそ汁 ・オレンジ	・リッツ ・バナナ ・番茶	・魚肉ソーセージ・青のり ・わかめ・煮干・みそ	・中華麺・麩 ・リッツ	・キャベツ・玉葱・もやし ・ピーマン・きゅうり・オレンジ ・バナナ	465 1.8

お食事だより

食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋など活動がしやすく、お楽しみの多い季節になりました。色々なことに挑戦し、たくさんお腹をすかせ、秋の味覚を楽しみましょう！



「新メニュー紹介」
☆きつねうどん
☆ワナタンスープ
☆たぬきおにぎり…揚げ玉と青のりをし
ょうゆ味のご飯に混ぜ込んだおにぎり
です



「お誕生会」「十五夜」
秋の味覚を取り入れたおたのしみメニューでお祝いをしました。おいしく食べて、元気に大きくなってね！
8月・9月生まれのお友だち、お誕生日おめでとう！

旬の食材で久しぶりの提供になる食材です。アレルギーの新規発症を防ぐため予め(前日までに)ご家庭で食べていただくご協力をお願いします。

・ヨーグルト ・レモン(レモン果汁可) ・ココア

※変化があった場合はすぐに園に連絡してください。連絡のないお子さんには給食に上記の食材を使用した食事を提供します。

保育園で一日の	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養給与目標量	585kcal	21.0g	19.0g	1.8g
提供栄養量	552kcal	20.2g	17.5g	1.6g

「減塩をしてみませんか？」厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、3～5歳では4.9未満、成人男性7.5g未満、女性では6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

- ☆おいしく減塩する4つのポイント 食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。
1. きちんと計量する・・・目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。
 2. 調理法や味付けを工夫する・・・素材やだしのうまみを生かしたり、酸味や辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。
 3. 食べ方を工夫する・・・ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は具沢山にして汁の量を減らしたり、ソースやしょうゆは控えめにするなど、少しずつできることをしていきましょう。
 4. カリウムを含む食品を食べる
カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分量(食塩相当量)を確認してみましょう。



※食塩相当量は、食品によって異なります。目安としてご参照ください。

クラスだより

ひまわり組

厳しい暑さも落ち着きようやく過ごしやすくなってきましたね。運動会に向け、鉄棒やリレー、ダンスなど、それぞれに目標を決めて練習に取り組んでいます。ダンスは「これがにほんのおまつりさ」に決定。先輩のひまわり組さんの姿を思い出しながら、振り付けはあっという間に覚えていきました。どんな風に踊れたらカッコいいかなと考え「うでをピン伸ばす」「わっしょい！と大きな声を出す」と張り切っています。上手に出来ることを目標にするのではなく、頑張っ取り組む姿を大切に練習に励んでいきたいです。保育園生活最後の運動会、当日も12名全員で元気いっぱい力を合わせられますように！応援よろしくおねがいします。

さくら組

9月は体調不良の子が多く、なかなか全員を揃うことが出来なかったさくら組さん。お休みが続く子を心配したり、いつも遊んでいるお友達が欠席していることで違うお友達との関わりが増えた姿も見られました。また最近たんぼぼ組さんとの食事をするこも増えました。いろいろなお友達と関わるこで、カッコいいところは真似するなど刺激を受け合えるといいなと思います。10月は待ちに待った運動会。お家の人を前に緊張してしまう子、張り切る子など様々な姿が予想されますが、どの子もその子なりに頑張ってきた過程を認めて気持ちを盛り上げてあげたいですね。沢山の応援をよろしくおねがいします。

つくし組

厳しい残暑が続く毎日でしたが、吹く風に秋を感じる日も増え季節は秋へとお引越しですね。季節の変わり目は気温の変化も激しく、小さなお子さんが心地よく過ごすには格段の配慮が必要な時期でもありますね。保護者の方々と常に連絡を密に取り合いながら、健康に過ごせる毎日を大切にしていきたいと思います。先日の祖父母参観は、大勢のおじいちゃん、おばあちゃんに参加して頂き、何とも和やかな時間を過ごすことができました。お忙しい中ご協力ありがとうございました。10月には親子運動会が開催されます。参加するまでの過程も楽しみながら、無理なく当日が迎えられるよう過ごして行きたいと思っています。

すみれ組

待ちに待った森の活動日！行きバスの中では一人が歌い出すと大合唱が始まり、子ども達のワクワク感があふれ出ていました。慣れない山道に戸惑う姿が見られたものの倒木の上を慎重に歩いたりジャンプしたり、自分の背丈より高い木の皮をはぐ事に夢中になったり、切り株の穴をお鍋に見立ててお料理を作ったりと森の中ならではの遊びを大いに楽しみました。今は運動会に向けて練習を頑張っています。1人が鉄棒の逆上がりが出来ると「わたしも」「ぼくも」とチャレンジしたり、旗を使うダンスでは覚えようと真剣な眼差しについ力が入ってしまいます。子ども達の頑張りをたくさん応援してあげてくださいね！！

たんぼぼ組

風が少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じますね。早いこに今年度も折り返し地点となりました。この半年でたくさんの成長を見せてくれた、たんぼぼ組のお友だち。今は、運動会の練習に取り組んでいます。昨年親子で行ったパラバルーンを今年も行うこにしました。お部屋に大きなパラバルーンが広がるととても楽しそうに上下や左右に振って楽しんでいます。みんなの前では緊張してしまう体操もお部屋ではノリノリです。本番は大勢の方を前にして不安になったり、緊張したりすることもあるかと思いますが、全員が楽しみながら参加できると良いなと思っています。たくさんのご声援をよろしくおねがいいたします。

♪10月のうた♪

- 全クラス…「うんどうかいのうた」
- ひまわり組…「まっかな秋」
- すみれ組…「きのこ」
- さくら組…「山の音楽家」
- たんぼぼ組…「どんぐりころころ」
「やきいもグーチャーパー」
- つくしめえ組…「やきいもグーチャーパー」
「ここはどうちゃんにんどころ」



令和7年度入園(継続)にかかる申請書類について

次年度の入園のしおりと継続申請書類をお届けします。継続申請書は11月13日(水)までに保育園へ提出をお願いします。保育を必要とする事由別に提出していただく書類について、必要な書類がありましたら担任までお知らせください。

新規または転園の申請書は11月1日(金)~20日(水)の期間に健康子育て課へ直接提出になります。詳しくは入園のしおりをご覧ください。

※記入の注意点として「申請日・申込日・押印」等、表裏をしっかりと確認して提出してください。消えないペンで記入をお願いします。

都留市外のご家庭は各市町村の案内により、手続きを行っていただくようお願いいたします。