



令和6年
10/1発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

実りの秋、この時期ならではの旬な果物には、免疫力を高め、抗酸化作用のあるビタミンCやカロテンが多く含まれているようです。シャインマスカットや柿、梨等、美味しいフルーツをたくさん食べたいものですね。

9月の敬老の日は、皆様の祖父母の健康とご長寿をお祝いし、子ども達の手作りのプレゼントに沢山の感謝の便りをいただきました。また、当園では、昨年に引き続き地元自治会の取り組みに賛同し、80歳以上のご家庭へ手作りの「草花のしおり」をプレゼントしました。高齢者皆様のご長寿をご祈念申し上げます。

さて、10/12の運動会は、垣花小学校体育館で開催予定です。子ども達のかっこいい活躍する姿をご覧ください。令和6年度運動会テーマ「金金キラキラ金メダル やんちゃ怪獣猪突猛進」～ペリーの革命は この一步にあり～ユニークなテーマですね。前日11日（金）は、事前準備の為、早めのお迎えのご協力をよろしくお願いします。

今月も子ども達に「強い心と体」が育つよう、保護者の皆様のご理解・ご協力を重ねてよろしくお願いします。



今月の目標

「健康」

季節の変わり目、9月に続き健康に注意する。

今月の歌と体操

体操：トリックオアトリート

うた：どんぐりころころ・トンボのめがね

やきいもグーチーパー

運動会（子どもが育つもの）

運動会の一番のねらいは、身体の諸能力の発達である。毎月行う体操教室でも、歩く、走る、飛ぶ、握る、転がる、引く、押す、回すなど様々な運動を経験させ、脳の細胞シナプスを増やす事で、運動力を高めています。体操教室開始前には元気な声で「おはようございます、よろしくお願いします」から始まります。運動会にはクラスごととグループごとの競技もあり、結果にこだわる姿もあり、勝ち負けがつけられることで、子ども達の一喜一憂する姿から心情・意欲・態度が培われます。当日の競技では保護者の皆様のお手伝い、よろしくお願いします。



10月の予定

スイミング教室（7日・16日・21日・28日）

体操教室（1日・3日・17日・24日）

リトミック（22日・30日）

4・8 運動会リハーサル

10

2 水 発育測定

5 土 園内研修・安全点検日

10 木 弁当会

12 土 令和6年度 運動会

14 月 スポーツの日

23 水 避難訓練

25 金 誕生会

31 木 ハロウィーン見守り隊

※新報幼児画コンクール おめでとうございます

優秀賞5名・入選22名・合計27名

表彰式は1月19日（土）代表者にて対応します

10月献立表

社会福祉法人 ペリー保育園
栄養士 平良裕子

2024年

日 曜日	献 立	＜きいろ＞ 熱と力になるもの	＜あか＞ 血や肉や骨になるもの	＜みどり＞ 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
1 火	きびごはん、ふりかけ、 手羽元の煮付け、ターチャップル、 じゃが芋のみそ汁、りんご	米、じゃが芋、 三温糖、きび、ごま	牛乳、鶏肉、みそ、 ツナ缶、かつお節、さけ	りんご、キャベツ、もやし、 にんじん、こまつな、わかめ	牛乳 菜めしおにぎり	マリー
2 水	玄米ごはん、魚の甘酢あんかけ、 加加きゅうり、ワンタンスープ、 グレープフルーツ	米、玄米、黒砂糖、 押麦、グラニュー糖、油、 ワカメの皮、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、白身魚、小豆、 豚肉、糸けすり	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、 もやし、にんじん、こまつな、 パプリカ、りんご、しいたけ	牛乳 ぜんざい	せんべい
3 木	黒米ごはん、豚肉の生姜焼き、 バター、黒米、ごま、 ノリがマヨネーズ、根菜のごま風味汁、なし	米、食パン、里芋、 バター、黒米、ごま、 ノリがマヨネーズ、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 チーズ、かつお節	なし、はくさい、にんじん、 だいこん、たまねぎ、ごぼう、 菜ねぎ、しょうが	牛乳 チーズトースト	胚芽クラッカー
4 金	ガバオライス、カットコーン、 ブチブチスープ、オレンジ	米、小麦粉、黒砂糖、 押麦、油、片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉	コーン、オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、パプリカ、しめじ、 ピーマン、にんじん、レモン	牛乳 ちんぴん	野菜ビスケット
5 土	園内研修(全職員参加)の為、お弁当をお願いします				麦茶 お菓子	源氏パイ
7 月	麦ごはん、魚のタルタル焼き、 ブロッコリー炒め、 絹ごし豆腐のみそ汁、グレープフルーツ	さつま芋、米、油、 ノンエッグマヨネーズ、 押麦、ごま、三温糖	牛乳、白身魚、豆腐、 ウインナー(卵不使用)、 みそ、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、 にんじん、しめじ、たまねぎ、わかめ	牛乳 大学芋	リッツ
8 火	中華丼、 わかめときゅうりの和え物、 春雨スープ、バナナ	米、食パン、はるさめ、 押麦、はちみつ、 バター、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉	バナナ、はくさい、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、 こまつな、きくらげ、わかめ、 シークワサー、しいたけ	牛乳 はちみつ シークワサー	ビスコ
9 水	雑穀ごはん、ピーマンの肉づめ、 マカロニサラダ、 大根のみそ汁、りんご	米、小麦粉、黒砂糖、 マカロニ、パン粉、雑穀、 ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉、みそ、 ハム(卵不使用)、 かつお節、油揚げ	りんご、だいこん、ピーマン、 きゅうり、たまねぎ、コーン、 にんじん、菜ねぎ	牛乳 ツナパクル	マリー
10 木	お弁当会 ♪お弁当楽しみだね♪				麦茶 ヨーグルト	源氏パイ
11 金	＜運動会応援メニュー＞麦ごはん、 カツカレー、トマトサラダ、 ほうれん草のスープ、オレンジ	米、じゃが芋、 油、押麦	牛乳、とんかつ	オレンジ、トマト、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、ほうれんそう、 かぼちゃ、コーン、グリッピーズ、こんぶ	牛乳 塩昆布おにぎり	せんべい
12 土	運動会					
14 月	スポーツの日					
15 火	きびごはん、魚のパン粉焼き、 ひじきの炒め、 さつま芋のみそ汁、オレンジ	米、さつま芋、きび、 しらたき、バター、 パン粉、グレープ油、三温糖	牛乳、白身魚、みそ、 ちくわ、かつお節、 大豆、チーズ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、ひじき、菜ねぎ、 レーズン、ピクルス、あおのり	牛乳 ツナパクル	胚芽クラッカー
16 水	肉野菜そば、 きびなごのから揚げ、バナナ	沖縄そば、米、三温糖、 油、片栗粉、 小麦粉、ごま	牛乳、きびなご、 豚肉、油揚げ	バナナ、キャベツ、もやし、 にんじん、きくらげ	牛乳 いなり寿司	かむかむ昆布
17 木	玄米ごはん、筑前煮、 ゆかり和え、ゆし豆腐、 グレープフルーツ	米、おとりこシリアル、 里芋、玄米、油、ごま、 グラニュー糖、三温糖	牛乳、豆腐、鶏肉、 かつお節、みそ	グレープフルーツ、きゅうり、 にんじん、ごぼう、たけのこ、 さやいんげん、菜ねぎ、しいたけ	牛乳 メロンパン	野菜ビスケット
18 金	麦ごはん、島豆腐の肉みそかけ、 ほうれん草のおひたし、 鶏汁、りんご	米、三温糖、押麦	牛乳、豆腐、鶏肉、 豚肉、みそ、 かつお節、しらす干し	りんご、ほうれんそう、だいこん、 にんじん、えだまめ、菜ねぎ、 こんぶ	牛乳 あお豆しらす おにぎり	ビスコ
19 土	けんちんうどん、 ふかし芋、オレンジ	うどん、さつま芋、里芋	鶏肉、かつお節	オレンジ、にんじん、だいこん、 白ねぎ	麦茶 お菓子	マリー
21 月	雑穀ごはん、鮭の照焼き、 きんぴらごぼう、 なめこのみそ汁、オレンジ	米、黒砂糖、くす粉、 雑穀、三温糖、ごま	牛乳、さけ、豆腐、 みそ、きな粉、かつお節	オレンジ、なめこ、ごぼう、 にんじん、菜ねぎ	牛乳 くすもち	源氏パイ
22 火	ピピンパ、しゅうまい、 冬瓜の中華スープ、りんご	米、おとりこシリアル、 食パン、押麦、 ノンエッグマヨネーズ、 ごま、三温糖	牛乳、豚肉、鶏肉、 ツナ缶	りんご、とうがん、こまつな、 もやし、たまねぎ、にんじん、 切干大根、しいたけ、あおのり	牛乳 ツナマヨトースト	せんべい
23 水	きびごはん、レバーの香味焼き、 ノンエッグサラダ、 レタスと油揚げのみそ汁、バナナ	米、油、きび、ごま、 ノンエッグマヨネーズ、 片栗粉	牛乳、豚肉、みそ、 チーズ、かつお節、 油揚げ	バナナ、レタス、にんじん、 トマト、だいこん、きゅうり	牛乳 焼きおにぎり	リッツ
24 木	黒米ごはん、ヌンクレー、 カップ納豆、 もすくのみそ汁、なし	米、砂糖、黒米、三温糖	牛乳、納豆、豚肉、 豆腐、みそ、かつお節、 かまぼこ(卵不使用)	なし、りんご、だいこん、もすく、 にんじん、こまつな、菜ねぎ、 しいたけ	牛乳 りんごゼリー 胚芽クラッカー	小魚
25 金	＜誕生会メニュー＞ ミートソースパスタ、ブロッコリーサラダ、 コーンポタージュ、グレープフルーツ	パスタ、トマトソース、 さつま芋と菜のタルト(卵不使用)、 バター、三温糖	豚肉、大豆	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、マッシュルーム、 コーン、トマト、ピーマン	ぶどうジュース さつま芋と菜の タルト	マリー
26 土	豚丼、心のみそ汁、オレンジ	米、麩、三温糖	豚肉、みそ、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、わかめ	麦茶 お菓子	野菜ビスケット
28 月	麦ごはん、チャプチェ、 さつま芋サラダ、 わかめの中華スープ、オレンジ	米、さつま芋、ごま、 おとりこシリアル、はるさめ、 グラニュー糖、押麦、 ノリがマヨネーズ、グレープ油	牛乳、豚肉、豆腐、 チーズ	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、こまつな、 白ねぎ、ブルーベリー、わかめ	牛乳 小松菜チーズ 蒸しパン	ビスコ
29 火	雑穀ごはん、チキンの照焼き、 きのこソテー、 小松菜のみそ汁、柿	そうめん、米、 雑穀、バター	牛乳、鶏肉、みそ、 ベーコン(卵不使用)、 かつお節	かき、たまねぎ、こまつな、 しいたけ、エリンギ、にんじん、 たまねぎ、さやいんげん、しめじ、 えのきだけ、菜ねぎ	牛乳 にゅうめん	かむかむ昆布
30 水	玄米ごはん、さばのカレー焼き、 千切りイリチー、 厚揚げのみそ汁、バナナ	米、じゃが芋、玄米、 こんにゃく、小麦粉、油	牛乳、さば、厚揚げ、 みそ、豚肉、かつお節	バナナ、切干大根、にんじん、 菜ねぎ、菜ねぎ、しいたけ、 ひじき、こんぶ	牛乳 ジュースおにぎり	源氏パイ
31 木	＜ハロウィンメニュー＞ 麦ごはん、パンプキンチャウダー、 パンプキンスープ、りんご	米、小麦粉、バター、 グラニュー糖、小麦粉、 押麦、ノリがマヨネーズ	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、りんご、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、トマト、 コーン、グリーンピース	牛乳 パンプキンチャウダー	せんべい

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。



10月給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園

栄養士 平良裕子

実りの秋、食欲の秋です。一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



秋の味覚 ～旬のものを食べよう～

旬にはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも1年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の味が味わえて、四季の違いを楽しめます。

<魚>さんま
<果物>ぶどう、梨、柿、りんご
<きのこ類>しめじ、えのき、しいたけ、エリンギ
<芋>さつまいも、かぼちゃ



運動会で力を出すために大切なこと



体調を整えるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、力が発揮できません。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

偏りなくとりましょう

③つの食品のグループ

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようになりましょう。特定の栄養素にこだわるよりも、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

赤のなかま
からだをつくる
体をつくるものになる食べもの

きんぐ、豚肉、卵、魚、牛乳、チーズ、鶏肉

黄のなかま
エネルギーのもとになる
エネルギーのもとになる食べもの

ごはん、パン、うどん、そば、味噌、醤油、油、豆、さとう

緑のなかま
からだのちょうしをととのえる
体の調子を整えるものになる食べもの

人参、ピーマン、トマト、きゅうり、白菜、ほうれん草、アスパラガス、さや豆、りんご、みかん



<スイートポテト>10個分

- ・さつまいも・・・500g（大きめの芋2本）
- ・三温糖・・・30g
- ・牛乳・・・90g
- ・はちみつ・・・適量



【作り方】

- 1 さつまいもを蒸してつぶす
- 2 三温糖、牛乳を1と混ぜる
- 3 形を整え、はちみつを薄く上に塗る
- 3 トースターかオーブンで、焼き色をつけたら完成です♪





気づけばあっという間の10月ですね。12日には、子ども達が楽しみに待っているうんどう会があります。どの子もワクワク・ドキドキ！日々の練習にも力が入り、子ども達が輝ける姿を見ていただきたいと思います。

元気に行事に参加できるかな？当日に発熱しないかな？と、体調管理にも気が抜けない事でしょう。イベント当日になると必ず熱が出てしまう…。この現象には、“いつもと違う負荷”という心理的原因が1番大きいと言われています。緊張からくるドキドキや興奮は子ども達にとって「非日常」であり、それによって睡眠や生活リズムに影響が出た結果、発熱が起こるのです。発熱以外にも、鼻水、のどの痛みなどのカゼ症状、落ち着きがなくなる、普段よりよくしゃべる、うかれたり、調子によってケガをしてしまうなど、子どもによって違うサインを出すこともあります。

なにより大切なことは、十分な睡眠です。睡眠を妨げてしまう過度の興奮をしないよう、規則正しい生活リズムを送り、「頑張っているね」と、子どもの素直な気持ちを受容することでイベント当日は元気に参加できることでしょう！



おしらせ

後期尿検査

10月29日(火)・30日(水)

※腎臓疾患などの早期発見につながりますので、必ず期限内に提出してください。

スポーツの日

「体育の日」の方が耳なじみがあるという方もいるかもしれません。東京オリンピック・パラリンピックが開催された2020年から「スポーツの日」に変わりました。「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として制定されました。乳幼児期の運動あそびは、動くことの楽しさ、出来た喜びだけでなく、自発的な行動の動機付け、体力・心肺機能向上、神経系・感覚機能の向上など、メリットだらけ！体を思いきり動かして心も体もスッキリ！皆さんはどんなスポーツが好きですか？

10月10日 目の愛護デー ～小さな子どもは「見る力」も育ちざかりよ♡～

10を横にすると、眉毛と目に見えますね！産まれたばかりの視力は0.01程度でぼんやりとしか見えていませんが、1歳までに急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。

生まれてすぐ
視力 0.01



明るい、暗い程度しか確認できません。

1歳
視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します

3歳
視力 0.8～1.0



大人とはほぼ同じくらいまで育ってきます。

5歳
視力 1.0



まわりを見る力がぐっと伸びてきます。

早く治療するほど回復しやすい！

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育ちます。目に何かしらの異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早期の治療を開始すると、回復も早く、就学後の生活も過ごしやすくなるとされているため、見え方などの異常に気付いたら早めに眼科に相談しましょう。

子どもの正面から「見る様子」や「写真で瞳の位置」をチェックしてみると気づくことがあるかもしれません。

こんなサインに注意



頭を傾ける



目を細める



横目で見える



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

★見え方のチェックにオススメは「紙しばい」。左右の目の焦点、ものをみる様子が正面から確認できますよ！

せきが出る

咳やくしゃみの飛沫(しぶき)には、カゼの原因となるウイルスが含まれています。1回の咳で約10万個、1回のくしゃみで約200万個が飛んでいます。咳が続くと、思った以上に体力を奪い、「しつこい咳で夜眠れていない」などの悩みも多く聞かれます。呼吸が楽になるようなケアでしっかりと休めるように工夫していきましょう。

咳は、気道(空気が通る道)に唾液や痰などの分泌物が溜まった時や、吸い込んだホコリなどの異物を追い出すために起こる体の反応です。
無意識に起こる生体防御反射のため、自分で止めようとしても中々止められないのはそのためです。



日中は咳エチケットを(2歳以下のマスクは禁忌)

夜は上半身を高くして寝る

部屋の湿度は50%を目安に

ゆっくり体を休め、体力の温存を

身体が小さな子どもにとって、鼻水や痰の除去はとても大切です。では、なぜ鼻水や痰を出す必要があるのでしょうか？

問題は・・・

息が苦しくなる

肺炎の原因となる

過剰な呼吸で筋肉の緊張が高くなる

睡眠の質が低下する

心臓へ負担がかかる

年齢が低くなるにつれ、自分で痰を出すことが出来ないため、大人がこまめなケアをしていくことが大切です。

Point!

痰を取ることを排痰と言います。炎症が起きていると分泌量が増えたり、色のついた粘り気のある痰が増えていくことがあります。このような異物がある状態で食事や睡眠をしてしまうと誤嚥や睡眠不足などに繋がってしまいます。
したがって、食事前や睡眠前にしっかりと排痰することが大切になってきます。

呼吸が楽な体位を知る(睡眠時)

子どもの睡眠時、あまり枕を使用しなくても大丈夫。使い方によっては気道を塞いでしまうこともあるため、注意が必要です。咳がひどい場合、上半身～頭を高くし、横隔膜を下げることで両肺に入る空気量が多くなり、呼吸がしやすくなります。

バスタオルや薄めのクッションを使って腰～頭にかけて緩やかな角度をつけましょう。



スクイーピングで排痰を補助

スクイーピングとは、排痰の効果アップを狙う排痰方法です。
胸や背中、両脇下に手を当ててブルブルと震わせる方法、優しくなでる方法などで溜まった痰を移動させ、呼吸の補助をしながら排痰を促します。
胸側を行う時には、大胸筋に沿って外側から内側へ優しくなでるように動かしてみましょう。



両脇を挟むように両手をセット。子どもが息を吐くと同時に、下側に向かって小刻みに震わせながらブルブルと動かすと、痰のゴロゴロが振動として伝わってきます。

※注意

- ・強くグリグリしない!
- ・体重をかけて押さない!

タッピングで排痰を補助

タッピングとは、胸や背中をたたき、排痰を促す方法です。
物理的に気管支が振動するため、その影響で痰がなるとされています。手をお椀状に丸くし、優しくトントンしましょう。
水分補給後や加湿(吸入)などで痰を柔らかくした後に行うと排痰しやすくなりますが、やりすぎや強い圧迫は避けましょう。



片手または両手で背中、胸を優しくトントンします。咳が出ているタイミングでもOK。



卵を持つように内側に空間を空けて。