



今月の食育目標

秋の味覚を 楽しみましょう

今が旬！おいしい秋の食材

秋といえば、実りの秋。美味しい味覚がたくさんあります。旬のものを旬の時期に食べることで、その時からだが必要な栄養素を摂取できます。夏には水分補給のための夏野菜があり、冬にはからだを温める作用のある冬野菜があり、秋の野菜には風邪などの予防のために粘膜を強くし、からだを整える作用があります。ご家庭でもぜひ料理に取り入れてみてください。

栗

栗はビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。栗のビタミンCは加熱してもなくなりません。

さば・さんま

秋のさばやさんまは脂がのっておいしい時期です。目が澄んで、表面の模様がはっきりとし、新鮮でふっくらと丸いものがよいです。

しいたけ

食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく肉厚、ひだが白くてきれいなものがよいです。

さつまいも

主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘に効果的です。干し芋は水分が抜けて栄養が凝縮され、生に比べて栄養素がアップします。

きゅうしよくだより

令和4年10月1日 光明第四保育園

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節、さわやかな秋がやってきましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、いろいろなことに集中できる良い季節です。天気によって気温差があるこの季節は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。風邪などに負けず、秋の味覚を存分に味わい、おいしいものをたくさん楽しみましょう！



精進料理の取り組み

今月の坪川老師のお言葉はお休みです。

今回は坪川老師が務められた役職「典座（てんぞ）」の行うべき職責について記した「典座教訓」の中からひとつご紹介します。

<食材に対する敬意を持つ>

典座の修行では、食材の尊い命をいただいて調理するという自覚を持たなければなりません。

命の尊さがわかってくると、自然と調理も丁寧になり、野菜の切れ端を平気で捨てたり、無駄を出すようなこともなくなります。上等な食材だからといって特別張り切ったり、粗末な食材しかないからといって手抜きをしたりせず、たとえ不十分な食材でも最善を尽くして食材を生かせるようになります。

調理に携わる私たちも命の大切さを感じながら、最善を尽くして調理していきます。



★9月の精進料理★

- ・ごはん
- ・きのこわかめの汁
- ・精進酢豚
- ・ほうれん草の胡麻あえ
- ・梨



製品についている 色々なマークについて

～買い物にエシカルを取り入れよう！～

私たちは、生活していく上で、多くの製品や食品・サービスを購入し、消費をしています。それらを購入する際には価格・品質・安全性を選んで購入することが多いと思いますが、その製品がどのようにして作られたか、その製品を選ぶことでどんな影響を与えるかを考えて購入することが、エシカル消費につながります。エシカルとは、論理的という意味で、人や社会、地球環境、地域に配慮した考え方や行動のことを「エシカル消費」と言います。



FSC認証



GOTS認証



フェアトレード認証



レインフォレスト認証



RSPO認証



エコサート認証



MSC認証



ASC認証

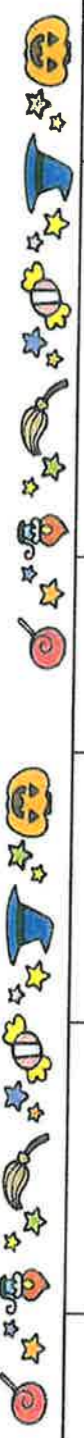
みなさんは買い物をする際に、上のマークを見たことはありますか？これらのマークは、「サステナブルラベル」と言います。国際的な基準を満たしていることを示すラベルで、商品のパッケージやタグに記載されています。日々の買い物を通して、サステナブルラベルがついた商品を積極的に購入し、エシカル消費につなげていきましょう。

令和4年 10月 給食献立表



社会福祉法人多摩養育園
光明第四保育園

日付	10時おやつ	屋食	材	料 名		3時おやつ
				(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)		
1 土	豆乳	リーヌ焼きそば、揚げパンタン、野菜スティック、バナナ	熱と力になるもの 炒で中華めん、ワンタン、皮、マヨネーズ、油	血や肉や骨になるもの ◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	体の調子を整えるもの ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 今川焼き
3 月	豆乳	さつま芋団圓、数のみそ汁、おからの香香き、フロッコリーのごま和え、柿	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 ココアデニッシュ
4 火	豆びいちご	ごはん、白米のすまし汁、藍のちやんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、梨	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 ミニマリカンドック
5 水	豆乳 きゅうりスティック	八王子ラーメン、手作りジュウライ、きゅうりの酢の物、りんご	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	麦茶 お好み焼き
6 木	豆びいちご	栗饅頭ごはん、納豆汁、さばのごまみりん焼き、蒲上そば、バナナ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 フルーツサンド
7 金	野菜ジュース	黒パン、キヤベツスープ、豆腐のミニトマトサンド、海藻サラダ、オレシジ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	麦茶 みそ焼きおにぎり
8 土	豆びいちご	たらこスライス、たまごトマトのスープ、青のりハッシュドホース、バナナ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 ツイストドーナツ
10 月	スポーツの日					
11 火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、高野豆腐のオクラサラダ、ほうれん草とちくわのサラダ、キウイフルーツ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 ちんすこう
12 水	豆乳 にんじんスティック	けんちんうどん、ちくわの磯辺揚げ、おからのサラダ、りんご	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	麦茶 ししゅうおにぎり
13 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきの西京焼き、キヤベツの塩昆布あえ、梨	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハー
14 金	豆乳	ピピソバ、中華風コーンスープ、ひじきと枝豆のサラダ、バナナ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 たいやき
15 土	運動会					
17 月	豆乳	ごはん、おおきのみそ汁、塩から揚げ、フロッコリーのごま和え、柿	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 きのこパイ
18 火	飲むヨーグルト	ごはん、白米のすまし汁、藍のちやんちゃん焼き、ほうれん草のなめたけ和え、梨	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 チーズケーキ
19 水	豆乳 大根スティック	八王子ラーメン、手作りジュウライ、きゅうりの酢の物、バナナ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	麦茶 お好み焼き
20 木	飲むヨーグルト	栗饅頭ごはん、納豆汁、さばのごまみりん焼き、蒲上そば、バナナ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 フルーツサンド
21 金	豆乳	黒パン、キヤベツスープ、きのこのマカロニサラダ、海藻サラダ、オレシジ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	麦茶 醤油焼きおにぎり
22 土	豆びいちご	中華丼、わかめスープ、きょうざ、バナナ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 バナナモンパ
24 月	豆乳	ごはん、なめこのみそ汁、さんまのかば焼き、フロッコリーのおかか和え、オレシジ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 焼きいも
25 火	飲むヨーグルト	ごはん、はんぺんのすまし汁、豚肉の生姜焼き、ほうれん草とちくわのサラダ、キウイフルーツ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 葉いものちんすこう
26 水	豆乳 きゅうりスティック	天丼、ほうれん草のすまし汁、おからのサラダ、柿	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 誕生日ケーキ
27 木	飲むヨーグルト	ごはん、きのこのすまし汁、かじきの西京焼き、キヤベツの塩昆布あえ、梨	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	麦茶 豆乳プリン
28 金	豆乳	ピピソバ、中華風コーンスープ、ひじきと枝豆のサラダ、バナナ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 きなこサンドパン
29 土	豆びいちご	ジャージャー麺、海老ジュウライ、かぼちゃのサラダ、バナナ	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 原宿トック(チーズ)
31 月	野菜ジュース ハロウインツキ	ミニカツサンド、バナナキッシュ、和風ホース、サラダ、フルーツカクテル	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	◎牛乳、豚肉(薄)、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、◎豆乳飲料	ミニトマト、バナナ、たまご、キウイ、りんご、バナナ、ヨーグルト	牛乳 ハロウインツキ



☆ 一日あたりの平均給与量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 581kcal	20.0g	21.2g	206mg	2.1mg	170μg	0.33mg	0.39mg	48mg
3歳未満児 494kcal	18.5g	18.5g	221mg	2.1mg	138μg	0.26mg	0.38mg	34mg

★ 今月の行事食 ★

- 1日 テイキヤソフ(道祖)
- 3日 精進料理
- 24日 焼いも屋さん
- 26日 誕生会
- 31日 ハロウイン

○10月15日運動会当日は水分補給として麦茶を提供します。
○仕入れ等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



朝夕とだんだん涼しくなり、夜になると虫の声が聞こえてくるようになりました。少しずつ過ごしやすくなる一方で、風邪なども引きやすい時期になります。手洗い、うがい、できることから、体調管理に努めていきましょう。

保育園では、戸外でたくさん体を動かして、給食をたくさん食べて、体とこころが大きくなるようにみまもっていきます。

こころの日保育目標 人の身になって助け合おう

保育目標



5歳児(道組)

・友だちと共通の目的に向かい活動する中で、自分の力を発揮し、団結力を高めながら目的を達成することの喜びを味わう。

4歳児(和組)

・いろいろな運動遊びをする中で、工夫したり協力し作りあげることで、満足感を味わう。

3歳児(愛組)

・身近な秋の自然に興味を持ち、見たり触れたりして遊ぶ。

2歳児(心組)

・秋の自然に触れながら戸外遊びや散歩を楽しむ。

1歳児(輝組)

・保育者や友だちと一緒に秋の自然に触れ、戸外遊びを十分楽しむ。

0歳児(純組)

・園庭や散歩などで秋の自然に触れ、体を十分動かして遊ぶ。



学園だより 光の子

第595号
令和4年10月1日
光明第四保育園

<http://www.koumyou4.net>

今月の行事

1日(土)	デイキャンプ(道組)	15日(土)	ひかりの子ども運動会
	赤い羽根共同募金	18日(火)	書道(道組)
	衣替え	19日(水)	セカンドステップ(道・和)
4日(火)	運動会リハーサル(乳児)	20日(木)	体操教室
6日(木)	運動会リハーサル(幼児)	26日(水)	誕生会
	内科健診(乳児)	27日(木)	内科健診(幼児)
	0歳児健診		体操教室
10日(月)	🇯🇵 スポーツの日	29日(土)	芋ほり(道組)
11日(火)	茶道(道組)	31日(月)	ハロウィン
12日(水)	身体測定(幼児)		
13日(木)	身体測定(乳児)		
	体操教室		



※避難訓練、不審者対応訓練は予告なしで行います

ひかりの子どもうんどうかい

運動会を楽しみにしている子、不安な子など一人ひとりが様々な感情を抱きながら運動会に出場します。かけっこ・体操発表などを通して子どもたちの成長した姿を、是非ご覧ください。



〈日 時〉10月15日(土) 8:50~12:00頃

〈場 所〉横川公園

雨天時：横川小学校体育館



赤い羽根共同募金

今年も全国一斉に共同募金が始まります。赤い羽根共同募金は「赤い羽根」をシンボルとする「たすけあい」の活動です。保育園でも募金箱を設置いたします。皆様のご協力をお願い致します。

衣替え

10月1日(土)より衣替えになります。日中はまだ暑い日もありますので、その日の気温や体調に合わせて、着脱しやすい服のご用意をお願い致します。

また、衣替えと合わせて、服のサイズの確認や名前が薄くなっていないかの確認もお願い致します。

芋掘り(道組)

10月29日(土)は、芋掘りです。春に植えた苗(さつまいも・さといも)が、どのように育っているのか子ども達はとても楽しみにしています。大きなお芋が沢山取れるといいですね。

詳細は、後日掲示してお知らせします。

ひなたぼっこ

トイレトレーニングを頑張っているA君。トイレの前でズボンとパンツを脱いだ時「おしっこ出てなーい！」とパンツを見ながら嬉しそうに叫んでいました。成功体験の積み重ねで自信がつき、今ではお兄さんパンツに移行できました。

(月・太陽チームの職員より)

