

# きたしろいし



令和3年10月1日発行

北白石保育園

園長 福田 志美子

札幌市白石区北郷2条3丁目6番1号

TEL 011-874-8222

日に日に気温が下がり、外出時には上着が必要になってきました。急に冷え込む日もあるため、体調の変化を見逃さないようにしていきたいと思っております。長期に渡る緊急事態宣言は解除されましたが、感染症も流行り始める時期なので、十分に注意しましょう。

また、今月は延期となっていた運動会を予定しています。天候に恵まれ、日々の運動の成果を発揮できれば嬉しく思います。ご案内にて数々のご協力やお願いをしております。子どもたちの楽しい思い出となる運動会となりますよう、ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

## 今月の目標

ひまわり・さくら たんぽぽぐみ	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 自然観察など豊富にして視野を広げていく。</li><li>○ 友達の必要性、楽しさを感じていく。</li></ul>
ちゅうりっぷぐみ つぼみぐみ	<ul style="list-style-type: none"><li>○ うがい・手洗いの生活習慣を身につけていく。</li></ul>

## (おねがい)

### 緊急事態宣言が解除になりました!

登降園時の接触を避けるため、各クラスへの分散登園のご協力ありがとうございました。

10月からは、通常通り玄関からの登園に戻りますので、よろしくお願い致します。

感染防止のため帰りは廊下・玄関・玄関前の駐車場では遊ばず、速やかに帰るようにしましょう。

### 車上荒らしに気をつけてください

日が暮れるのが早くなってきました。車の中に現金・バック・貴重品など絶対置かないようにしてください。鍵をかけても窓を割られたり、車ごと盗まれたりした事例もあります。

十分ご注意下さい。

\*新型コロナウイルス感染症により家庭保育や登園自粛にご協力いただきまして、誠にありがとうございました。緊急事態宣言終了に伴いまして、給食費の返還も9月分で終了となりますので、ご了承下さい。

\* 9月のご意見・要望等についての相談はありませんでした。

# 10月行事予定

日	予定	内容
1日(金) 4日(月)	運動会	第48回運動会を行います。 1日(金) さくら・ひまわり組 (雨天時は11日) 4日(月) ちゅりっぷ・さくら組 (雨天時は12日) 運動会は午前中に行いますが、通常保育で給食があります。 尚、 <b>つぼみ組は参加しません。</b>
10日(日)	目の愛護デー	10月10日の10を並べて人間の目と眉の形を見立てたユーモラスな思いつきによるものです。 目をいたわりテレビ等の見過ぎに注意しましょう。
13日(水)	社会見学 ひまわりぐみ	サッポロさとらんどへ出かけます。 配布する案内を読んで、間違いのないようにお願いします。
	ピクニック さくらぐみ たんぼぼぐみ	近くの公園へ、ピクニックに出かけます。 持ち物は(おにぎり・おかず・おしぼり・敷物・ゴミ袋)です。 <u>リュックサック</u> に入れてきて下さい。水筒も持参してください。 おやつ・果物は保育園で用意します。 雨天の場合はお弁当の日となります。
	お弁当の日 ちゅりっぷぐみ つぼみぐみ	ちゅりっぷ組・つぼみ組はお弁当の日です。 ご家庭で作った暖かい気持ちのこもった手作り弁当を持参しましょう。飲み物・果物は保育園で用意します。
14日(木)	誕生会	10月生まれの子どもをお祝いします。 今月は人形劇団ブランコさんにお越しいただき、腹話術や人形劇を楽しみます。 飛沫防止の為、 <b>マスクの着用</b> をお願いします。 会食がありますので、全園児主食はいりません。

※今月のシーツをはずす日は8日(金)と22日(金)です。

翌日の9日(土)と23日(土)に登園する方は土曜日にはずします。

\*ひまわりぐみ(年長)

詩吟 12日・26日

絵画造形教室 19日



# <給食だより>



## 栄養バランスのとれる和食のすすめ

魚料理の出番が減り、煮物・和え物は食べてくれないからなかなか作らないと  
いったことはありませんか？ 味覚はいろいろなものを食べて味わう事で育ち  
大人になった時に豊かな食生活へとつながります。

一汁二菜とは・・・主食・汁物・主菜（肉・魚・大豆製品などたんぱく質を  
多く含む料理）  
副菜（野菜・きのこ・海藻など）です。



秋に収穫される小豆などの豆類、ごぼうなどの根菜類、  
いも類、きのこ類は食物繊維が豊富です。

これらの食品は便通を良くし、腸内の善玉菌を増やして  
腸内環境を整える働きがあります。

## <旬の食材>

秋

しめじ

ぶなの倒木や切り株に生える  
ぶなしめじは、くせがなく食感のよさ  
が特徴です。かさに張り  
と丸みがあり一株がまとまっ  
ているものがおすすめです。



秋

梨

豊水・幸水・二十世紀・新高  
など種類が多く、果汁の多さが特徴  
ですが、糖度が高いのは皮の周り  
と下の方です。  
種の周りは硬く酸味が  
あります。



日	曜	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼食	1～2歳児献立		1～5歳児共通献立 午後のおやつ
				午前	午後	
1 15	金	バターロール	オニオンコーンスープ・ほっけのムニエル風 小松菜しめじ和え・果物	牛乳 70cc	果物 30g	牛乳(未満児90cc) ※きなこマフィン
2 30	土	醤油ラーメン	醤油ラーメン・じゃが芋の含め煮・果物	牛乳	果物	牛乳 ビスケット
4 18	月	ごはん	さつまいものカレー・小松菜ごまツナ和え 果物	牛乳	果物	牛乳 クラッカー
5 19	火	ごはん	味噌汁(ホウレン草・舞茸)・カレイのごま焼き ひじきの五目煮・果物	牛乳	果物	牛乳 ※南瓜ドーナツ
6 20	水	ジャムサンド	スープ(芋・人参・コーン)・鶏肉きのこ煮 ブロッコリー味噌マヨネーズ・果物	牛乳	果物	牛乳 ※ジャージャー麺
7 21	木	ごはん	石狩汁・鶏肉照り焼き・もやしのにり和え 果物	牛乳	果物	牛乳・昆布 レーズンパン
8 22	金	ごはん	味噌汁(油揚げ・大根)・ヒレカツ キャベツと人参のおかか和え・果物	牛乳	果物	ヨーグルト・かえり煮干 鉄強化クラッカー
9 23	土	味噌うどん	味噌うどん・南瓜グラッセ風・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
11 25	月	ごはん	味噌汁(小松菜・麩)・大豆かき揚げ 白菜ごま和え・果物	牛乳	果物	ショア クッキー
12 26	火	ぶりかけごはん	味噌汁(卵・玉葱)・豚肉の生姜焼き ホウレン草のサラダ・果物	牛乳	果物	牛乳 ※ミルクパン
27	水	ごはん	味噌汁(生揚げ・ワカメ)・鮭チャンチャン焼き スティック胡瓜・トマト・果物	牛乳	果物	牛乳 ※チーズトースト
28	木	ごはん	豆乳味噌汁(白菜・しめじ)・ハンバーグ 人参甘煮・果物	牛乳	果物	牛乳 ※ふかし芋
29	金	ごはん	味噌汁(豆腐・大根)・さんま竜田揚げ ホウレン草コーン和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ※ヨーグルトパンケーキ
16	土	ミートソース スパゲッティ	麦茶・ミートソーススパゲッティ 胡瓜の中華和え・果物	牛乳	果物	牛乳 クラッカー
13	水		麦茶・果物	牛乳	果物	牛乳 クッキー
14	木	パン	チーズバーガー(未満児チーズハンバーグ) 人参甘煮・ミルミル・果物	牛乳	果物	麦茶 ※ふかし芋

※印は手作りおやつです

◎ 13日(水) ひまわり さとらんど社会見学 さくら・たんぼぼ ピクニック

ちゅうりっぷ・つぼみ お弁当の日

◎ 14日(木) 誕生会(お部屋で会食をします。主食はいりません。)

毎月1日は野菜の日 19日は食育の日 材料、そのほかの都合で変更する場合があります。