

外を歩くと、ふわっと金木犀の香りがして、秋の訪れを感じます。長い雨がようやく終わり、「外で遊べる！」と子どもたちも大喜びです。今月は、3歳児と4歳児のバス遠足があったり、乳児さんの大好きな木の実がたくさん落ち始めたりと、楽しいことがたくさん待っています。季節の移り変わりを感じながら、自然の中で遊ぶ時間を存分に楽しんでいきたいと思っています。

また、秋の訪れとともに、夕方暗くなる時間も少しずつ早くなってきました。以前、危機管理の研修で講師の方が、「保護者の方ができる一番の防犯は『手をつなぐこと』です」と話されていました。薄暗くなると周囲が見えにくくなり、危険にも気づきにくくなります。特に夕方のお帰りの際には、お子さんとしっかり手をつないで、安全にお帰りいただければと思います。



今月の予定

10月	13	火	体育あそび
	14	水	ひかり お茶会 いちごルーム
	15	木	運動会全体練習①
	16	金	
	17	土	
	18	日	
	19	月	
	20	火	運動会全体練習②
	21	水	いちごルーム
	22	木	のぞみバス遠足
	23	金	
	24	土	
	25	日	
	26	月	
	27	火	体育あそび
	28	水	
	29	木	みどりバス遠足
	30	金	
	31	土	
11月	1	日	
	2	月	
	3	火	文化の日(休園)
	4	水	
	5	木	
	6	金	
	7	土	運動会
	8	日	運動会予備日
	9	月	
	10	火	体育あそび
	11	水	いもほり(2・5歳児)
	12	木	いもほり(3・4歳児)

月のどこかで避難訓練があります



お誕生日おめでとうございます



★おしらせ★

11月11日(水)・12日(木)にいもほりを行ないます。(予備日13日(金))
対象は2～5歳児です。持ち物などについては後日掲示を出しますので、ご確認ください。

～10 月 保育のねらい～

【ひまわり(0 歳児)】

- ・散歩に出かけて秋の自然に触れながら、体を十分に動かして遊ぶ。
- ・気温の変化に留意して、健康に過ごす。

【はな(1 歳児)】

- ・戸外遊びや散歩を通して秋の自然に親しみを持つ。
- ・保育者に見守られながら友達と積極的に関わり、自分のしたい事やして欲しい思いを自分なりの表現で伝えようとする。

【そら(2 歳児)】

- ・葉っぱ・木の実・虫などの季節の自然に触れながら、全身を使った遊びを楽しむ。

【みどり(3 歳児)】

- ・秋の自然物に触れ、季節の変化を味わう。
- ・戸外で体をのびのびと動かす事を楽しむ。

【のぞみ(4 歳児)】

- ・友だちと戸外で十分に体を動かし、秋の自然に触れ興味、関心を持つ。
- ・遠足や運動会に向け友だちと協力して楽しむ。

【ひかり(5 歳児)】

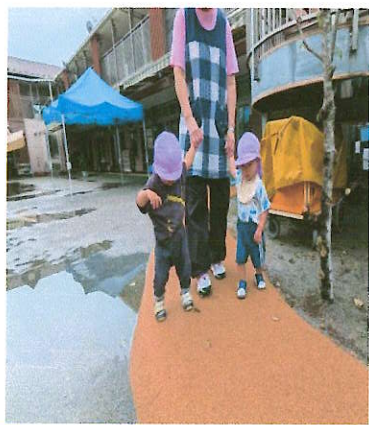
- ・運動会に向けて少しずつ友だちと協力しながら楽しんで取り組もうとする。
- ・秋の自然に興味や関心を持つ。

★この度、園内の保育体制の見直しに伴い、10月より担当配置を変更しました。

★今月はひまわりグループ（0歳児）のグループだよりです★

ひまわりグループだより

2026. 10



入園して半年が経ち、保育園に慣れて、かわいい
笑顔をたくさん見せてくれるようになりました。
「つまむ・ひっぱる・にぎる」の指先や手先を使
う動きがとても大事な時期の為、好奇心を燃るよ
うな壁面玩具にリニューアルしました♪とても楽
しそうに遊んでいます。天気の良い日には、都職
グラウンドに散歩に行き、落ち葉拾いや散策をし
ています。いっぱい遊んだ後は、ミルクや離乳食、
食事が待ち遠しいようで、子どもたちも食欲の秋
を迎えているようです♪いっぱい遊んで食べて、
大きくな～れ♪





令和8年 10月号

給食だより



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…過ごしやすくなってきたこともあり、毎日沢山からだを動かし、食欲も旺盛な子どもたちです。『おかわりくださいーい！』の声もなかなか止まりません！！昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、たくさん食べて、しっかりと睡眠をとり、元気いっぱいにご過ごせるように健康管理にも気を付けましょう。

10月10日は

目の愛護デー



視力は生まれてから6～7年かけて発達します。子どもの成長過程において、6歳くらいまでは脳や視力などの神経系の発達が盛んです。食べ物に含まれる栄養素には、目に良いとされるものがあります。ビタミンAをはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、DHA やアントシアニンも目の健康に効果的です。目に良いとされている食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしていきましょう。

* 目に良いとされる食べ物 *

- ・ **ビタミンA**：目の乾燥を防ぎ、働きをよくする → 緑黄色野菜・レバー・うなぎ・卵など
- ・ **ビタミンB1**：目の神経や疲れを軽減する → 豚肉・豆腐・牛乳など
- ・ **ビタミンC**：目の充血を防ぐ役割をもつ → 緑黄色野菜・果物・さつまいもなど



上宮保育園のおやつでも何度か登場している『きよせにんじんジャム』が今年の8月の製造品を最後に製造・販売が終了となりました。最後に園の子ども達に食べてもらいたいと思い、10月7日と21日のおやつに取り入れました。いちごやりんごのフルーツのジャムと変わらない人気ぶりだったので非常に残念ですが、最後のにんじんジャムサンドを味わってもらいたいと思います。



*** 保育園の給与栄養量 ***

園の給食では、子どもの性、年齢、発育、発達状況等を把握、評価し、提供することが適当なエネルギー及び栄養素の量の目標値を「給与栄養量」として、年2回設定しています。今年度(後期)の給与栄養量(目標値)を右記のように決めました。毎月お配りする、予定献立表にはその月の給食の予定平均栄養摂取量を載せています。あわせてご覧ください。

			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩相当 量(g)
1日	乳児	男	950	20	20~30	3.0
		女	900	20	20~30	2.5
	幼児	男	1300	25	20~30	3.5
		女	1250	25	20~30	3.5
保育園	乳児	平均	510	23.5	16.7	1.9
	幼児	平均	560	25.0	18.4	2.0



暑さもおさまり、秋の気配を存分に感じられる一方で、発熱・咳などが原因で体調を崩し欠席する子が増えてきました。地域の感染症の流行は、インフルエンザ・ヘルパンギーナ・新型コロナウイルスです。家族が健康に過ごすために早寝早起き・朝ごはんをしっかり食べる・晴れた日は外で元気に遊ぶ・睡眠や休息をとる・子どもに無理のない外出の計画を立てる…等で秋を満喫しつつ、寒くなる季節に向け親子で慣れていき、丈夫な体を作っていきましょう。

成長にあわせた言葉掛け ～ 衣服調節編「どうすればいいと思う?」「自分で考えてごらん」など ～

その子の理解度に応じての言葉がけをし、自分自身で考え…脱ぎ着できるように働きかけていく。

小学校入学までに『自分で衣服を調節できる力』を育むことは、集団生活において、とても重要なこと。

暑ければ脱ぐ、寒ければ羽織るなど、自分自身のからだの適温を感じる事が大切です。

子どもの成長とともに購入する衣類は、しっかり合ったサイズや機能面（伸縮性や通気性の良い服）を重視して選べば、脱ぎ着しやすく自然とできるようになります。

もちろん、ここぞ!!という時の手助けも子どもには必要なのですが、

子どもが考えて行動する力を信じて待つことも、親が渡せる大きな愛のかたちだと思います。



風邪をひかない元気な親子が心にかけていること ～ 睡眠・休息・栄養・衣服調節 ～



その1、寝る時間がいつもきまっている。こどもの生活スタイルに大人が合わせる。

乳児に必要な睡眠時間は12～14時間。幼児に必要な睡眠時間は10～13時間。

睡眠は疲労回復と成長発達に大きな影響を与えます。〔保育園での午睡時間を含む〕
十分な睡眠とれているかな? 外出も子どもに合わせて動き、疲れを残しません。

その2、おやつではなく、ごはんをしっかりたべている。

保育園の帰り道・ちょっとお腹がすいた時、

おやつやパンを【ながら食べ】していると、夕飯が十分に食べられません。

糖分はとれていても、

大切なタンパク質やビタミン・ミネラルが不足しがちになり免疫力が低下します。



その3、ちょっと寒いのでは?というような服装でいる!

大人の着ている服装のマイナス1枚が理想です。

子どもたちは保育園で様々な活動をしていて、思っているよりも動いています。

フリースや裏起毛の衣類は汗を吸いません。

皮膚についたままの汗は、蒸発するときに体温を奪います。

これが寒気の原因にもなっていて、免疫力も低下し風邪をひくきっかけになります。

さらに汗が皮膚に残っている時間が長いと皮膚トラブルの原因にもなりますので、

入浴と肌ケアをしつつ、汗を吸いやすい綿の肌着(夏はタンクトップ・冬は半袖)を着用し、快適に過ごしましょう。

サイズが小さいと背中やお腹が見えて冷えてしまうので、
からだに合った大きさのものをご用意ください。

