

社会福祉法人アコモード
アンジェリカ保育園 えんだより

2021

DIARY 10



News from Angelica

October

2021/10





朝晩涼しい日が増えてきました。

全国的には、コロナウイルスも減少傾向ですが、まだまだ油断できない日が続いています。とはいえ、緊急事態宣言があげれば、子ども達の生活がより充実したものになるよう、行事なども行っていききたいと考えています。

まずは運動会です。感染対策をしっかりとしながら楽しい行事にしたいと考えています。

いつもとは違う非日常の空間の中で子ども達はどんな頑張りをみせてくれるのでしょうか。とても楽しみです。

子ども達にとって、日常がなにより大切なものであることは間違いありません。安定した日常が子どもの育ちを支えてくれます。しかし、ひたすら日常が続くのも時に退屈に感じることもあります。だからこそ、適度な非日常的な空間や経験も必要になるのかと思います。できる行事、できない行事をしっかりと見極めながら子ども達にとって何が最善かを考えていきたいと思います。

秋は、散歩にも最適な季節です。自粛していた散歩にも少しずつ出かけていききたいと考えています。いつもと違った場所で遊ぶのも良い経験になりますね。近隣には自然豊かな公園がたくさんあるので、秋を感じに足を延ばしていけたらと思います。

また、気候が良いと室内遊びも穏やかな雰囲気の中でじっくりと取り組むことができます。今年度が始まって半年が経ち、人間関係も落ち着いてきました。お互いを尊重し合い、限られたスペースの中で共に遊ぶという経験は、集団生活ならではのとても価値のあるものです。

感染症に気を付けつつも子ども達の学びを止めないよう、この秋を子ども達と共に楽しみたいと思います。



10月2日(土) 運動会(3.4.5歳児) 雨天中止

※雨天の際は10月4日(月) 通常保育の中で行います。

8日(金) 小さな運動会(0.1.2歳児)

12日(火) 身体測定(3.4.5歳児)

13日(水) 身体測定(0.1.2歳児)

18日(月) 運動遊び指導(3.4.5歳児)

22日(金) 避難訓練

27日(水) バス遠足(4.5歳児)

29日(金) ハロウィン

今年度の保育参観は中止とさせていただきます。

引き続き、ドキュメンテーション等により普段の生活の様子を細かく伝えられるよう努めてまいります。

ご理解ご協力お願いいたします。



運動会に向けての取り組み



総合体育研究所千葉 南屋香穂先生



～ もうすぐ運動会！ ～

体を動かすことを楽しむ中で、いろいろな動きに挑戦したり、体の使い方を身につけたり、できた時の達成感を自信につなげたり、色々な目標を持って運動遊びを行っています。

今年の運動会では個人種目として平均台やマット、跳び箱に挑戦します。

当日は、“跳び箱がとべた！”“平均台を落ちないで渡れた”と子ども達の成長に感動する場面だけでなく、時には人前にでるのが恥ずかしくてできなかったり、途中で失敗してしまったり…。などなど、期待していた姿と違い残念に思われることもあるかもしれません。

しかし、本当に見ていただきたいところは、本番に向かう子ども達の姿です。

初めて見た跳び箱や平均台に“こわい”や“できなかったらはずかしい”と取り組もうとしなかった子、すぐにあきらめてしまう子などなど。スタートはバラバラでしたが、少しずつ、繰り返す中で、南屋先生や友達と励まし合いながら“少しだけやってみよう”“先生に手伝ってもらえばできるかも”友達を応援したり、教えてあげたり、成功と一緒に喜び合ったりと、それぞれのペースで挑戦しながら成長していきました。

当日は出来栄だけでなく、真剣に取り組む子ども達の姿を見ていただきたいと思います。

つき組 8:45集合 9:00スタート 9:45終了

ほし組 10:00集合 10:15スタート 11:00終了

そら組 11:15集合 11:30スタート 12:30終了

※ 雨天中止とし翌週月曜日に通常保育の中で行います。

詳細につきましては後日お手紙を配信いたします。



～ 乳児クラス（ゆめ組、にじ組、はな組） ちいさな運動会 開催について ～

10月8日（金）

乳児クラスでは通常保育の中で「ちいさな運動会」を企画しています。
いつもと違う雰囲気の中、運動を楽しみます。

「かけっこ」や「玉入れ」などを行う予定です。





絵本について



秋といえば「読書の秋」です。絵本もたくさん読みたくなる季節です。

園の入口にある絵本コーナー！今回は「事務所の職員のおススメ絵本」です。

送迎の際に保護者の皆様に手に取っていただき姿がたくさん見られ嬉しく思います。

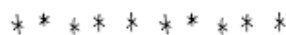
コメント欄を読んでいただいた方も多いかと思います。
おススメする絵本には共通してそれぞれ先生のストーリーがあります。

絵本を通して、その時の気持ちや読んだ時の相手の反応、その時の自分の状況など記憶が蘇ります。

保護者の皆様にもそれぞれ思い出の一冊があるかと思います。
絵本選びに迷った時は、ぜひ自分が大好きだった絵本を選んでみてはいかがでしょうか？



わらべうた集会



9月9日（木）わらべうた集会を行いました！

今回は0.1.2歳児クラスと年長そら組が、わらべうたで遊びました。
感染症対策の為、各クラスでの開催となった「わらべうた集会」。
「おはぎのよめいり」「おちゃをのみに」「でこちゃんはおはなちゃん」で楽しく遊びました。



感染症拡大防止について

緊急事態宣言は解除されましたが、低い年齢での感染が増え休園する保育園や学級閉鎖する小学校が全国で増えています。

我孫子市の指導のもと、以下の対応を続けていきますのでご協力お願いいたします。

引き続き下記の事項に留意しながら子ども達の安全を守るためご協力をお願いします。

①同居家族や送迎者及び園児に発熱（37.5℃以上）がある、倦怠感（だるさ）がある、咳・のどの痛み、味覚・臭覚に違和感があるなどの症状がある方は登園を控えてください。

※小学校の兄弟や未就園の小さいお子様の体調不良についても同様。

②同居家族や送迎者及び園児に感染症の可能性がある場合には園にご連絡ください。

③保護者や園児、ご家族が新型コロナウイルス感染症診断検査（PCR検査）の対象となる場合は登園を自粛いただくことになりますので、必ず園にご連絡ください。結果が出るまでは登園を控えてください。

④園児については、24時間以内に37.5℃以上の熱が出た時や解熱剤を使用しているとき、咳や鼻水など風邪症状のある時、保育園等から発熱で連絡があった翌日（熱が下がって24時間以上経過し登園）は登園を控えてください。

食育の様子

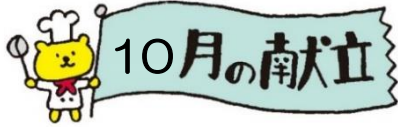
9月の食育

絵本給食「14匹のねずみ」

ほし組「かぼしゃの種取り」

はな組「十五夜お団子作り」





アンジェリカ保育園
2021



日	曜日	献立名	午前のおやつ 1歳児のみ	午後のおやつ ★は手作りです	給食・材料名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
					熱や力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1	金	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 ナムル錦糸卵入り ワカメスープ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ★肉まん	米 春雨 ごま 油 さとう ごま油	豚肉 厚揚げ 錦糸卵 なんと	キャベツ 人参 ビーマン 玉葱 きゅうり もやし グレープフルーツ	507 613	19.9 23.9	16.1 19	1.5 1.9
4	月	チャーハン 中華サラダ 中華スープ みかん缶	牛乳	牛乳 ★ココアケーキ	米 油 ごま 春雨 砂糖 ごま油	豚肉 なんと ハム	葱 玉葱 大根 きゅうり 人参 もやし コーン みかん缶	466 565	16 19	15.8 18.6	1.4 1.8
5	火	カレーライス(麦ご飯) ひじきサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳	牛乳 ★芋もち	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	豚肉 チーズ	玉葱 人参 ひじき キャベツ 小松菜 パナナ	499 608	16.3 19.5	14.9 17.5	1.8 2.3
6	水 旅行給食	😊 ご飯 十和田バラ焼き風 めかぶり切干大根のサラダ けの汁 りんご	牛乳	牛乳 ★がっぱら餅	米 油 ごま油 砂糖	豚肉 みそ ハム 油揚げ	玉葱 人参 切干大根 めかぶ きゅうり もやし 大根 ごぼう りんご	507 618	18.7 22.7	12.6 14.8	1.7 2.1
7	木	けんちんうどん きゅうりとわかめの酢の物 フルーツヨーグルト和え	牛乳	牛乳 ★きのこご飯おにぎり	うどん 里芋 砂糖 油	鶏肉 豆腐 かにかま ヨーグルト スキム	大根 しいたけ 葱 もやし きゅうり わかめ りんご みかん缶	445 536	17.3 20.7	13.9 16.2	1.7 2
8	金	タコライス ツナサラダ わかめスープ パイン缶	牛乳	牛乳 ★バナナきな粉マフィン	米 ごま 油 砂糖	豚肉 ツナ チーズ 豆腐	玉葱 トマト ブロッコリー キャベツ 大根 人参 パイン缶	488 594	19.1 22.8	16.7 19.7	1 1.2
9	土	そばろ丼 ビーマン炒め物 みそ汁 みかん缶	牛乳	牛乳 クッキーせんべい	米 砂糖 油 ごま	鶏肉 豆腐 卵 ツナ みそ	玉葱 人参 小松菜 わかめ ビーマン もやし みかん缶	470 546	19.9 23.7	15.1 17.2	1.6 1.9
11	月	😊 ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ きのこスープ オレンジ	牛乳	牛乳 ★チャーハン	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 みそ	にら 人参 玉葱 葱 大根 きゅうり えのき オレンジ	500 606	20.6 24.8	16.2 19.2	1.5 1.9
12	火	ロールパン 豚肉のトマトソース ごまマヨサラダ ミルクスープ もも缶	牛乳	牛乳 ★ちんすこう	パン 砂糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 ベーコン 牛乳 スキム	しめじ トマト 玉葱 キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草 もも缶	521 600	20.5 23.8	22.2 25.8	1.6 1.9
13	水	麦ご飯 鮭のマッシュポテト焼き 小松菜の納豆和え みそ汁 グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ★ジャムパン	米 麦 マヨネーズ じゃが芋	鮭 チーズ 納豆 油揚げ みそ	小松菜 白菜 人参 大根 グレープフルーツ	503 610	23.9 29.2	16.7 19.8	1.7 2.1
14	木	😊 焼きそば 柚香和え 清まし汁 みかん缶	牛乳	牛乳 ★チキンライス	蒸しめん 油	豚肉 厚揚げ	キャベツ もやし 玉葱 人参 白菜 小松菜 大根 みかん缶	495 597	20 24	12.9 15	1.9 2.4
15	金	😊 ご飯 鶏肉のマーメイド焼き 枝豆サラダ 白菜のスープ パナナ	牛乳	ココア ★カステラ	米 砂糖	鶏肉 ツナ ベーコン	キャベツ 人参 ブロッコリー 枝豆 白菜 パナナ	454 546	18.4 22.2	13.6 15.8	1.3 1.7
16	土	豚玉丼 青菜のお浸し みそ汁 もも缶	牛乳	牛乳 クッキーせんべい	米 じゃが芋	豚肉 みそ 卵 ハム	玉葱 人参 ごぼう いんげん 小松菜 もやし もも缶	472 554	20.1 23.9	14.5 16.5	1.6 2
18	月	ご飯 松風焼き 白菜の和え物 みそ汁 オレンジ	牛乳	牛乳 ★手作りごまクッキー	米 油 ごま パン粉 砂糖	鶏肉 錦糸卵 豆腐 みそ 高野豆腐	ひじき 人参 葱 白菜 いんげん オレンジ	490 592	20.1 24.1	16.3 19.2	1.8 2.3
19	火	😊 ご飯 さばの照り焼き おでん風煮物 みそ汁 パイン缶	牛乳	牛乳 ★りんごのケーキ	米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま	鯖 油揚げ 厚揚げ みそ	大根 人参 こんにやく ほうれん草 えのき パイン缶	475 579	19 23.1	15.7 18.6	1.6 2
20	水	ハヤシライス(麦ごはん) わかめサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ★スイートポテトパイ	米 麦 油 小麦粉	豚肉 かにかま ベーコン	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり かぶ グレープフルーツ	470 570	16.3 19.3	16 18.8	1.8 2.1
21	木	わかめうどん かわいいの磯辺揚げ ブロッコリー和え物 パナナヨーグルト	牛乳	牛乳 ★菜めしおにぎり	うどん 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	豚肉 スキム かわいい ヨーグルト	葱 大根 人参 わかめ ブロッコリー コーン 玉葱 パナナ	465 568	21.9 26.5	12 14.2	1.7 2.1
22	金	ゴマ塩ご飯 和風卵焼き キャベツとハムのソテー みそ汁 りんご	牛乳	ココア ★かぼちゃ蒸しパン	米 油 砂糖	ツナ 高野豆腐 卵 ハム みそ	いんげん 玉葱 人参 干しいたけ キャベツ 小松菜 コーン えのき りんご	461 564	17.3 21	13.6 16.8	1.5 2.1
23	土	スタミナ丼 ポテトサラダ 中華スープ 洋ナシ缶	牛乳	牛乳 クッキーせんべい	米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋	豚肉 チーズ	玉葱 人参 干しいたけ いんげん ブロッコリー 小松菜 洋ナシ缶	462 549	16.7 20	16.3 19	1.2 1.4
25	月	😊 麦ご飯 ホイコーロー もやしの酢の物 中華スープ オレンジ	牛乳	牛乳 ★にらちぢみ	米 麦 油 ごま油 砂糖	豚肉 厚揚げ みそ	キャベツ 玉葱 人参 ビーマン しいたけ 葱 もやし オレンジ	497 601	20.8 25	16.9 20	1.6 1.9
26	火	ロールパン かわいいのバーベキューソース ジャーマンポテト 卵入り野菜スープ パイン缶	牛乳	牛乳 ★ピラフ	パン 油 小麦粉 じゃが芋	かわいい ベーコン 卵	玉葱 ブロッコリー 小松菜 人参 パイン缶	498 568	21.1 24.7	15.7 17.6	2 2.4
27	水	😊 わかめご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ みそ汁(未満児のみ) グレープフルーツ	牛乳	牛乳 ★カルピスゼリー 鉄ウエハース	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 みそ	わかめ ブロッコリー 人参 コーン 玉葱 グレープフルーツ	480 567	17.9 21.1	17.5 20.5	1.7 1
28	木	ツナとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ コーンスープ みかん缶	牛乳	牛乳 ★さつま芋おにぎり	スパゲッティ 小麦粉 油 砂糖	ツナ チーズ 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン みかん缶	492 593	18.3 21.9	10.9 12.5	1.6 2.1
29	金 ハロウィン	かぼちゃのドリア 大根サラダ 大豆入リトマトスープ パイン缶	牛乳	牛乳 ハロウィン菓子	米 パン粉 油 砂糖 バター 小麦粉	鶏肉 大豆 牛乳 チーズ	かぼちゃ 玉葱 人参 マッシュルーム ほうれん草 大根 きゅうり パイン缶	532 633	17.8 21.1	16.7 19.2	1.4 1.9
30	土	カレーピラフ ドレッシングサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳	牛乳 クッキーせんべい	米 砂糖 ごま	豚肉 チーズ ベーコン	人参 玉葱 コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり 小松菜 みかん缶	471 555	16.8 19.8	17.4 20.5	1.2 1.6

※ 食材料入荷の都合等により、献立を変更させて頂く場合があります。ご了承ください。

😊 仲良し給食…食物アレルギーのある子とそうでない子が一緒に食べられる内容の給食です。

※ おやつは牛乳は1歳児 午前80ml、午後80ml 2歳児～5歳児 午後のみ110～120ml出しています。

※ 10月2日(土)は運動会のため、給食はお休みです。

※ 献立に使用している食材で食べた事のないものがある場合は、事前にご家庭で食べてみてアレルギー反応が出ないか確認をお願いします。

平均栄養量 1.2歳児
3.4.5歳児

485	19	15.4	1.6
581	22.7	18.1	1.9



食育だより 10月



先月の食育の様子

かぼちゃのたねとり ほしぐみ

給食室のお手伝いでかぼちゃの種取りをしました。1人1個カットされたかぼちゃが配られると、「メロンの匂いがする〜スイカみたいな匂い♪」とワクワク！そして、手やスプーンを使って種やワタをとります。手がオレンジ色になるくらい一生懸命に頑張ってくれました。とった種を見て、土に埋めたらどうなるのかな？と興味津々…お土産にする子もいましたよ。さて、種取りをしたかぼちゃは長野県の郷土料理“おやき”としておやつに出てきました。「おいしい！」と嬉しそうに食べていましたよ😊

十五夜 お団子作り はなぐみ

十五夜の日にお団子作りをしました。白玉粉「カサカサしている。良いにおいだね。」さあ、水を入れるよ。しだいに粘土のように固まってきた。ころころ丸めてお団子作り。「たのしいね」「ゆきだるまみたい」きれいに重ねて出来上がり！今年の収穫に感謝してすすきと一緒に飾りました😊

10月の食育の予定

10月は、新米・おにぎりをテーマにした食育活動を考えています。ほし・そらぐみは、お米洗い→炊飯→おにぎり作りをお部屋で行います。はなぐみは、おやつのおにぎりを自分でにぎって食べます。お楽しみに！



今月の栄養の話

お米のパワーを見直そう！

新米が楽しい季節となりました。米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源として欠かせない食べ物ですが、近年、食生活の変化により米の消費量が減少しています。しかし、米を中心とした食事は、魚や肉、野菜、大豆製品などのおかずと組み合わせがしやすく、健康を維持するための栄養バランスがとりやすいです。また、ごはんはパンや麺類よりゆるやかに消化吸収されるので腹持ちがよいです。お米がおいしくなるこの季節。お米のパワーを見直してみましょう！



今月の給食

10月6日（水） 旅行給食 第4弾！ 青森編

「十和田バラ焼風 けの汁 がっばら餅」

またまた変わった名前のお料理が出てきますねえ〜どんなお料理でしょうか？お楽しみに！

10月29日（金） ハロウィン かぼちゃのグラタン

ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い先祖の霊をお迎えするとともに、悪霊を追い払うお祭りで、日本でいえばお盆にあたる行事です。

ハロウィンで必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものが、アメリカでかぼちゃになったそうです。

園では、10月29日に“かぼちゃのグラタン”を出す予定です。かぼちゃはビタミンAを多く含みます。ビタミンAは目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。風邪の予防には最適ですね。

