

朝晩は肌寒さを感じ、すっかり季節は秋に変わりましたね。  
澄んだ青空と爽やかな風が吹くと、戸外に出かけたくなりますね。  
登園すると「公園でどんぐりひろうの〜!」と、子ども達もお散歩を楽しみにしている様子です。この時期ならではの心地良さを沢山感じられるよう戸外活動を楽しみたいと思います。子どもたちは、自分で好きなあそびを見つけて遊んでいます。最近では、好みがはっきりしてきて、お絵描きぬりえ、赤ちゃん人形をおんぶや抱っこしてお世話遊びに忙しそうなお子、テーブルに器を並べ熱心に盛り付けている子、汽車レール数パターン繋ぎ黙々と汽車を走らせている子などさまざまです。夢中になれる遊びがみつけれれることは素晴らしいことだと思います。満足するまでじっくり遊んで欲しいなと思っています。日々の経験がひとりひとりの自信と更なる輝きにつながるよう皆で見守り応援していきます!

#### 10月の行事

13日(木) 身体測定

17日 14:30頃～ 全園児健康診断

19日 お誕生日会

21日(金) 避難訓練

31日(月) ハロウィンパレード

#### ☆おたんじょうびおめでとう☆

☆♡♡♡♡ ♡♡♡ さん

10月16日生まれ 1歳

歩けるようになり、興味のある所へ移動ができるようになりました。公園の滑り台も補助されながらも何とか登れるようになり、滑り台が大好きです!

#### ハロウィンパレード

子どもたちはお気に入りの衣装を着て近所のいつもお世話になっているお店などにご挨拶をしながらパレードをします。

お時間がおありの方は、どうぞ見にいらしてください。



## お願い

- 外遊びが気持ちよい季節です。早めにお散歩に出かけることもありますので、9時15分までに登園していただきますようお願い致します。
- 自分で着たい、脱ぎたいという意欲が出てきています。脱ぎ着しやすい服をお願いします。ぴったりしすぎる服は自分で脱ぎ着しにくのでご協力お願いいたします。

## 足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？  
靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。  
成長著しいこの時期こそ、くつ選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

### つま先にゆとりがある

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

### 調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



### やわらかくクッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。



保育園で使っている画材です。

右は、「グローブトリプルワン」子どもの筆圧でも発色が良く、水性なのでテーブルなどに描いてしまっても水で簡単に落ちます。太く三角形なので持ちやすいです。

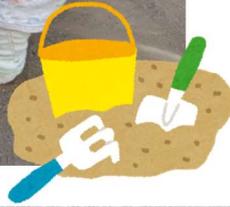
左は、シュトックマーの「蜜蝋クレヨン」すべて自然素材でできていて、色素は食品の着色に使用されているのと同じ物を使用。万が一体内に入っても安全なクレヨンです。面塗りが得意で、重ね塗りしても色がきれいなことが特徴です。子どもたちは、明るい色を好むことが多く、赤、青、黄色、ピンク色が早くに短くなることが多いです。思い思いに好きな絵を描いたり、塗り絵に色を入れたり、重ね塗りやダイナミックに描くことが大好きな子どもたちです。好きな色を使い、自分を思いのままに表現できるようにしていきたいと思います。



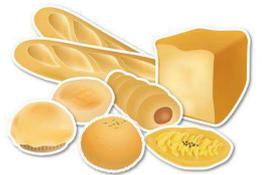
# ほしぐみ



外遊びが楽しい季節になりました  
公園のフェンスにつかまって、  
反対側にいるお友だちを不思議そ  
うに見たり、落ち葉を見つけて触  
ったりと発見を楽しむ姿が沢山  
見られます。



部屋では集中して遊ぶ事が増えて  
きました。手先を使ってひっぱたり  
つまんでみたりと、遊びの幅がひろが  
ってきました。



パン、どーぞ

葉っぱ、あった。どうぞ

ありがとう！



少しずつ涼しくなってきた、子どもたちは、公園に行くのを楽しみにしています。最近は、まとまって遊ぶ事も増えて、探索や追いかけっこなどをして遊んでいます。ダンゴムシや蟻の動きを観察するのがお気に入りです。

公園には、落ち葉が沢山落ちていて、赤や黄色の葉を拾っては「あったよ」「あげる」「ありがとう」など、探索をしながらやりとりをして遊んでいます。



何作ろうかな。と真剣に取り組んでいます。「うん、かわいい」「カンカンカン…」「首が長くて…足はここかな」「ういーん。あ、倒れちゃった」等、それぞれが頭でイメージをしながらクリップで見立て遊びを楽しんでいます。

うーん…今使ってるの



ねえ、赤色の屋根貸して…？



# しゃぼん玉遊び



最近しゃぼん玉遊びが好きで、公園でも園の玄関先でもしゃぼん玉遊びをしています。以前は、上手く吹けなかった子も、今では沢山のしゃぼん玉を吹く事が出来るようになってきました。そして、友だちと向かい合って吹き合ったり、ストローで捕まえようとしたりと、遊び方も変わってきました。吹き加減を調節して大小様々なしゃぼん玉を作って楽しんでいますよ。



自分で吹いたしゃぼん玉を腕の上に伸ばしながらストローで捕まえようとしています。



ゆっくり息を吹き入れて、大きなしゃぼん玉作りをしています。途中で割れても諦めずに再度挑戦していました。上手く飛ばせる事が出来ると、飛んでったね。と飛んでいく様子をじっと見ていました。



向かい合ってしゃぼん玉を吹き合っています。どっちがたくさん出るかな。時々、顔にしゃぼん玉が当たると二人で笑い合っていて楽しそうでしたよ。

# パクパクだより 10月号



暑さも落ち着き過ぎやすい日々が多くなってきました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・そして食欲の秋がやってきますね。たくさん身体を動かし、お腹を空かせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を味わいましょう！

## お米からつくられる様々な食材

9月～10月にかけて、お米の収穫が最盛期を迎え、美味しい新米が出回ります。お米は大切なエネルギーのもとで、毎日の食事に欠かせません。「ごはん」として食べる以外にもチャーハンや寿司など調理法は様々。そして、お米は形を変えて調味料や加工食品にもなっています。アレルギーの心配が少なく、安全性や栄養価も高いことから園で使用している調味料はなるべくお米からつくられているものを選んでいきます。

### 米油

玄米から得られる“米ぬか”及び“米胚芽”を原料として精製した油。少ない泡立ちでカラッとあがり、油っぽさが抑えられます。

### 米酢

米と米麹が原料で、甘味とうま味が合わさったまろやかな酸味。酢の物など、薄味に仕上げる和食との相性が良いです。

### 米粉

小麦粉と比べてグルテンが含まれていないのでダマになりにくく、ふるいにかける必要がありません。また、油の吸収率が低いので、低カロリー、食感のアップ、冷めても美味しいといったメリットがあります。おかし作りや、料理のとろみづけ、つなぎなど基本的に小麦粉の代わりとして使えます。

(分量は変わります。)

米粉麺は、つるんとした食感で味にくせもないため、うどんつゆや中華風につゆとよく合い、子どもでも食べやすいです。チキンフォーやパッタイなどの料理では米粉麺が使われています。

## おすすめレシピ

### もちりりスイートポテト

材料(1人分)

- さつまいも …30g
- 砂糖 …7g
- 牛乳(豆乳でも可) …14g
- 米粉 …5g



- ① さつまいもを茹でて、潰す。
- ② ①と砂糖、牛乳、米粉をまぜて成形する。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで 15分ほど焼いて完成。

## ぱくぱく写真館



- ☆さつまいもごはん
- ☆さんまの胡麻焼き
- ☆里芋の白煮
- ☆かぶのみそ汁
- ☆バナナ
- ★黒みつきな粉プリン



秋の味覚をふんだんにつけた和食献立は子どもたちに大好評で、とくにさんまが人気でした♪

2022年

10月

献

立

表

ベベ・ア・パリ保育園 新御徒町

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
1	親子丼	七分つき米、焼 飯、片栗粉	牛乳、鶏もも 肉、卵、パ ター、麦みそ、 油揚げ	キャベツ、だいこん、だ まねぎ、なめこ、バナナ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、みりん	牛乳	エネルギー	455	kcal	
15	キャベツと油揚げの炒め煮					牛乳	たんぱく質	19.4	g	
29	だいこんとなめこのみそ汁					おふろスク	脂質	17.5	g	
(土)	くだもの						カルシウム	231	mg	
3	もち麦ごはん	米、七分つき米、 小麦粉、ごま油	牛乳、さけ、麦 みそ、バター、 凍り豆腐	キャベツ、はくさい、に んじん、しめじ、えのき だけ、刻みごんぶ、かき	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょ うゆ、食塩	牛乳	エネルギー	426	kcal	
・	鮭のちゃんちゃん焼き					牛乳	たんぱく質	19.0	g	
17	昆布の煮物					こねつけ	脂質	10.8	g	
(月)	白菜のすまし汁 くだもの						カルシウム	244	mg	
4	ちゃんぽん麺	さつまいも、生中 華めん、干しそ うめん、小麦粉、風 味糖、片栗粉、ご ま油	豆乳、牛乳、 卵、豚肉(肩ロ ス)	きゅうり、にんじん、し めじ、キャベツ、もや し、カットわかめ、ひじ き、にんにく、りんご	かつおだし汁、米 酢、中華だしの 素、オイスター ソース、しょう ゆ、食塩	牛乳	エネルギー	444	kcal	
・	ひじき卵焼き					豆乳	たんぱく質	18.8	g	
18	きゅうりの酢の物					いがりぼうや	脂質	16.4	g	
(火)	くだもの						カルシウム	211	mg	
5	のりふりかけごはん	米、さつまいも、 小麦粉、ごま、ご ま油、はちみつ	牛乳、さわら、 卵、無塩パ ター、麦みそ、 かつお節	赤ピーマン、れんこん、 なす、エリンギ、かぶ、 ねぎ、あおのり、しょう が、バナナ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん	牛乳	エネルギー	488	kcal	
・	さわらの香り焼き					牛乳	たんぱく質	18.3	g	
19	秋野菜のきんぴら					ハニーケーキ	脂質	18.5	g	
(水)	なすとかぶのみそ汁 くだもの						カルシウム	235	mg	
6	食パン	食パン、さつまい も、米、パン粉、 小麦粉、マヨネ ーズ	牛乳、鶏むね 肉、ひよこまめ (ゆで)、ベー コン	キャベツ、だまねぎ、に んじん、マッシュル ーム、みかん	洋風だしの素、 酢、食塩	牛乳	エネルギー	438	kcal	
・	チキンフライ					麦茶	たんぱく質	19.8	g	
20	コールスローサラダ					ひよこまめのピラフ	脂質	16.3	g	
(木)	さつまいものポタージュ くだもの						カルシウム	227	mg	
7	麦ごはん	米、ホットケーキ 粉、ワントンの 皮、押麦、黒蜜、 ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、 卵、麦みそ	にんじん、もやし、ね ぎ、こまつな、にら、干 しぶどう、にんにく、 しょうが、かき	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酢、食塩	牛乳	エネルギー	440	kcal	
・	麻婆豆腐					牛乳	たんぱく質	17.7	g	
21	もやしの中華風和え物					マーラーカオ風	脂質	15.9	g	
(金)	ワントンスープ くだもの						カルシウム	295	mg	
8	もちきびごはん	米、パン粉、きび (糯白粒)、片栗 粉	牛乳、鶏ひき 肉、挽きわり納 豆、生揚げ、麦 みそ、卵、かつ お節	ほうれんそう、はくさ い、ねぎ、にんじん、 しょうが、りんご	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	牛乳	エネルギー	451	kcal	
・	肉団子の照り煮					牛乳	たんぱく質	19.6	g	
22	ほうれん草の納豆あえ					ゆかりおにぎり	脂質	13.3	g	
(土)	白菜と生揚げのみそ汁 くだもの						カルシウム	237	mg	
24	黒米ごはん	米、マカロニ、さ といも、マヨネ ーズ、黒米、片栗 粉、パン粉	牛乳、だら、木 綿豆腐、大豆水 煮缶、豚ひき 肉、鶏もも肉 (皮付き)、白 みそ、粉チー	もやし、にんじん、だま ねぎ、だいこん、ねぎ、 ひじき、あおさ、りんご	ケチャップ、しょ うゆ、食塩	牛乳	エネルギー	427	kcal	
・	たらの味噌マヨネーズ焼き					牛乳	たんぱく質	21.3	g	
・	ひじきとひき肉のケチャップ炒め					マカロニスナック	脂質	18.3	g	
(月)	呉汁 くだもの						カルシウム	255	mg	
11	肉みそパゲティ	スパゲティ、七分 つき米、油、片栗 粉、砂糖	豚ひき肉、豆 乳、鶏もも肉 (皮付き)、麦 みそ、ツナ油漬 缶、油揚げ	だまねぎ、キャベツ、カ リフラワー、にんじん、 もやし、干しぶどう、ひ じき、しょうが、みかん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、 酢、食塩	牛乳	エネルギー	434	kcal	
・	キャベツのツナレズンサラダ					麦茶	たんぱく質	18.8	g	
25	カリフラワースープ					豆乳の炊き込みごはん	脂質	12.4	g	
(火)	くだもの						カルシウム	149	mg	
12	雑穀ごはん	さつまいも、米、 パン粉、小麦粉、 ごま油	牛乳、豚ひき 肉、卵、麦み そ、凍り豆腐	チンゲンサイ、もやし、 ねぎ、にんじん、だま ねぎ、しめじ、しいたけ、 塩ごんぶ、粉かんでん、 バナナ	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、ウス ターソース、食塩	牛乳	エネルギー	481	kcal	
・	きのこメンチ					牛乳	たんぱく質	18.9	g	
26	チンゲン菜の昆布和え					いもようかん	脂質	16.7	g	
(水)	凍り豆腐とにんじのみそ汁						カルシウム	264	mg	
13	ロールパン	ロールパン、七分 つき米、じゃがい も、小麦粉、片栗 粉	豆乳、鶏もも 肉、挽きわり納 豆、バター、 ベーコン	キャベツ、だまねぎ、え のきだけ、トマトビュ ーシ、塩ごんぶ、にんに く、かき	ケチャップ、洋風 だしの素、食塩、 パプリカ粉	牛乳	エネルギー	429	kcal	
・	鶏肉のハンガリー煮					麦茶	たんぱく質	20.6	g	
27	ジャーマンポテト					うまみ豆ごはん	脂質	15.6	g	
(木)	キャベツの豆乳スープ くだもの						カルシウム	146	mg	
14	しめじごはん	米、上新粉、小麦 粉、ねりごま、黒 砂糖	牛乳、かじき、 木綿豆腐、パ ター、麦みそ、 油揚げ	ほうれんそう、にんじ ん、だいこん、しめじ、 しょうが、みかん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	牛乳	エネルギー	432	kcal	
・	煮魚					牛乳	たんぱく質	18.7	g	
28	ほうれん草の白あえ					ほろほろクッキー	脂質	17.5	g	
(金)	大根と油揚げのみそ汁 くだもの						カルシウム	248	mg	
31	ドライカレー	米、ホットケーキ 粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉	だまねぎ、キャベツ、か ぼちゃ、にんじん、赤 ピーマン、えのきだけ、 干しぶどう、しめじ、 ピーマン、切り干しだい こん、かき	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、酢、食 塩、カレー粉	牛乳	エネルギー	435	kcal	
・	切り干し大根サラダ					牛乳	たんぱく質	15.2	g	
・	きのこスープ					かぼちゃのスコーン	脂質	15.5	g	
(土)	くだもの						カルシウム	265	mg	

\*朝おやつに牛乳を飲みます。火曜日、木曜日は豆乳を飲みます。

\*仕入れにより献立を変更する場合があります。

\*雑穀には「もちぎび、ひえ、もちあわ、もち麦、押麦、丸麦、赤米、黒米」が入っています。