１０月えんだより

船小屋保育園
令和８年１０月号

「体育あそび」が近づいてきました。子どもたちはどことなくソワソワしているようです。練習する中で、初めて挑戦し失敗することもあります。
一度失敗してやめてしまうのではなく、「できるようになりたい」「もう一度がんばろう」と思える気持ちが芽生え、成功したときの喜びを感じて欲しいと願いながら「体育あそび」に臨んでいます。
朝夕の涼しさと昼間の汗ばむ暑さで、体調を崩しやすくなると思います。ご家庭との連携をとりながら、子ども達が毎日健康で楽しく園生活を送れるようにしていきたいと思います。

１０月行事予定

11日(日) 体育あそび
15日(木) 検尿
19日(月) 内科検診
23日(金) バス遠足(福岡市動植物園)
28日(水) 消防フェスティバル(き組)

日時　１０月１１日（日）午前８時30分集合　午前８時45分開始予定
（暑さ対策の為、子どもたちが集まり次第開始したいと思います）
場所　水洗小学校運動場（雨天：体育館）
き組・もも組・あお組・あか組（２歳以上児参加）
◎テント張り実施予定（保護者会）
個人用テントは張らないようにお願いします。
＜体育あそびのねらい＞
１．幼児の能力に即して、力いっぱい元気に運動し体力を伸ばす。
２．友達と協力して、体育遊びを楽しく工夫する。
３．体育遊びを通して集団行動の決まりを理解する。
４．保護者や地域の人たちとのふれあいを大切にする。

保護者の皆様へのお願い
１０月１０日（土）
「体育あそび」の準備がありますので、仕事がお休みや都合のつかれるところは、早めのお迎え等ご協力お願いいたします。

１０月２３日（金）バス遠足　（保護者同伴）
行先　福岡市動植物園
（雨天の場合はマリンワールド）
全園児で行います。
尚、当日は園での保育は行いません。
詳細は後日お知らせします。

衣替えの季節です。
１０月からは遊び着（長袖）で登園してください。

合同リハーサル

10がつ給食だより

2026.10
船小屋
保育園
MEFOS

秋の深まりを感じる季節となりました。
心地よい風が吹き、外遊びやお散歩が気持ちの良い時期です。実りの秋を迎え、給食でも旬の食材を取り入れながら、子どもたちに秋の味覚を楽しんでもらいたいと思います。

旬の食材

「柿」

柿には、風邪の予防や、お肌を元気にするビタミンCがたっぷり含まれています。
冷蔵庫がなかった時代に、秋にたくさんとれた柿を冬までおいしく食べるために作られたのが「干し柿」です。そのままでは渋くて食べられない「渋柿」の皮をむき、お日さまの光と冷たい秋風に当てて干すことで、渋みが抜けてとっても甘くなります。

お箸の選び方

だんだん食に興味を持ち始め、スプーンやフォークからお箸に移行する時期になると、お箸選びに悩まされることもあるかもしれません。

お箸の長さは、親指と人差し指を広げた1.5倍くらいが目安になります。
竹などの滑りにくい素材を選んであげると持ちやすくつかみやすい、子どもの手に合ったサイズになります。

味わって食べよう！

食事の時は、料理や素材に目が留まるように「おいしそうな匂いだね」「どんな味がするかな？」など親子で食事を楽しんでください。「甘い」「しょっぱい」「すっぱい」「苦い」など、さまざまな味を意識させることで、料理や食材への興味が広がり、食事をより楽しむことができます。

実りの秋に感謝しよう

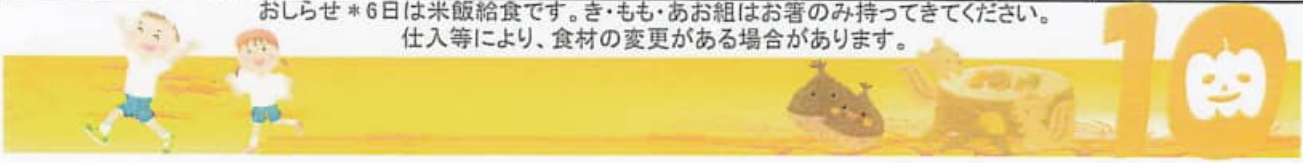
秋は、お米やさつまいも、きのこ、果物などおいしい食べ物がたくさん収穫される季節です。
私たちが毎日食事をすることができるのは、生産者の方々をはじめ、多くの人の支えがあるからです。
旬の食材を味わいながら、作ってくださる方への感謝の気持ちを育んでいきましょう。

大事な目を守るために

目の愛護デー（10月10日）
大事な目を守るためにできることはなにかな？
スマートフォンやタブレットなどのモバイル端末を使うことが増えています。画面の光が目に負担をかけることがあります。目の健康をサポートする栄養素を知って目の健康を守りましょう。

ブルーベリーやブドウに含まれる「アントシアニン」
鮭・いくら・かにに含まれる「アスタキサンチン」
ほうれん草・ブロッコリーに含まれる「ルテイン」

2026年 **10月** **☆給食表☆** **船小屋保育園**

曜日	献立	材料	3時のおやつ
1日(木)	おでん 白菜のごま和え わかめスープ	ちくわ・こんにゃく・大根・人参・里芋・鶏肉・厚揚げ・塩・だし・醤油・みりん・酒 白菜・もやし・人参・砂糖・醤油・ごま わかめ・人参・玉ねぎ・長葱・中華味・薄口醤油・ごま	プリン
2日(金)	豚じゃが ほうれん草ののり和え 豆腐の味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・グリンピース・砂糖・醤油・みりん ほうれん草・人参・刻み海苔・砂糖・醤油・味醂 豆腐・玉葱・人参・わかめ・あげ・葱・味噌	牛乳・ピザまん風蒸しパン
3日(土)	肉うどん 野菜サラダ バナナ	うどん麺・牛肉・玉葱・人参・砂糖・みりん・醤油・葱・だし昆布 ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま醤油ドレッシング バナナ	パン
5日(月)	白身魚のチーズ焼 きんぴらごぼう けんちん汁	ほき・酒・塩・玉葱・コーン・チーズ・パセリ ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん・醤油・砂糖・酒・胡麻 豆腐・鶏肉・里芋・人参・大根・葱・醤油・みりん	牛乳・シュガートースト
6日(火) 米飯給食	きのこごはん 鶏肉のパン粉焼き スパゲティサラダ ミネストローネ	米・人参・しめじ・干し椎茸・舞茸・あげ・醤油・酒・みりん・砂糖・塩 鶏肉・塩コショウ・にんにく・マヨネーズ・パン粉・チーズ・パセリ スパゲティ・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 大根・じゃが芋・トマト・人参・玉葱・ウインナー・コンソメ・塩	ワッフル
7日(水)	すき焼き風煮 納豆の和え物 わかめの味噌汁	牛肉・焼き豆腐・白菜・玉ねぎ・人参・しらたき・ごぼう・油・醤油・砂糖・料理酒 納豆・もやし・人参・ほうれん草・砂糖・醤油 玉葱・人参・大根・わかめ・葱・あげ・味噌	いりこ・ゆかりおにぎり
8日(木)	厚揚げとキャベツの味噌炒め オクラのかつお和え チンゲン菜スープ	厚揚げ・鶏挽肉・人参・玉葱・キャベツ・干椎茸・味噌・砂糖・酒 オクラ・もやし・人参・わかめ・醤油・かつお節 チンゲン菜・人参・干椎茸・ウインナー・中華味	みるくもち
9日(金)	鶏つくね ポパイサラダ 南瓜の味噌汁	鶏ひき肉・豆腐・玉葱・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・酒 ほうれん草・もやし・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 南瓜・玉葱・人参・わかめ・あげ・味噌	牛乳・マーブルケーキ
10日(土)	ミートソーススパゲティ 大豆のコロコロサラダ バナナ	スパゲティ・合挽ミンチ・玉葱・人参・にんにく・コンソメ・砂糖・トマトホール缶 大豆・人参・さつま芋・胡瓜・コーン・マヨネーズ・塩 バナナ	パン
13日(火)	鮭のコーンマヨ焼き はりはりなます キャベツとウインナーのスープ	鮭・塩・コーン・マヨネーズ 人参・胡瓜・あげ・切干大根・ひじき・酢・砂糖・塩 キャベツ・ウインナー・玉葱・人参・コンソメ・塩・パセリ	牛乳・ココア麩ラスク
14日(水)	牛肉のしぐれ煮 コールスローサラダ 茄子の味噌汁	牛肉・牛蒡・しらたき・人参・生姜・いんげん・醤油・砂糖・酒・だし キャベツ・胡瓜・人参・コーン・フレンチドレッシング なす・玉葱・人参・あげ・葱・味噌	牛乳・ジャムサンド
15日(木)	チキンビーンズ マカロニサラダ ニラ玉スープ	大豆・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・砂糖・醤油・ケチャップ マカロニ・胡瓜・キャベツ・人参・ハム・マヨネーズ・塩 卵・ニラ・人参・玉葱・葱・干椎茸・中華味・片栗粉	フルーツヨーグルト
16日(金)	厚揚げと里芋のそぼろ煮 五目納豆 キャベツの味噌汁	厚揚げ・里芋・人参・鶏挽肉・油・砂糖・酒・醤油・グリンピース 納豆・小松菜・人参・シラス・鰹節・醤油・砂糖 キャベツ・玉葱・人参・あげ・葱・味噌	牛乳・りんごのケーキ
17日(土)	カレーうどん 白菜とツナサラダ バナナ	うどん麺・豚肉・玉葱・人参・長葱・油・だし・カレールー 白菜・人参・ツナ・赤ピーマン・黄ピーマン・マヨネーズ・塩 バナナ	パン
19日(月)	魚の西京焼き チンゲン菜のごま和え もずくスープ	さわら・白味噌・砂糖・酒 チンゲン菜・人参・醤油・みりん・砂糖・胡麻 モズク・豆腐・えのき・人参・薄口醤油・塩・鶏ガラ・胡麻	牛乳・きな粉トースト
20日(火)	柳川風煮 ミックスナムル さつま芋の味噌汁	豚肉・玉葱・牛蒡・人参・こんにゃく・卵・だし・醤油・酒・砂糖・小葱 ほうれん草・大根・人参・もやし・ハム・胡麻・ごま油・薄口醤油・味醂 さつま芋・玉葱・人参・えのき・味噌・葱	フルーツゼリー
21日(水)	ハヤシライス さつまいもサラダ りんご	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ハヤシルウ さつま芋・人参・胡瓜・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 りんご	牛乳・お好み焼き
22日(木)	れんこんのはさみ焼 もやしのカレー炒め 豆乳汁	合挽肉・木綿豆腐・塩・レンコン・玉葱・人参・ピーマン・ひじき・パン粉・油・ケチャップ もやし・玉葱・人参・ピーマン・ウインナー・塩・カレー粉・中華味・油 キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	いちごゼリー
24日(土)	ちゃんぽん 大根サラダ バナナ	中華麺・ピーマン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・豚肉・竹輪・蒲鉾・油・ちゃんぽんスー 大根・胡瓜・人参・コーン・マヨネーズ バナナ	飲むヨーグルト・お菓子
26日(月)	鯖のソース煮 ほうれん草サラダ ポトフ風スープ	鯖・砂糖・しょうゆ・中濃ソース ほうれん草・人参・コーン・ハム・マヨネーズ 大根・玉葱・人参・キャベツ・ウインナー鶏ガラ・塩・葱	牛乳・ツナマヨトースト
27日(火)	コロッケ 野菜炒め 春雨スープ	豚ひき肉・じゃがいも・玉葱・パン粉・油 キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン・油・塩コショウ・中華味 春雨・玉葱・人参・にら・中華味	牛乳寒天
28日(水)	ビーフカレー イタリアンサラダ りんご	牛肉・じゃがいも・人参・玉葱・カレールー キャベツ・きゅうり・赤ピーマン・コーン・イタリアンドレッシング りんご	牛乳・かぼちゃのケーキ
29日(木)	チャプチェ もやしとささみの中華サラダ トマトスープ	豚肉・人参・ピーマン・玉葱・春雨・ごま・生姜・にんにく・醤油・砂糖・赤味噌・塩胡椒・ごま油 もやし・ささみ・きゅうり・小松菜・醤油・砂糖・酢・ごま油 トマト・ウインナー・玉ねぎ・キャベツ・人参・コンソメ・パセリ	牛乳・フルーツサンド
30日(金)	鶏肉の香味焼き 南瓜サラダ かきたま汁	鶏肉・にんにく・味噌・みりん・ごま油 かぼちゃ・人参・きゅうり・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 卵・玉葱・人参・チンゲン菜・干し椎茸・出汁・薄口しょうゆ・塩	ももムース
31日(土)	あんかけラーメン 大根のゆかり和え バナナ	ラーメン麺・キャベツ・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・コーン・干し椎茸・醤油スープ・鶏ガラ 大根・きゅうり・人参・ゆかり・胡麻・薄口しょうゆ バナナ	パン

おしらせ＊6日は米飯給食です。き・もも・あお組はお箸のみ持ってきてください。
仕入等により、食材の変更がある場合があります。