



西出水認定こども園 出水市西出水町367番地 電話62-0577

園長 萩嶺 龍昭 担当 島田 昌子

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、朝夕の心地よい風に、秋の気配を感じるこの頃... 昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきたいと思えます。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、運動会もあるので、この時期ならではの体験をたくさんして、元気に楽しく過ごしていけたらと思います。



## 第8回大運動会

期時:10月26日(土)

9時30分~12時30分

場所:ウイングドーム出水

※雨天決行  
詳しくはご案内を  
後日配布します。

## ありがとうございました m(\_)\_m

先月の保育参観には、たくさん来て頂き、子ども達の園での様子を見て頂きました。お忙しい中ありがとうございました。



## 10月10日は 目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする。



片目をつぶって見る 目を細くして見る あごを上げて見る



頭を傾けて見る 横目使いで見る 上目使いで見る



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。

## 発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は弱った状態になります。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は、ご家庭で様子を見ながら安静に過ごさせてあげてください。厚生労働省の「保育所における感染症ガイドライン」では、登園再開の目安は下記のように定められています。

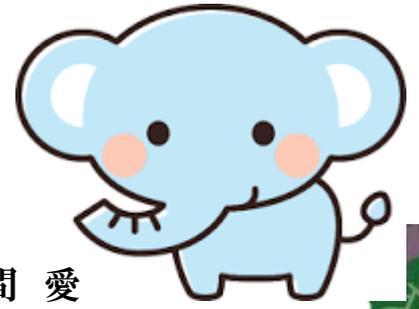
- 24時間以内に解熱剤を使っていない
- 24時間以内に38℃以上の発熱がない
- 熱が37.5℃以下である
- 食事や水分が摂れている
- 全身状態がいい

また、朝、薬を飲んで登園した時は、必ずお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので園でも注意したいと思います。よろしくお願い致します。





# ぞうぐみ



担任 上間 愛

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋…楽しみが多い季節がやってきました。

子ども達も、運動会に向けて練習に励んでいます。今月の26日(土)は、いよいよ運動会です。練習の成果を発揮できるよう、温かく見守っていただければと思います。



大根の種まき



## お知らせ

17日 運動会予行練習

26日 運動会

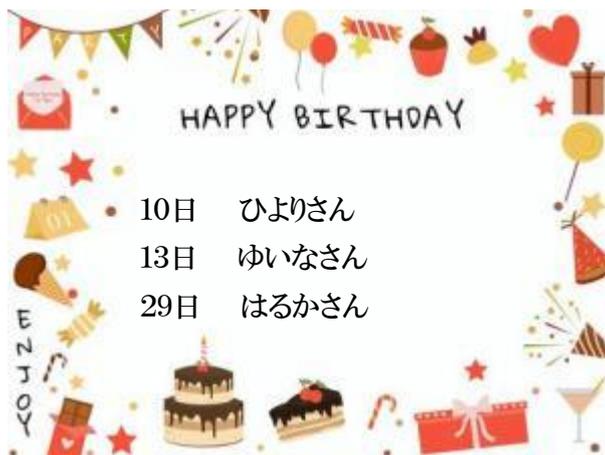
※詳しくは別紙をご覧ください。



読書の秋と言われる季節になりましたね。絵本の読み聞かせは、子どもの想像力を高めたり、言葉を覚えるきっかけになったりするので、ご自宅でも読み聞かせの時間を作ってみてくださいね。



保育参観 沢山の参観ありがとうございました。



- 10日 ひよりさん
- 13日 ゆいなさん
- 29日 はるかさん



## 正しい手洗いの方法



## 世界手洗いの日

●10月15日は『世界手洗いの日』です。『手洗い』は誰もがすぐ出来る衛生の取り組みで、正しい手洗い習慣をつけることは、いろいろな病気から『自分を守ること』に繋がります。《手のひら》《爪》《親指の付け根》《手の甲》《指と指の間》そして忘れがちな《手首》をしっかり洗い、健康を守りましょうね。ちなみに、すべての部位をしっかり洗うには約20秒かかると言われています。



# きりんぐみだより

10月号

担任 長谷川 純子

まだまだ暑い日が続いています。子ども達は運動会の練習を楽しんでいます。かけっこは特に、自由遊びでも友達を誘って走ることが多いようです。汗をかいたら水道で顔を洗ったり、汗を拭いたり、お茶を飲みながら休んだりしています。室内遊びでは、ひらがなに興味を持つ子が増えていて、ひらがな表を見ながら書く練習する姿が見られます。いろいろな事を頑張っています。「いろいろな事を頑張っているね。」と、応援をよろしくお願い致します！



ピアノの練習を始めています！



かけっこ、外遊びと元気です！



## お知らせとお願い

- ◎登園は、動きやすい**体操服**を着てきて下さい。(背中 of ゼッケンがあると、わかりやすいです)
- ◎運動会の**予行練習は 10/17(木)**の午前中に行います。8:30 までの登園をお願いします。
- ◎運動会については、別ページ、別紙をご覧ください。
- ◎毎日の**水筒と汗拭きタオル**の準備をありがとうございます。10 月も引き続き使いますのでよろしくお願い致します。
- ◎名前の消えかかっているものはありませんか？ ご確認をお願い致します。
- ◎**持ち物の準備** (コップ、歯ブラシ、手拭きタオル、汗拭きタオルなど) を**お子さんと一緒にしてみませんか？**「自分でしようとする」お手伝いをお願い致します。



10月うまれのおともだち

3日 りのさん

13日 てんまくん

16日 ゆうせいくん

27日 たいせいくん

おたんじょうび  
おめでとう♪





# うさぎぐみだよ!



丸畑 ゆかり

厳しい日差しも和らぎ、秋晴れの下子どもたちは元気よく走り回っています。  
これから寒くなるため、体調管理に気をつけながら身体を動かしたり、製作遊びを楽しんだりして  
おだやかに過ごしたいと思います。  
今月は子ども達も練習を頑張っている運動会も控えています。体調を整え、元気に参加できるよう  
にしていきたいですね。



おやつでかき氷を食べたときの写真です。  
メロン味かカルピス味を選んで食べました！舌が緑になりました！

## お願い

運動会まで、引き続き、**水筒・汗拭きタオル**  
の準備をお願いいたします。

10月26日(土)

運動会を予定しています。

**場所：ウイングドーム**

\* 詳細は別紙にてお知らせ  
します。

## 目の愛護デー

数字の10を横にすると、目と眉毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。  
普段から目に良いことを心掛けていますか？一度見  
直してみても良いかもしれませんね。

- 毎日ぐっすり眠っている
- テレビやゲームの画面を見る時は、部屋を明るくして、時間を決めている
- 時々遠くの景色等を見ている
- 目が乾かないように気を付けている



# いすぐみだより



担任 坂元陽子

朝晩は少しずつ過ごしやすくなり、季節の変化を感じられるようになってきました。しかし、全国的に気温は高く、日中はまだまだ暑さが続くようです。10月後半には運動会も控えています、引き続き、水分補給などの熱中症対策に配慮しながら、練習も無理のないように、楽しく取り組んでいきたいと思ひます。



晴れた日は、外に出て、かけっこの練習をしています。よーいドン!!の構えも少しずつ様になってきました。コーナーも上手に曲がれるようになってきました。



## ★お願い★

- 10月に入り、運動会の練習が増えます。動きやすい服装や体操服・靴での登園をお願い致します。なお、運動会が終わるまでは、引き続き汗拭きタオルも持たせて下さい。
- 10月と言えば衣替えの時期です。朝晩は涼しくなっていますが、まだまだ日中は暑いので、上着等で調節出来る工夫をして、薄着を心がけて行きましょう。



## 運動会について

日時 10月26日(土)  
場所 ウィングドーム

★詳細は別紙にてお知らせ致します。





# ひよこぐみだより



担当 宮野 彩月

日中は、まだまだ残暑も感じられますが、朝夕は少し涼しくなりましたね。1日の気温の寒暖差が大きく体調にも影響が出るかもしれません。ご飯をしっかり食べたり、十分な睡眠を取ったりして、できる予防をしましょう！

10月から本格的に運動会の練習が始まります。踊りが大好きなひよこ組さんは曲が流れるとノリノリで体を動かしてくれます。本番も可愛い姿が見られるように練習を楽しく頑張ります！！



日時: 10月26日(土)

場所: ウイングドーム出水

詳しくは別紙を配るので、そちらを御確認下さい！



## お知らせ・お願い

- ☆運動会の練習も多くなってきます。登園する際は、動きやすい服装で登園するようにして下さい。そして、登園は9時までをお願いします！休みの際や遅れる際は必ず連絡をください。
- ☆少しずつではありますが、自分で着替えをしたり、トイレに行ったりしています。そのため、登園の際も着替えの肌着も股付きではないものをお願いします！また着脱のしやすい服装で、適切なサイズの衣服を着てきてください！
- ☆防げるように気を付けてはいますが、噛みつきや引っ掻きなどのトラブルも多く見られます・・・爪が長い子どもが多いようなので、爪の長さの確認をお願いします！



10月生まれのおともだち

おたんじょうび おめでとう♪

3日

みなとくん

7日

こうせいくん

12日

なぎとくん



## 出水中央児童クラブ



園長 萩嶺 龍昭  
担当 山並 博樹

日中は、まだまだ暑い日もありますが、日が暮れる時間も早くなり、朝晩もだいぶ冷えるようになりました。体調管理には、十分気をつけていきましょう。

10月に入ると、本格的な秋を感じるが多くなると思います。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、など色々な秋がありますが、秋でしかできないことをいろいろ経験したいですね。



**10月26日（土）は、西出水認定こども園の運動会です。**

**児童クラブは、お休みになりますので、ご了承ください。**



### お 知 ら せ

- ・ 児童クラブを欠席、学校を欠席した時は、必ず連絡して下さい。  
(連絡なしでの欠席は、確認の連絡をしますのでご了承ください。)
- ・ 持ち物には必ず名前を書いてください。

### 10月の予定

5日（土）

#### クッキング

- ・ エプロン ・ マスク ・ 三角巾
- ※ 当日持たせて下さい
- ※ 爪も確認して下さい



28日（月）

#### 遠足（運動会振替休日）

- ・ お弁当 ・ ひも付き水筒 ・ 帽子 ・ 敷物
- ・ リュックサック ・ ゴミ袋 ・ 汗拭きタオル ・ ハンカチ
- ・ ティッシュ ・ おやつ（100円程度）

**8時30分までに来てください。**

**16時頃に帰ってきます。**

**※27日（日）の運動会が28日（月）に延期になれば、遠足は中止にします。**



9月は、ピザ作りをしました。ピザは、生地から作ったので、時間がかかりましたが、自分のピザを一から作ったので、喜んで食べていました。みんな、ピザ職人みたいでした♪



# 今月の行事予定 ~10月~



日	月	火	水	木	金	土
※10/15(火)~10/18(金)まで、 准看護学校より2名が実習の予定 です。宜しくお願いします。		1 衣替えの日	2	3	4	5
6	7	8 寒露 2歳児歯科相談	9 3歳児検診	10 目の愛護デー	11	12 出水中央こども園 運動会
13	14 スポーツの日	15 世界手洗いの日 2歳6か月歯科 相談 准看実習	16 発育測定 1歳6か月・ 3歳児検診	17 予行練習	18 避難訓練 → ”	19
20	21	22	23 霜降 1歳6か月検診	24	25 5歳児歯科相談	26 大うんどう会
27 読書習慣～ 11/9まで	28	29	30 誕生会	31	※お芋の育ち具合とお天気次第でお芋掘りをします。 決まり次第お知らせ します。 	

母子健診のお知らせ・・・出水保健センター：2歳児歯科相談 10/8(火)、  
3歳児健診 10/9(水)、2歳6か月歯科相談 10/15(火)、1歳6か月健診 10/23(水)  
5歳児歯科相談 10/25(金)、高尾野健康管理センター：1歳6か月・3歳児健診 10/16(水)

## どくしょしゅうかん

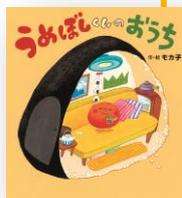


10月27日～11月9日は「読書週間」で、  
27日は「文字・活字文化の日」です。親子  
で読みたい絵本を選んだり、本にふれる機  
会をつくったりしてみましょ。

### おすすめ絵本「うめぼしくんのおうち」

作・絵：モカ子 出版社：ひかりのくに

うめぼしくんのおうちに、お客さんが  
やってきて、もう満員！  
ぎゅうぎゅうのぎゅうぎゅうに！！  
うめぼしくんのおうちの運命や、いかに…!?



## 『はいチーズ！』



10/1(火)～10/31(木)

8月・9月の子どもの園での写真を販売します。  
パスワードを、各クラス前に掲示しますのでご確  
認の上、ご購入下さい。



## 秋のえんそく



11/1(金)秋の遠足の予定です。

園児のみの遠足です。

全園児、お弁当をお願いします。

詳しくは、お知らせを配布  
します。



## ※『西方寺福祉会 50周年こどもまつり』のおしらせ

姉妹福祉会の西方寺福祉会が設立 50周年を迎え、お祭りがあります。

日時：11月9日(土) 15:30～20:00

場所：西方寺認定こども園(水俣市葛渡)

内容：園児のお遊戯、フラダンスなどのステージとこども縁日

(から揚げ、フライドポテト、ポップコーン、射的、金魚すくい、ヨーヨー釣り等々)

ぜひ、行かれてみて下さい!!





# 食育だより

## 食育は生きる上での基本

食育は知育・道徳・体育の基礎となります。様々な経験を通じて「食」に関心をもてる子どもに育ってけるように園では食育に力を入れています。

令和6年度 10月号

担当:松ヶ野 綾子



9月の初めに「すいか」を収穫しました。

## 畑の野菜の紹介



ぞう組さんが9月の初めに大根の種をまきました。

↓2週間して双葉の芽が出てきました。



ダビデの星

ダビデの星が子どもたちの背を越すぐらい大きくなりました。



←種まきから3週間ではっきりと双葉がわかるようになりました。今後の成長が楽しみです♪

## 食べ物豆知識！！

大根は場所によって食感と味が違います。食べ比べてみてね(^^♪

上部	中部	下部
<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘い</li> <li>・水分が多い</li> <li>・程よい食感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・甘みと辛みのバランスがいい</li> <li>・やわらかい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・辛い</li> <li>・水分が少ない</li> <li>・硬い</li> </ul>
<b>合う料理</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダ</li> <li>・野菜スティック</li> <li>・大根おろし (甘め)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮物</li> <li>・おでん</li> <li>・ふろふき大根</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・漬物</li> <li>・みそ汁</li> <li>・大根おろし (辛め)</li> </ul>



ぞうぐみの手作りキッチン・食べ物がいろいろとできています。今回はレジスターとお買い得食材！！



お買い得!!

新米の季節になりました。お米についてのお話です。お米一粒の中に七人の神様が宿っているという伝えがあります。七人の神様の紹介です。食べ物が育つには必要な神様についてです。

水 (良く育つ豊富な水) 土 (栄養分の豊かな土)

風 (受粉を行う風) 虫 (コメについた虫を食べてくれる虫)

太陽 (成長に欠かせない光) 雲 (光を当てすぎない雲)

作り手 (八十八の手間をかけて米作りをする作り手)

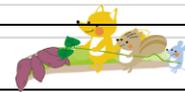
一つでも欠けてはいけない大切な神様ですね。

お米に感謝ですね。

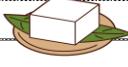


R6年度

## 10月の給食献立予定表



(西出水認定こども園)

月	火	水	木	金	土
	<b>1 (醤油の日)</b>	<b>2 (豆腐の日)</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
朝のおやつ	牛乳・せんべい	牛乳・野菜バー	牛乳・クラッカー	牛乳・カステラ	牛乳・えびせん
主食	麦ごはん	麦ごはん	ふりかけごはん	麦ごはん	豚丼 
主菜	魚の甘醤油焼き	豆腐バーグ	親子うどん	からあげ	
汁物	味噌汁	味噌汁 		味噌汁	スープ
副食	和え物	サラダ	和え物・フルーツ	サラダ	和え物
3時のおやつ	牛乳  レモンケーキ	麦茶 きなこ団子	牛乳 サターアランダギー	牛乳 カップケーキ	おやつはお楽しみに! 
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12 (パンの日)</b>
牛乳・リングコーン	牛乳・フキポテト	牛乳・せんべい	牛乳・ミルクバー	牛乳・クッキー	牛乳・パン
麦ごはん	麦ごはん	二色丼	麦ごはん	ミニおにぎり	麦ごはん
鶏肉のさっぱり煮	魚の香味焼き		魚のフライ	やきそば	照り焼きチキン
すまし汁	味噌汁	豚汁	吸物	スープ	味噌汁
ごま味噌和え	切干大根煮	フルーツ	マカロニサラダ	和え物	サラダ
麦茶	牛乳	麦茶	麦茶	牛乳	
フルーツゼリー	ジャムサンド	ココアケーキ	シュガーパイ	クッキー	おやつはお楽しみに! 
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
	牛乳・サフシ	牛乳・ふかし芋	牛乳・えびせん	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
 スポーツの日	おにぎり きつねうどん	麦ごはん すき焼き風 すまし汁	カレーライス スープ 	麦ごはん はんぺんフライ 味噌汁	麦ごはん 魚のバター醤油焼き 吸物
スポーツに親しみ	牛乳	麦茶	牛乳	牛乳	
健康な心身をつちかう日	キャロットケーキ	お好み焼き	たまごパン	ヨーグルトケーキ	おやつはお楽しみに! 
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25 (パスタの日)</b>	<b>26(運動会)</b>
牛乳・リングコーン	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー	牛乳・フキポテト	牛乳・小魚チップス	
麦ごはん	チキンライス	麦ごはん	麦ごはん	ミニおにぎり	
魚のマヨ焼き		筑前煮	魚のクラッカー揚げ	ナポリタン	
味噌汁	ポトフ	吸物	味噌汁	スープ 	
サラダ	サラダ・フルーツ	和え物	ごま和え	サラダ	
麦茶	牛乳	麦茶 	牛乳	牛乳	運動会
フルーツヨーグルト	ドーナツ	アップルパイ	シュガーバターさつま芋	バナナケーキ	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30 (誕生会)</b>	<b>31</b>	ミニ知識!!  10月は和暦で「神無月」と呼びます。全国の神様が神々のふるさとと呼ばれる出雲大社に集まります。各地の神様がいなくなるため「神の無い月」になったそうです。出雲大社がある島根県では「神在月」(かみありづき)と呼ぶそうです。	
牛乳・えびせん	牛乳・コーン	牛乳・動物ビスケット	牛乳・せんべい		
麦ごはん	しらすごはん	 誕生会	麦ごはん		
鶏肉カレー焼き	ちゃんぽん		魚のちゃんちゃん焼き		
コンソメスープ			すまし汁		
スパサラ	サラダ・フルーツ		和え物		
牛乳	牛乳	給食は	牛乳		
クリームパン	せんべい・チーズ	お楽しみに!	焼きおにぎり		

## 『食欲の秋』について・・・

秋は多くの作物が実り、気候もよくなって食欲が増すという意味で知られています。

九州地方での旬の食べ物は・・・  
海の幸は『鱸』・・・産卵前が鱸の旬です。脂がのっている鱸の塩焼きは美味しいですよ!(^^)!  
山の幸は『さつまいも』・・・鹿児島は日本一のさつまいも生産地です。園の畑でもいっぱいさつまいもが収穫できますよ。

親子で学ぶ食の基本 

糖質を必要以上にとり過ぎると、イライラ・集中力低下・落ち込み・頭痛・めまい・たちくらみ・疲れやすい・朝起きるのが辛い・手足が冷えるなどあります。

健康は規則正しい食生活  
「一食一食を大切にしましょう」  
いつもの食べ物を少しチェンジしていきましょう。

