



令和8年度



だより

認定こども園 洛北幼稚園

TEL: 075-491-0457

FAX: 075-491-0480

一時保育: 075-491-0470

木々の葉が少しずつ色づきはじめ、朝夕の風に心地よい秋を感じる季節となりました。

体を動かして遊ぶのはもちろん、お散歩に出かけて色とりどりの落ち葉やどんぐりを見つけたり、虫の声を聞いたりしながら、秋の自然に触れる時間を大切にしていきます。

一方で、一日の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。給食室では、さつまいやきのこなど旬の食材で秋の味覚を味わいながら、寒さに負けない元気な体をつくるメニューを提供していきます。

- ※ こりす (0歳児) 秋の自然や気候の変化を感じながら心地よく過ごす。
- ※ りす (1歳児) 秋の自然の中で、のびのび身体を動かし、探索活動を楽しむ
- ※ うさぎ (2歳児) 秋の自然に触れながら、戸外で思いきり体を動かして遊ぶ
- ※ ちゅうりっぷ (3歳児) 散歩や戸外に出て、意欲的に身体を動かすことを楽しむ
- ※ たんぽぽ (4歳児) 季節の移り変わりに気づき、自然物に興味を持つ

- ※ ひまわり (5歳児) 友だちと自然物の発見や身体を動かすことを楽しむ

- ※ 給食室 好きな食べ物をみつけよう!

クラス目標

10月の行事予定

3日(土)
運動会

7日(水)
20日(火)
集合型
施設見学

14日(水)
21日(水)

にこにこ
ガーデン

16日(金)
幼児 手掘り遠足
静原こどもの楽園



食物繊維で 元気なおなかをつくろう!

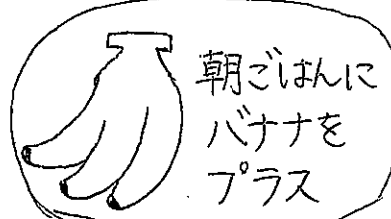


毎日の食事に欠かせない栄養素のひとつに「食物繊維」があります。食物繊維は、野菜や果物、いも類、豆類、きのこ、海藻などに多く含まれ、おなかの調子を整える大切な働きがあります。

野菜 人参・ごぼう・ブロッコリーなど	いも類 さつまい・じゃが芋など	豆類 納豆・大豆・豆腐など
食物繊維を多く含む食品		
果物 りんご・バナナ・キウイなど	きのこ・海藻 しめじ・えのき・わかめ・ひじき	穀類 玄米・全粒粉・オートミール

園内で「便が硬い」「中々便がでない」など便秘について悩んでいるご家庭が増えています。子どもの便秘には、食事だけでなく、水分量や生活リズム、運動量など様々なことが関係しています。いつもの食事にちょっとプラスして少しずつ食物繊維を取り入れてみて下さい😊♪

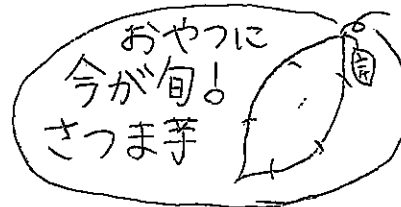
例えば...



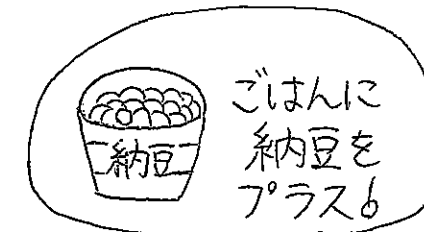
朝ごはん
バナナを
プラス



みそ汁に
わかめや
きのこを



おやつに
今が旬!
さつまい



ごはん
納豆を
プラス

食物繊維を多く含む食品を使った具沢山の
みそ汁は簡単で
オススメです♪

