



ひなたぼっこ



令和8年10月1日

ちやいんどべーす IDEKITA

園長 甲斐英哉

食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋、多くの楽しみがある季節がやってきました。子どもたちは、元気に身体を動かして遊んでいます。過ごしやすい季節、散歩や戸外遊びを通して秋を楽しみたいと思います。気温の差で風邪などひかないように元気に過ごして行きましょう。

今月の健診日

7ヶ月健診…20日(火)

1歳6ヶ月健診…8日(木)、

2歳6ヶ月歯科健診…14日(水)

3歳6ヶ月健診…7日(水)、21日(水)

大切な健診です。

必ず受けるようにしましょう。



やさいのおなか

きうち かつ さく・え

ネギ、レンコン、ピーマンなど、いつも食べる野菜の断面をじっくり見てみたことはありますか？何層にも重なっていたり、穴が空いていたり、種が詰まっていたり…外から見ていただけだと分からない、不思議な形が隠れているんですよ。

そんな野菜のおなか「これなあに？」とたくさん登場！
答えとともに、美しい野菜の絵が楽しめる、身近な野菜のおもしろい一面を味わえる絵本です。

9月の子どもの様子

ひよこ組

運動遊び



段差マットやマットの山に挑戦!!
身体を使って登ることが出来ました♪

大型ブロック遊び



自分でケースから取り出して、ブロックを重ねることが出来ました♡
乗り物にも乗ってお出かけ気分を味わいました。

りす組

風船遊び



風船を飛ばしたり風船に座ってみたり
いろんなことに挑戦しました。

粘土遊び



粘土をちぎれると、楽しくて
何度もちぎりました☆

ばんび組

しゃぼん玉



みんなでテラスに座って
液をこぼさないように気を付けて
シャボン玉をしました☆

スライム遊び



冷たくて気持ちいい♪
ちぎったり伸ばしたりして遊びました。

今月の保育料の引き落としは10月26日(月)です。前日までのご確認をお願いします。

お弁当の食中毒防止

お弁当での食中毒を防ぐためには、食中毒予防の三原則である「菌をつけない・増やさない・やっつける」を徹底することが重要です。

調理と詰める際の基本ルール

- ・ **しっかり加熱する**：食材は中心部で75度以上で1分以上（又は85度以上で90秒以上）十分に加熱します。
- ・ **完全に冷ましてから詰める**：温かいままフタをすると水滴が付き、菌が繁殖しやすくなるため、粗熱をしっかりと取ります。
- ・ **水分を排除する**：汁気はキッチンペーパー等で拭き取り、生野菜や水分の多いおかずは避けるか十分水気を切ります。
- ・ **素手で触らない**：おにぎりやおかずの盛り付けには、清潔な菜箸やラップ、調理用手袋を使います。
- ・ ミニトマトの処理：ヘタは雑菌が残るやすいため必ず取ります。

傷みにくいおかず選びでひと工夫

- ・ **梅干しや生姜**：抗菌・防腐作用があります。
- ・ **しっかりと加熱したおかず**：唐揚げやハンバーグなど中心まで火を通したもの
- ・ **水分の少ないもの**：きんぴらや焼き物
- ・ **避けるべきもの**：生野菜、半熟卵、マヨネーズ和えのサラダ

簡単なおかずメニュー

◎卵料理

・レンジを使ったハムエッグ

材料

- ・ ハム（2枚）
- ・ 卵（1個）
- ・ 塩、こしょう（適量）
- ・ ラップ

作り方

1. 準備：耐熱容器にラップを長めに敷き、ハムをおく
 2. 卵を割り入れ、卵黄につまようじで5か所ほど刺して穴をあける。塩、こしょうなどで味付け
 3. ハムを一番上に重ねてラップで包み、500wのレンジで1分40秒加熱する。
 4. 取り出して5分ほどおいて余熱を通す。
 5. 冷めたら半分に切る。
- 完成！



～各クラスのブーム～遊び編～

【ばんび組】粘土遊び



以前はちぎることを楽しんでいました。最近では丸めて手や麺棒でこねてクッキー型で型どることが出来るようになりました。

【りす組】乗り物遊び



大型ブロックの乗り物やバスごっこに夢中です。

【ひよこ組】新聞紙遊び

たくさんの新聞紙プールに出たり入ったり。ちぎった新聞紙を掴んで投げたりして楽しんでいます。お友だちの髪の毛に新聞紙がついているのに気づくと取ってあげる優しい姿も見られました。



さまざまな感染症から守るには

『家族みんなで**手洗い**が大事です』

【手洗いが重要な理由と効果】

「接触感染の防止」 手にくっついてるばい菌が顔や口を触ることで身体に侵入します。手洗いはそれを防止します



「病気を予防できます」 インフルエンザ・感染性胃腸炎・一般的な風邪・食中毒を防ぎます

「科学的なデータが出ています」
流水だけでなく**石鹸でのみ洗い**が有効です

元気に過ごせるように子どものころから『手洗い』が習慣化できるといいですね

『手洗いが必要なタイミング』

- ・ 外から帰ってきた時（うがいもできると👍）
- ・ 調理や食事の前
- ・ トイレの後やおむつを交換した後
- ・ 鼻をかんだり、手で咳やくしゃみを押えたりした後
- ・ 動物に触れたり、ごみを処理した後