

令和8年度

園だより 10月



【のびろ！はじけろ！むつみっこ！】

2026.10.1

朝晩が涼しくなり、過ごしやすく感じる日が増えてきました。同時に気温の変化にからだがびっくりして、体調を崩してしまうこともあります。今年はインフルエンザの流行が早く、現在横浜市内、そして睦町保育園でも罹患者が増えています。体調の変化を観察していただき、不安があったら担任保育士や看護師にご相談ください。必要な時は無理な登園を控え、早い回復のために静養をお願いします。

先日仕事終わりの帰宅時に空を見上げたら、きれいな十五夜をみました。少し雲がかかった空にきれいに浮かび上がる満月。時間がたって雲がかかったらおぼろげに輝いている満月になりました。どちらの景色も風流で日本の秋を感じました。昨年佐賀県太良町で見た、目の前の海の上の空で綺麗に光っていた月が海を照らし、ゆらゆらと光がゆれているとても幻想的な景色を思い出しました。昨今では夏の暑さが厳しく、以前の四季を感じる事が難しくなっていると思います。保育の中で四季を感じられる体験をしていきたいと思っています。

今月は運動会があります。今年も睦町グラウンドをお借りして開催します。地域の方々にも感謝ですね。こどもたちも運動会を楽しみにしていて、日々の遊びの中でどうしたらもっと上手にできるか考えています。こどもたちの身体的な成長、そして精神的な成長をご覧いただけたらと思います。楽しみです。



10月 = Ottobre: ラテン語で「8番目」を意味する「octo」に由来します。

<10月の予定>

10月1日(木)	園だよりHPにアップ
6日(火)	体操指導(4,5歳児)
9日(金)	わらべうた
14日(水)~16日(金)	運動会予行練習
20日(火)	体操指導(4,5歳児)
31日(土)	運動会

視聴覚検査(3歳児)

調査表配布 10月1日(木)

提出締切 10月6日(火)

【運動会の観覧について】

今年の運動会は、ご家族の参加観覧について人数制限を行いません。おじいちゃんおばあちゃん、兄弟姉妹の方など多くの方とこどもの成長を喜ぶ瞬間にしたいと思います。ぜひ、ご参加ください。

※グラウンドのお隣の睦町公園で大騒ぎしたり、遊具で遊ぶことはお控えください。

【運動会当日が雨天の場合】

運動会当日が雨天だった場合は、昨年度同様室内で行います。今年度はクラスごとの開催時間を変更して行います。雨天の場合の参加観覧は各家庭2名となります。

クラスごとの開始時間

さくらんぼ組⇒ 9:00~9:20

いちご組 ⇒ 9:20~9:40

みかん組 ⇒ 9:50~10:10

幼児組 ⇒10:20~

詳しい集合時間等は、詳細が決まり次第お伝えします。

【感染症について】

横浜市内ではインフルエンザの流行が始まっています。発熱、咳、鼻水、のどの痛み、強いだるさなど、いつもと違う症状がある場合は、無理をせずご家庭で休養してください。嘔吐、下痢、食欲不振などの症状がある場合も、感染拡大防止のため登園を控え、必要に応じて医療機関へご相談ください。

【職員の退職について】

(退職) 渡邊 恵保育士・・体調不良により、9月末付で退職になりました。

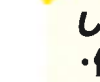
みかん組には、小沼 照美保育士が担任補助に入ります。



10月 さくらんぼぐみだより

令和8年 10月1日

まだまだ暑い日もありますが、吹く風や日没の時間によりやく秋の気配を感じられるようになりましたね。新年度が始まってから早半年・・・あっという間に10月です。秋になると、戸外遊びや運動会と楽しいことが沢山待っています。どんな姿が見られるのか、今から楽しみです♪



10月の目標

- ・戸外で体を動かすことを楽しむ
- ・保育者と一緒に歌や音楽に触れ、親しむ



心地よい秋の気候の中で、体を動かしたり、自然に触れる機会を大切に、季節の変化を感じながら過ごせる10月にしたいと思います。

色々なわらべうたや触れ合い遊び、手遊び等を取り入れ、簡単なやりとりや関わりを増やしていきます♪



絵本って楽しいね！



最近、絵本「だるまさんが」のシリーズに夢中な子どもたち。保育者の「だ・る・ま・さ・ん・が♪」の声に合わせて体を揺らしたり、動きを真似したりする姿がとても可愛らしいです！絵本に出てくる体の部位を指差して「ここ！」と教えてくれることもありますよ☆

これからも読み聞かせを通して、言葉や絵に興味を持ったり、保育者やお友だちと心を通わせる楽しい時間を大切にしていきたいと思います！



どてっ



にこっ



あまのけ



お願い・お知らせ



●10月31日(土)は初めての運動会があります。さくらんぼ組は親子競技を行う予定です。当日の流れや時間等、詳細は後日お知らせします。

●外遊び用の上着・靴下の用意をお願いします。必要になりましたらお声掛けします。
ファスナータイプでウィンドブレーカーのような薄手のもので、大きすぎず、丁度良いサイズを！
フード、ボタン、ヒモは危険なので控えてください。

●衣替えの季節となりました。一緒に着脱しやすく、動きやすい服で**大きくはっきりと記名があるか確認**をお願いします。

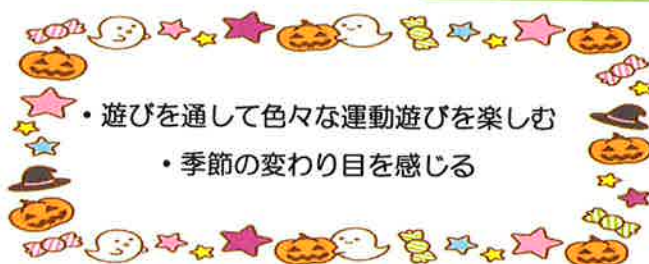
10月 いちごぐみだより

R8.10.1

吹く風が心地よく、少しずつ季節の変わり目を感じるようになりました。

先月は雨がたくさん降りました。気温が低い日も多く、体調管理が難しかったですね。
子ども達はお部屋でおままごとをしたり絵の具や粘土をしたりとゆったり過ごしました。
体を動かす事が大好きなので、10月は外に出てたっぷり遊べると良いと思います！

今月の目標



- ・遊びを通して色々な運動遊びを楽しむ
- ・季節の変わり目を感じる

体が育ち、走る・跳ぶなど出来ることが増えてきました。色々な動きを取り入れながらたくさん体を動かして遊びます。
散歩が楽しい季節になります。園外にも出て草木の様子や吹く風を肌で感じられるような活動をしたいと思います。

困っていませんか？イヤイヤ期

2歳前後になりだんだん始めているのではないのでしょうか。



“この服は嫌だと泣きました”

“思い通りに出来なくて怒っていました”

“なんでもイヤと言ってお手上げです”

連絡帳にもこんなお悩みが増えてきたように思います。

この時期の子ども達の脳では怒りや不安など感情を司る部分が活発になり、逆に感情をコントロールする部分が未発達なのだそうです。

だから泣いたり怒ったりすることが多いのですね。

子どもがイヤイヤを始めたらどうしたらよいのでしょうか。

まずは「〇〇したかったんだね。いやだったんだね」

と気持ちを受け止めてあげるといいそうです。

そして「これとこれどちらのお洋服にする？」など子どもに選ばせたり、「あと一回ね」など見通しを伝える、また時には目線を逸らせてあげることも有効です。

気を付けたいのが、なんでも要求を聞いてあげているとさらに対応が難しくなることがあります。

一筋縄ではいけないイヤイヤ期ですが、困ったことがあったら是非担任にも相談してくださいね！



お願い



汗をかいたり外遊びで汚れたりと着替えの機会が増えます。衣装ケースの中に着替えが2組入っているように毎日確認をしましょう。



鼻水や咳の症状でも早めの対処により子ども達も気持ちよく過ごすことが出来ます。周りの子にも広がりやすいので積極的に受診しケアして健康に過ごしましょう。



みかんぐみだより

2026.10.1

例年になく雨続きで室内活動が多かった9月でしたが、運動遊びやルールのあるゲームを楽しむことが出来ました。急に涼しくなり、咳・鼻水症状や身体に変化が見られたお友達も多かったので、食事・休息をしっかりと取りながら元気に過ごしていきたいですね。

過ごしやすい季節になってきた今日この頃、子どもたちの様子も一段と活発になってきました。運動会に向けて身体を動かしたり、戸外遊びを通して秋を感じながら楽しんでいきたいと思います。

今月の目標

・身体を動かすことを楽しむ

走る、跳ぶ、くぐる等の様々な動きを
する中で身体の使い方を知り、楽しみなが
ら身体を動かしたいと思います！



・室内ではお友達と力を合わせてボール運びゲームや
椅子取りゲーム等を楽しみました！



・園舎周りや周辺散歩で赤い彼岸花を発見！名前を
教えると「ひがなばな」がうまく言えない子もいたり・・・そ
んな姿も可愛らしかったです😊またみんなでちいさな秋
をみつけていきたいと思います♪

お知らせ

10月31日(土)は運動会があり
ます。親子競技を行う予定で
すので楽しみにしててくださいね！
当日の流れや時間等、詳細は後
日お知らせします。

おねがい



・10月も汗をかいた日はシャワーをし
て清潔に過ごしたいと思います！

引き続きシャワーセットの用意をお願い
します。

・活動時はまだ汗をかくのでカゴの中に
半袖Tシャツの着替えも入れておいて
ください。

爽やかな秋風が吹き抜け、気持ちの良い秋晴れの日が増えてきました。子どもたちは戸外遊びで落ち葉やどんぐりを見つけたり、夢中で体を動かしたりと、秋の訪れを全身で楽しんでいます。
 今月は「食欲の秋」にぴったりな旬の食材をたっぷり給食に取り入れ、食べる楽しさを伝えていきます。

10月の給食目標

- ・秋の味覚を知り、楽しむ
- ・好きな食材を増やす

旬の給食

- 15日 さつま芋おにぎり
- 20日 きのことスープ
- 21日 秋野菜カレー
- 30日 かぶサラダ

実りの秋！旬の食材にはパワーがいっぱい

秋に収穫される野菜や果物は、夏の暑さで疲れた体を整え、これからやってくる寒い冬に備えるための栄養がたっぷり詰まっています。

新米：とれたての新米は水分を多く含んでいるため、炊き上がりがツヤツヤでふっくらしており、噛むほどに優しい甘みと爽やかな香りが広がるのが特徴です。

豆知識：乾燥しているお米は、一番最初の水を勢いよく吸い込みます。そのため、最初の研ぎ汁を急速に吸ってしまうとお米の風味が落ちてしまいます。最初のひとすすぎは、水を注いだらサッと一混ぜしてすぐに捨てるのが美味しく研ぐ最大のポイントです。

新米

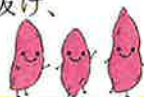
かぼちゃ：粘膜を強くして風邪のウィルスから体を守るビタミンA（β-カロテン）や、血行を良くするビタミンEが豊富です。「若返りビタミン」とも呼ばれ、肌寒くなる秋口の体調管理に最適です。

豆知識：かぼちゃの収穫のピークは夏～初秋ですが、風通しの良い涼しい場所なら丸ごと数カ月も保存が効く珍しい野菜です。保存している間に栄養や甘みも増すため、野菜が少なくなる冬に備えた昔ながらの知恵食材でもあります。



さつまいも：エネルギー源となる炭水化物のほか、風邪予防に欠かせないビタミンCやお腹の調子を整える食物繊維が豊富です。加熱してもビタミンCが壊れにくいのが大きな特徴です。

豆知識：採れたてのさつまいもよりも、収穫してから2週間～1ヶ月ほど寝かせた方が甘くなります。保管されている間に水分が適度に抜け、でんぷんが糖分に変化するためです。



きのこ類：カルシウムの吸収を助けて骨や歯を強くするビタミンDや、食物繊維がたっぷりです。低カロリーで旨味成分が多く、出汁としても活躍します。

豆知識：きのこは生よりも一度冷凍してから調理した方が、旨味成分がぐっと増します。冷凍することでのこの細胞が壊れ、加熱したときに旨味が外に出やすくなるためです。



むつまじいレシピ～保育園風秋野菜カレー～

材料：鶏もも肉 200g、玉葱中1個（薄切り）、人参小1本（いちょう切り）、さつまいも中1/2本（1cm角切り）
 舞茸・しめじ各1/2パック（手で細かくほぐす）、水 400～450ml、カレールウ（甘口）1/2箱（4皿分）
 保育園のまろやか隠し味：ケチャップ大さじ1、ウスターソース小さじ1、醤油小さじ1、砂糖小さじ1/2、
 スキムミルク大さじ1～2（大さじ1～2の温水で溶いておく）

- ①鍋に油（分量外）を熱し、鶏肉、玉葱、人参を炒めます。玉葱がしんなりしたら、さつまいもときのこを入れて軽く炒め合わせます。
- ②水を加えて強火にし、煮立ったら弱火にして具材が柔らかくなるまで10～15分ほど煮込みます
- ③いったん火を止め、カレールウを割り入れて溶かします。さらにケチャップ、ウスターソース、醤油、砂糖を加えて弱火で数分煮込みます。最後に温水で溶いたスキムミルクを加え、優しく混ぜ合わせたら完成です！！



ほけんだより

10月号

2026.10.1

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります！
手洗い・うがいや衣服の調整などをして、風邪を予防しましょう。

前月の感染症情報

- ・手足口病
：さくらんぼ 8 名 みかん 2 名
- ・ヘルパンギーナ
：さくらんぼ 1 名 たんぼ 1 名
- ・溶連菌 : ちゅうりつぱ 1 名
- ・インフルエンザ A
：職員 2 名 いちご 1 名 たんぼ 2 名
ちゅうりつぱ 2 名 さくら 1 名
- ・マイコプラズマ : みかん 1 名

インフルエンザ対策

- ◆ 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする
- ◆ バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる
- ◆ 肌着を着けて、気温に合わせた衣服の調節
- ◆ 定期的に部屋の換気をする
- ◆ 人ごみをなるべく避ける
- ◆ 適度に運動をする

予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発症しても軽微化するのを助けます。接種を受けてから1週間が経過後では接種と感染が重なるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

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。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

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

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みましょう。

“みもざ” より

夏の暑さも少しずつおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあり、体調回復に時間を要する場合も増えています。体調が回復傾向であっても集団生活へ戻ることによる不安が残る場合には、みもざ利用の検討もおすすめしています。

<利用状況>

予約件数・・・9件 延べ人数・・・4人
実人数・・・4人 キャンセル・・・5件

<主な病気・症状>

急性上気道炎：1名 / 手足口病：1名
喘息：1名 / 足趾挫創：1名