

令和8年度

園だより 10月



【のびろ！はじける！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います。

今月は運動会があります。今年も睦町グラ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と思います。楽しみですね。



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。



幼児クラスだより

2026.10.1



暑い夏かと思えば、冷たい雨が降ったり、暑さが戻ったり…と不安定な天気が続いた9月でした。徐々に秋の気配を感じるようになり、思うように水遊びや戸外遊びが出来ず、子どもたちも残念そうでしたが、室内遊びや夏の行事を楽しむことが出来ました。

10月は運動会があります！子ども達の頑張りや、成長を楽しみにしていきましょう。

たんぽぽグループ



今月の目標 『異年齢児との関わりを楽しみ、親しみを持って一緒に遊ぶ』

先月末より、異年齢での交流が増えてきました。特に夕方の交流ではお兄さんお姉さんの真似をしてみたり、一緒に輪に入って遊んでみたりと楽しむ姿がたくさん見られました。目新しい玩具に興味を持ったり、新しい遊びを教えてもらったりと満喫しているようです。今月は少しずつですが、日中の活動も一緒に行っていきたいと思います！

先月の子どもの様子

運動会練習が始まりました！暑さや天候に恵まれず、なかなか外での練習ができませんが、当日を心待ちにしている様子です。「1ばんになる！」と張り切って練習しています。当日は大きな声援をお願いします！

9月頭には看護師による手洗い指導がありました。どんな時に手を洗うのか、洗い残しの多い場所はどこか、歌に合わせた手洗いの方法等、様々なことを教えてもらいました。ばい菌スタンプが消えるまで上手に手洗いができました。手洗い指導後も歌を口ずさみながら、隅々まで綺麗にしようとする姿が見られます♪

にじぐみ



今月の目標

『友だちと気持ちを合わせながら、最後まで諦めず取り組む達成感を味わう』

『友だちの思いや考えに気づき、互いに認め合いながら遊ぶ』

共通の目標に向かって協力しやり遂げる楽しさを知り、友だちとの仲間意識を深められるといいなと思います。

先月の子どもの様子

絵カードや本のうつし絵に興味を持ち始めたようです。今度は見ながら描いてみるのも良いかもねと伝えた所、チャレンジしています。失敗してしまうこともあります。友だちと〇〇描けたよと見せ合い、これも描いてみようかと楽しんでいます。

ほしぐみ



今月の目標

『目標に向かって友だちと取り組み、達成感を味わう』
『戸外で十分に身体を動かし秋の自然に触れる』

運動会に向けて、〇〇を頑張る！と一人ひとりが目標を立て、自分で頑張る事、友だちと協力して頑張る事を意識できるといいな、と思います。戸外でたくさん身体を動かし、この季節ならではの自然を感じたいです。

先月の子どもの様子

みんなでどんなことをして遊びたいか、意見を出してもらい、それを形にして実際に巧技台やマットなどを組み立てて遊んだり、グループで協力してカプラを作ったりしました。自分だけではなく、友だちの意見を聞くこと、意見を合わせることの大変さ…「どうしたらいいの!？」と言いながらも、さくらさんが先頭に立ってまとめてくれていましたよ。



ちゅういっぷグループ



運動会の練習が始まり、ダンスの練習をしていると…曲に合わせたり、歌詞に合わせて「こんな動きはどう?」「こんなのもいいかな?」など、次から次へと意見を出してくれる子がたくさんいました。

もっともっと踊っていたい子、早く違う遊びがしたい子。とそれぞれです。

みんなで集中して練習する時間、自由に思い切り遊ぶ時間、とメリハリをつけながら、無理の無いように進めていきたいです。

秋の自然に触れて、戸外でもたくさん遊びたいと思います。ドングリを探したり、秋の虫の声や葉っぱの色の変化、夏とは違う風…絵本や図鑑をみんなで見た後に公園へ秋を探しに行ってみました。「先生! 秋見つけたよ!!」とイチヨウや赤い葉っぱ、飛んでいるトンボ、ドングリなどを見つけ、笑顔いっぱい教えてくれました。



色々感じて伝えてくれる子どもたちなので、これから深まる秋が楽しみです!



さくらグループ

子どもたちとさくらグループで何かしたいことがあるか話し合ってみました。「かき氷」が食べたいとリクエストが出たので第1弾!! 「かき氷」を希望通り、ストロベリー・ブルーハワイ味で自分が好きな方をかけて食べました。「ねえ見てベロが赤いよ、青いよ」と友だちと見せ合って喜んでいました。運動会前にも第2弾!! として、考えています。子どもたちにはお楽しみにしてあります。



運動会の練習が始まり、年長児としての見せどころがたくさんあります。積極的に取り組む姿が見られています。ソーラン節も難しいですが、声を出すところ、ピシッと決めるところを意識して頑張っているところです。最後のリレーでは、トラックを一周走るのは体力が必要です。

みんなで喜んで楽しかったと思える運動会にしていきたいです。



おねがい

*運動会までに帽子のゴムの確認をしてください。

*ロッカーの中にフェイスタオル(汗拭き用)と着替え一式(2~3セット)を入れてください。



ほけんだより 10月号

2026.10.1

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 たんぼぼ 1 名
- ・溶連菌 : ちゅうりっぷ 1 名
- ・インフルエンザ A
：職員 2 名 いちご 1 名 たんぼぼ 2 名
ちゅうりっぷ 2 名 さくら 1 名
- ・マイコプラズマ : みかん 1 名

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。

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、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、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

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きます。

今月は「食欲の秋」にぴったりの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

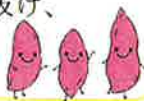
かぼちゃ：粘膜を強くして風邪のウィルスから体を守るビタミンA（β-カロテン）や、血行を良くするビタミンEが豊富です。「若返りビタミン」とも呼ばれ、肌寒くなる秋口の体調管理に最適です。

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！！