



みんな

# きらきら

第2屋川なかよし保育園

ちゅーりっぷ・こすもすぐみ

令和2年10月1日 No.7



## 10月

さわやかな秋風によってキンモクセイの甘い香りが感じられる今日この頃、木々の葉の色も変わり始め、秋の訪れも目に見えて分かるようになってきました。

園庭では落ち葉集めや、虫探しに夢中の子どもたち。お友達と一緒に小さな秋の自然との触れ合いを楽しんでいます。季節の変わり目でも元気に過ごせるよう、体調管理に気をつけたいと思います。

## 子どもの視力

子どもの視力は、生後すぐは0.02程度で、4~5歳頃にかけて1.0程度まで発達するそうです。この時期に発達が停滞しないよう、テレビや絵本を見るときは、部屋を明るくし、適度な距離と姿勢を保ち、目の負担を減らしましょう。また、外遊びをたくさんして目をよく動かし、視力の発達を促しましょう。



2021年10月

## 夕食メニュー

第2屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
				1 ごはん たららのピザ焼き 大根サラダ えのぎと白菜のスープ	2 ごはん 鶏肉の味噌炒め 高野豆腐煮 麩と大根のすまし汁
4	5	6	7	8	9
スパゲティナポリタン ポテトサラダ 豆腐と人参のスープ	ごはん ほきの変わり揚げ 切干大根サラダ さつま芋とキャベツの味噌汁	ごはん チンジャオロース もやしのナムル えのぎと玉葱のスープ	焼き鳥丼 青菜の煮浸し しめじとうす揚げの味噌汁	ごはん かれのい和風マリネ 切昆布の五目煮 豆腐と小松菜の味噌汁	ごはん 肉野菜炒め 春雨の和え物 玉葱とさつま芋の味噌汁
11	12	13	14	15	16
ごはん たららのパン粉焼き いんげんのごま和え 青菜と大根の味噌汁	ごはん 牛肉のしぐれ煮 キャベツの納豆和え 厚揚げとしめじの味噌汁	チャーハン 海藻サラダ 大根と白菜のスープ	ごはん ポークチャップ マカロニサラダ 青菜とコーンのスープ	ごはん 厚揚げの中華煮 ブロッコリーの中華和え ビーフンスープ	ごはん さばの塩焼き ひじき大豆煮 玉葱とさつま芋の味噌汁
18	19	20	21	22	23
ごはん 照りマヨチキン 春雨のサラダ 小松菜とじゃが芋のスープ	ひじき焼きめし 竹輪の甘辛炒め さつま芋とわかめの味噌汁	ごはん ますの塩麩焼き 大学かぼちゃ しめじとキャベツの味噌汁	ごはん 豚肉のさっぱり煮 いんげんとコーンの炒め物 えのぎと白菜の味噌汁	ごはん 鶏じゃが ほうれん草のごま和え ごぼうと厚揚げの味噌汁	ごはん ほきの煮付け キャベツのおかか和え 南瓜と麩のすまし汁
25	26	27	28	29	30
カレーピラフ 人参サラダ 小松菜と南瓜のスープ	ごはん チキンカツ アスパラサラダ キャベツと豆腐のスープ	ごはん 肉豆腐 膏のりポテト 麩とほうれん草の味噌汁	ごはん たららの南部焼き ブロッコリーの味噌マヨ和え 玉葱としめじのすまし汁	醤油ラーメン 青菜のナムル りんご	ごはん 鶏肉の塩麩焼き 切干大根煮 うす揚げと白菜の味噌汁