

みどり野 園だより 10月

園長日記 No.7

「褒める」ことの難しさ

ある友達の家のエピソードですが、ビールのおいしい暑い夏。夕食にアジやエビなどのフライがメニューにあったそうで、旦那さんが奥さんに「今日の夕食はおいしいね！」と料理を「褒め」ました。ところが、奥さんは心の中で「全然わかってないんだから」とぼやいたそうです。

今日は仕事が忙しくて「十分に夕食の準備に時間がとれなかったので冷蔵庫にあった冷凍食品を揚げただけなのに…」「日頃は健康のことを考えて、栄養バランスの取れていて、手間のかかった料理をしているのに…」日頃は「褒めて」くれないというのが彼女の本音だったようです。

旦那さんにしてみれば、素直に「褒めた」つもりが、日頃料理にどれだけ力を注いでいるかということを観ていないことがばれて逆効果になってしまったようです。

今の話だけでいえば、結果として食事がおいしかったことを「褒めた」という旦那さんと、本当は、日頃の努力やその思いを「褒めて」ほしいと思っている奥さんとの心のずれが見えてきます。

子どもにとって「褒められる」ということは、自分のやっていることを認められることになり、当然嬉しいし、またやってみようという意欲につながりますので、そこには大事な意味があります。「お父さん、これみて！お母さんこれみて！こんなの作ったの」などと言われると、言われた側の親も「上手にできたね。」とただ「褒める」だけでなく親の「喜び」も伴われるので、ただその行為が「褒める」という意味を越えて、自分の存在が認められた、自分の存在が肯定されたというようにとるので、「褒められた」ことをとても喜ぶのだといってもよいかもしれません。



ところが大人が子どもを「褒める」ということが、本来の意味をはみだして、大人側の願い通りの行為や結果が生まれた時に「褒める」ということがおこり、無意識に子どもの行為をふるいにかけるようになってい場合があります。「片付けをちゃんとしたから褒めてあげる」「宿題をちゃんとやったから褒めてあげる」というように親がしてほしいことと「褒める」ことが引き替え条件になっているということです。

親にとっては嬉しいことなので、大いに「褒める」ことになり、しかも「褒める」ことは子どもを喜ばせるので、自分のしていることは正しい子育てだと思込みやすいようになります。そこに落とし穴がありそうです。



我が家の2人の娘たちの場合は、あまり「勉強しなさい」とか「これができるようになりなさい」みたいなことは言ってきたつもりはないのですが、「褒められる」ために知らず知らずの内に親の願いや価値を感じ取って、親の意向にそうようにしたい、もしくは認めてほしいという気持ちにさせていたかもしれません。

幼児期や低学年の時とは異なって思春期に入った娘たちに、「2人ともよく頑張っているね」と褒めても、その言葉は響かず、内心は「本当はこうしてほしいんだろう！もっと勉強も頑張してほしいんだろう！」などと思

われていたかもしれません。もしかしたら、いつかは父さんを「ギャフン」といわせようなど、女3人で話をして、そのことを日々のモチベーションとして頑張っていたのかもしれません。

でも、今はもう「ギャフン」と言わされているのです。…トホホホホ(笑)

改めて「褒める」ことが子どもを動かすための「引出し言葉」になっていないか、「褒める」ことを意欲や姿勢を認めることでなく結果を求めるためにしているのではないかなどと、今一度、「褒める」ことの意味を考え直す必要があるのかもしれないね。

10月の行事予定

- 7日(土) 第39回みどり野保育園運動会 9:00~12:00
 ◎普通保育はありません。 ※雨天:14日(土)に延期
- 9日(月) 体育の日・休園
- 17日(火) 芋掘り遠足(ぺんぎん・らっこ・いるか・くじら)
 ※雨天:24日(火)に延期 ※給食有ります
- 19日(木) オールあまっこ交流会(中央地区保育園の就学児同士の交流)
- 26日(木) **お弁当日(全園児)**・4・5歳児園外保育(武田尾廃線跡)
 ※後期食以下の離乳食児のみ、園で用意いたします。
- 27日(金) 誕生会
- 30日(月) 避難訓練

☆3・4・5歳児運動あそび☆

5日・12日の(木)
10:00~12:00

動きやすい服装・運動靴で登園
して下さい。

秋の健康診断

(武田内科小児科)

31日(火) 15:15~

当日お休みされた場合、後日園医
さんに直接受けに行ってください。



個人懇談月間…運動会が終わった後の中旬以降~

一家庭15分程度の予定で、お子さんの園での様子をお伝えし、お家での様子等もお伺いしながら、お家の方と一緒にお子さんの成長を見守っていきたくと思っています。

各クラスで、予定表を用意致しますのでご都合のよい日程を選んで、ご予約ください。
お忙しいことと存じますが、どうぞよろしくお願いいたします。

☆園庭開放☆

毎週水曜日 AM9:30~11:00

地域の0~5歳児親子対象です。

園児と一緒に園庭で自由に遊んで頂きます。

ご近所の方を、ぜひお誘いください。

※7日(土)の運動会にも参加して頂けます。
参加希望の方は、保育園(06-6401-2246)まで事前にお申込み下さい。



10月生まれのおともだち

おめでとう!

おざきほのかさん	6さい
おおしまさくらさん	6さい
こにしいとさん	4さい
すえむらみおさん	4さい
いちいはるかさん	3さい
きたおかあゆなさん	2さい
ほりゆのさん	2さい
たかはしりつきさん	1さい

<尼崎教会バザーのご案内>

日時:11月12日(日) 11:00~14:00

場所:尼崎教会(東難波町3丁目11-7)

ただいま献品を受け付けています!

- ・子ども服他、中古衣料(洗濯済みの物)
- ・生活雑貨(食器、タオル、かばん、靴、アクセサリー、石鹸、洗剤等...)



ご家庭で眠っているものがありましたら保育園又は、教会までお持ち下さい。

尚、電化製品、大型家具は一切受け付け出来ませんのでご了承ください。

~「保護者と職員の会」だより~

9月の秋祭りでは、皆様にご協力を頂き心より感謝申し上げます。売上に付きましては1Fの掲示板をご覧ください。又、終了後のアンケートで頂いた沢山のご意見やご感想は別紙にてご報告させていただきます。

今月、運動会の参加賞としてフェスタオルを園児一人に一枚用意しています。運動会の当日に配らせていただきます。

自転車での送迎において、

次の様な危険な乗り方が気になります。

- ①周りの音や子どもの声が聞こえない、イヤホン着用運転。
 - ②バランスを崩しやすい、傘さし片手運転。
 - ③子ども用補助椅子に子どもが立つ、又それ以外の場所に乗る等の危険乗車。
- ※自転車送迎が、大きな事故や怪我につながるような事にならない様気を付けましょう!



2017年10月度 みどり野保育園メニュー

★はお楽しみメニュー

日	曜日	献立名	材 料				おやつ	
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類			
2	月	揚げ焼き豆腐の野菜あん 里芋とこんにゃくの中華煮 ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	片栗粉・油・砂糖・片栗粉 里芋・こんにゃく・砂糖 米（国産） 巻麩	豆腐・豚肉 赤味噌 赤味噌・白味噌	白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・チンゲン菜 グリーンピース 大根・青ねぎ オレンジ	醤油・みりん・酒・かつおだし オイスターソース・酒 かつおだし	牛乳 ごまちゃんすこう	▲牛乳 小麦粉・白ごま油・砂糖・塩
3	火	照焼ハンバーグ 平天とほうれん草のソテー かぼちゃのいとこ煮 ごはん 味噌汁	パン粉・油・砂糖・片栗粉 油 米（国産）	豚ミンチ・牛ミンチ・豆腐 さつま揚げ ゆで小豆 うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ ほうれん草・人参 かぼちゃ 青ねぎ・玉ねぎ	塩・醤油・みりん・酒 チキンコンソメ 醤油 かつおだし	牛乳 パンナコッタ	▲牛乳 ▲牛乳・ゼラチン・砂糖 ▲ホイップクリーム パイン（缶詰）
4	水	アジの和風フリッター 白菜のあおさおえ ピーズチャップ ごはん スープ	小麦粉・▲天ぷら粉・油 白ごま 米（国産） じゃが芋	アジ 水煮大豆	白菜・人参・あおさのり 玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根	塩・かつおだし・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし チキンコンソメ・ケチャップ チキンコンソメ	牛乳 豆腐白玉きなこかけ	▲牛乳 白玉粉・砂糖 豆腐・きな粉 塩
5	木	鶏味噌ラーメン ツナサラダ 甘夏みかんかん	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・オリーブ油 砂糖	鶏肉・赤味噌 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・もやし・小松菜・にんにく・生姜 キャベツ・コーン・レモン果汁 寒天・甘夏みかん(缶詰)	醤油・鶏がらスープ・塩 穀物酢・塩・醤油	牛乳 ツナロールパン	▲牛乳 ▲ホットドッグパン まぐろフレーク・胡瓜 キャベツ・マヨドレ 塩
6	金	豚肉とごぼうの柳川風煮 胡瓜の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	こんにゃく・砂糖 米（国産）・押麦 さつま芋	豚肉・●卵 納豆 赤味噌・白味噌	ごぼう・玉ねぎ・青ねぎ 胡瓜・人参 茄子・しめじ 黄桃(缶詰)	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油 かつおだし	牛乳 野菜パンケーキ	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 野菜ジュース ベーキングパウダー
7	土	運 動 会					牛乳 せんべい (雨天中止の場合のみ)	▲牛乳 アンパンマンのソフトせん
10	火	鶏肉の梅煮 胡瓜とキャベツのおかか和え じゃが芋のチーズ焼 ごはん 味噌汁	砂糖・片栗粉 じゃが芋・油 米（国産）	鶏肉 かつお節 ▲チーズ 赤味噌・白味噌	しそ練り梅 キャベツ・胡瓜・人参 茄子・もやし・玉ねぎ	酒・醤油・みりん 醤油・みりん・かつおだし 塩 かつおだし	牛乳 ふどうもち	▲牛乳 わらび粉・砂糖 ふどうジュース
11	水	サバのみそ照焼 小松菜のお浸し ひじき豆 さつま芋ごはん すまし汁	砂糖・油 油・砂糖 米（国産）・さつま芋	サバ・白味噌 水煮大豆 豆腐	小松菜・もやし・えのきだけ 芽ひじき・人参 わかめ・みつば	みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・酒 塩 かつおだし・醤油・塩	牛乳 黒糖マーラーカオ	▲牛乳 小麦粉・黒砂糖・油 調合ごま油・豆乳 ●卵・醤油 ベーキングパウダー
12	木	豚肉のチャプチェ 中華サラダ 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖・油 米（国産）・押麦	豚肉 しらす干し 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・ニラ 大根・黄パプリカ・水菜 白菜・かぼちゃ・わかめ バナナ	醤油・みりん・酒 醤油・穀物酢・みりん・鶏がらスープ かつおだし	牛乳 そぼろおにぎらず	▲牛乳 米（国産）・油 砂糖・白ごま・牛ミンチ 切干大根・人参・焼きのり 醤油・みりん・酒
13	金	ベーコンときのこのクリームがゲティ フライドポテト コーンとキャベツのサラダ フルーツ（パイン）	スパゲティ・オリーブ油・油 フライドポテト・油 砂糖・オリーブ油	●/▲ベーコン・▲牛乳	玉ねぎ・エリンギ・しめじ・パセリ コーン・人参・キャベツ パイン(缶詰)	チキンコンソメ・▲クリームシチューの素 塩 穀物酢・塩	牛乳 ブルーベリーマフィン	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー 豆乳・ブルーベリージャム
14	土	牛肉と野菜のオイスターソース丼 切干大根の煮物 味噌汁	米（国産）・油・片栗粉 油・砂糖 巻麩	牛肉 うす揚げ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・赤パプリカ・チンゲン菜・まいたけ 切干大根・人参 青ねぎ・白菜	オイスターソース・醤油・酒 かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 ビスケット	▲牛乳 ▲五穀ビスケット
16	月	サケのトマト煮 じゃがバター醤油 小松菜のごま和え ごはん 味噌汁	小麦粉・オリーブ油 じゃが芋・▲バター・砂糖 白ごま 米（国産）	サケ 豆腐・赤味噌・白味噌	にんにく・玉ねぎ・トマト 小松菜・人参 わかめ・えのきだけ	塩・ケチャップ・ワイン風調味料・塩 醤油 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 グレープフルーツかん	▲牛乳 寒天・砂糖 グレープフルーツジュース

＜注意事項＞

- アレルギーについて
 - 卵を含む食品に●印を、乳を含む食品に▲印をつけています。
 - そば・落花生の入った食材は使用しておりません。
- 0～2歳児は昼食に牛乳を飲みます。
- 材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

エネルギー	597Kcal
蛋白質	21.2g
脂質	18.6g
カルシウム	256mg

日	曜日	献立名	材 料				おやつ		
			黄◇ カや体温となるもの	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	その他	献立名	原材料	
			穀類・油脂類・砂糖類・いも類	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類				
17	火	カレーライス エッグサラダ フルーツ（梨）	米（国産）・じゃが芋・油 油・マヨドレ	牛肉 ●卵	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン 梨	▲バーモントカレー・カレーフレーク 塩	牛乳 すいとん	▲牛乳 小麦粉・さつま揚げ 白菜・人参・ごぼう 青ねぎ・だし昆布 かつおだし・醤油・みりん・塩	
18	水	油淋鶏（ユウリンチー） ちくわとレンコンの味噌炒め こんぶ豆 ごはん 中華スープ	片栗粉・油・砂糖 こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米（国産）	鶏肉 ちくわ・赤味噌 水煮大豆	青ねぎ れんこん・ニラ・生姜 きざみ昆布・人参 かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ	酒・醤油・穀物酢 醤油・みりん かつおだし・醤油・みりん 鶏がらスープ	牛乳 マドレーヌ	▲牛乳 小麦粉・▲無塩バター 砂糖・●卵 ベーキングパウダー	
19	木	高野豆腐のそぼろ丼 チンゲン菜と白菜の梅風味和え 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米（国産）・押麦・油・砂糖・片栗粉 じゃが芋	高野豆腐・豚ミンチ・●卵 しらす干し 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・生姜・グリーンピース チンゲン菜・白菜・しそ練り梅 水菜・まいたけ オレンジ	醤油・酒・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 ピザトースト	▲牛乳 ▲食パン・●/▲ベーコン ▲チーズ・ピーマン 玉ねぎ・ケチャップ	
20	金	白身魚の焼南蛮 きんぴらごぼう 里芋と大根の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖・白ごま 里芋・砂糖 米（国産）	ホキ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・ピーマン ごぼう・人参 大根・グリーンピース 小松菜・もやし・しめじ	穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・酒・みりん・かつおだし かつおだし	牛乳 米粉のお好みねぎ焼	▲牛乳 米粉・油・豚肉 かつお節・●卵 青ねぎ・お好み焼ソース	
21	土	醤油ラーメン 蒸さつま芋 フルーツ（バナナ）	ラーメン・油・調合ごま油 さつま芋	さつま揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・青ねぎ バナナ	醤油・鶏がらスープ・オイスターソース・塩	牛乳 せんべい	▲牛乳 ▲雪の宿サラダ	
23	月	スペイン風オムレツ ほうれん草とえのきのきなこ和え 野菜のスープ煮 ごはん 味噌汁	じゃが芋・油 砂糖 米（国産） 麩	●卵・▲牛乳・▲粉チーズ・●/▲ハム きな粉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・パセリ ほうれん草・えのきだけ ブロッコリー・白菜・人参 茄子・わかめ	塩・チキンコンソメ・ケチャップ 醤油・みりん・かつおだし チキンコンソメ かつおだし	牛乳 フルーツヨーグルト	▲牛乳 ▲ヨーグルト・砂糖 甘夏みかん（缶詰）	
24	火	サバの煮付け ひじきサラダ かぼちゃの天ぷら ごはん 味噌汁	砂糖 砂糖・マヨドレ 小麦粉・油 米（国産）	サバ うす揚げ・赤味噌・白味噌	生姜 芽ひじき・人参・水菜・キャベツ かぼちゃ 大根・チンゲン菜	醤油・酒・かつおだし かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 にんじん蒸しパン	▲牛乳 小麦粉・砂糖 豆乳・人参 ベーキングパウダー	
25	水	豚肉と野菜のおかか炒め マセドアンサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（梨）	油・砂糖 さつま芋・マヨドレ 米（国産）	豚肉・かつお節 ▲チーズ うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・もやし・ブロッコリー 胡瓜・レーズン 大根・青ねぎ 梨	醤油・みりん・酒 塩 かつおだし	牛乳 フライドポテト	▲牛乳 じゃが芋・油 塩・青さのり	
26	木	お 弁 当 日						牛乳 黒みつバナナ	▲牛乳 バナナ・砂糖 黒砂糖・きな粉
★ 27	金	ウインナーピラフ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ スープ パインクラッシュゼリー	米（国産）・油 小麦粉・片栗粉・油 マヨドレ じゃが芋 砂糖	●ウインナー 鶏肉	人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ 生姜 ブロッコリー・胡瓜・コーン キャベツ・パセリ 寒天・おろしパイン・パイン缶詰	チキンコンソメ・塩 醤油・酒 塩 チキンコンソメ ゼラチン	カルピス おばけきなこクッキー	▲カルピス 小麦粉・砂糖・油 きな粉・豆腐 ベーキングパウダー	
28	土	けんちんうどん ちくわのゆかり揚げ 細切昆布とごぼうの煮物	うどん・里芋・こんにゃく 小麦粉・油 油・砂糖	厚揚げ ちくわ	人参・青ねぎ・だし昆布 ゆかり きざみ昆布・ごぼう・グリーンピース	かつおだし・醤油・みりん・塩 かつおだし・醤油・みりん	牛乳 ビスケット	▲牛乳 こどもビスケット	
30	月	秋野菜マーボー 小松菜ともやしのツナ和え ごはん フルーツ（柿）	油・砂糖・片栗粉 米（国産）	豆腐・豚ミンチ・鶏レバー・赤味噌 まぐろフレーク	生姜・にんにく・玉ねぎ・ごぼう・れんこん・人参・しいたけ 小松菜・もやし 柿	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・みりん・かつおだし	牛乳 スイートポテト	▲牛乳 さつま芋・▲バター 砂糖・▲牛乳 ●卵	
31	火	鶏肉の塩こうじ焼 切干大根のハリハリ和え がんもの煮物 麦入りごはん 味噌汁	油 調合ごま油・白ごま こんにゃく・砂糖 米（国産）・押麦 さつま芋	鶏肉 ●カニ風味かまぼこ 一口がんも 赤味噌・白味噌	切干大根・胡瓜・わかめ 人参・グリーンピース 白菜・青ねぎ	塩麴 醤油・穀物酢・みりん かつおだし・醤油・みりん かつおだし	牛乳 豆腐ドーナツ（きなこ）	▲牛乳 小麦粉・砂糖・油 豆腐・きな粉 ベーキングパウダー	

給食だより



日本ならではの秋の風物詩「十五夜(中秋の名月)」は今年は10月4日(水)です。十五夜というと満月のイメージですが、必ずしも満月ではなく、6日(金)が満月となります。月でおもちをつくうさぎさんを見ながら、月見だんごでも食べて、十五夜の逸話や食べ物の収穫について話をする時間ももてるといいですね。

野菜や果物の栄養

含まれる栄養素

ビタミン
ミネラル
食物繊維など

肉や魚からはとれないものや
体では作られないものもあり!

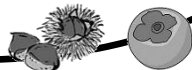
たんぱく質の合成
免疫機能の働き
粘膜の強化
目の健康維持
骨の生成
神経の働き
整腸作用など

に必要

野菜や果物は体の成長や生命維持に必要なだけではなく、肥満や高血圧、がんなど様々な病気の予防にもよいといわれています。目標は大人で1日野菜350g! 果物 200g!



旬の野菜や果物は、安いだけでなく、栄養価もアップ! 栄養素によっては、旬であるかないかで2~3倍もの差があるので、旬を意識して買い物をしましょう。



野菜の色も意識しよう

緑黄色野菜(色が濃い野菜)とは「切っても赤や緑などの色が濃い野菜」。きゅうり・なすは淡色野菜。

「緑黄色野菜」→栄養価が高い

「淡色野菜」→食物繊維が豊富

緑黄色野菜: 淡色野菜 = 1 : 2で。

色が濃いのもうすいのもどちらも大切

いつもの料理に野菜をプラス

野菜を増やしたいけど品数を増やすのはなかなかたいへん・・・



魚と一緒にごぼうや小松菜も煮よう!

麺類に水菜やきのこを加えよう!

ハンバーグと一緒にかぼちゃも焼こう!

冷蔵庫に野菜や果物がない!!

というときや災害がおきたときのために



缶詰や乾燥野菜・乾燥果物を常備

サラダより和え物や炒め物、煮物の方が野菜を多くとることができます。

人参やブロッコリーはゆでるより蒸すほうが栄養価アップ! レンジも活用しましょう!

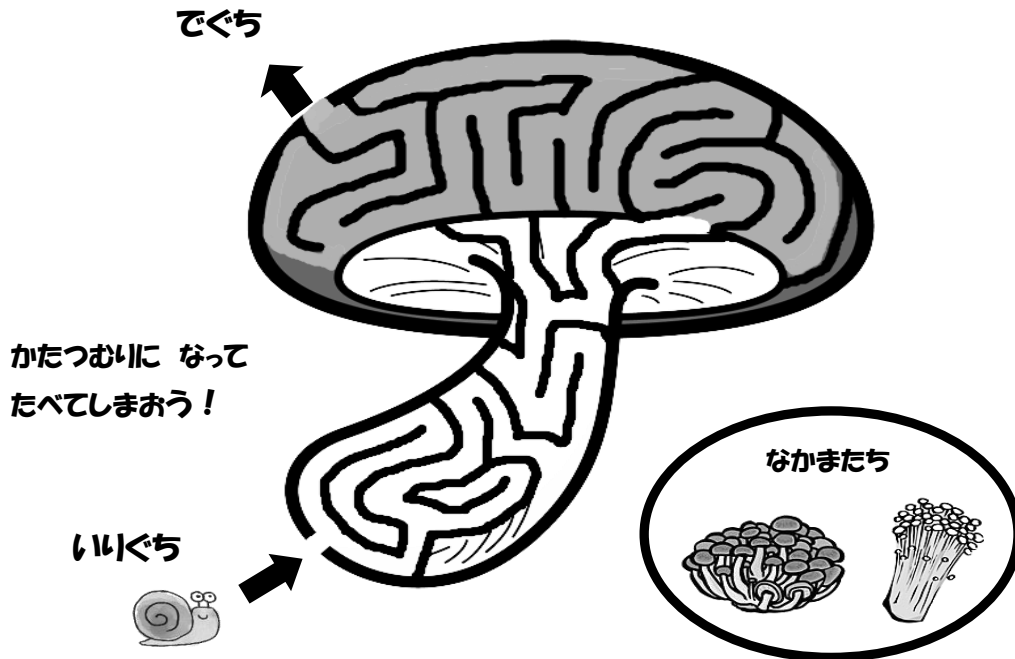
小さい頃から十分な野菜や果物をとることは、健康に成長するために必要なだけではなく、大人になってからの食習慣に大きくかかわってきます。家で食事するときはもちろん、それ以外のときも「今日は野菜足りてるかな? 果物は食べたかな?」を頭において、メニューを選び、不足するものを補いましょう。



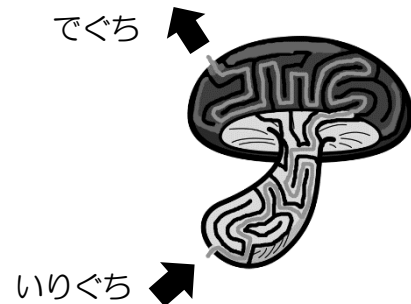
いまがおいしい たべもの 「なまえは なあに？」



とれたてを やいてたべると おいしいよ



<こたえ>
しいたけ (きのこ)



◎今月のレシピ◎

野菜パンケーキ

材料：幼児3人分

小麦粉（薄力粉）60g

ベーキングパウダー 小さじ1

砂糖 大さじ1

サラダ油 小さじ2

野菜ジュース 70cc

サラダ油 適量

作り方

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ザルなどでふるう。
- ② ボウルに砂糖・サラダ油・ジュースを入れ、泡だて器などでよく混ぜる。
- ③ ②に①を加え、ゴムべらなどで混ぜる。
- ④ フライパンかホットプレートにサラダ油をうすく敷き、③の生地を流し入れて両面をきつね色に焼く。