



9月 えんだよい

令和4年9月1日発行
社会福祉法人 釜石愛育会 小佐野保育園
担当 小久保



外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じているこの頃。

新年度に入ってから半分近くが過ぎ、あっという間にもう9月ですね。水あそびやプールあそびと夏のあそびをたっぷり楽しんだ子どもたちは汗をいっぱいにかきながら、戸外あそびを楽しんでいます。来月は、運動会が待っています。これから運動会の活動も少しずつ始まり、かけっこやダンス、体操にも元気いっぱいに取り組んでいきたいと思ひます。気温差があり、戸外での活動も多くなってくるので、ご飯をしっかりと食べ、よく寝て体調管理にも気をつけていきたいですね。

保育士 小久保 友樹



9月の行事予定

- 7日(水) 保護者役員会
- 9日(金) 三鉄お絵かき列車(5歳児)
- 21日(水) 運動会総練習
- 27日(火) 誕生会

※避難訓練は日時を決めずに行います。



9月生まれのおともだち

・おねがい・

運動会練習に伴い、体を動かすことが多くなっていきます。子どもたちが活動しやすいように、

- ・スカートやレース素材のもの
- ・極端に短いズボン

は控えてください。また、髪が長い場合は飾りのないゴムで結んでください。



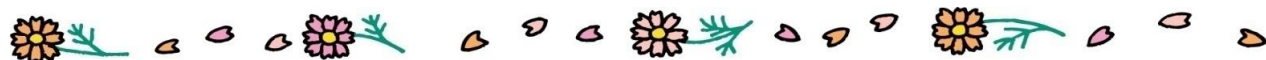
新しいおともだち

お知らせ
10月13日(木)に予定しておりました4歳児(くま組)の保育参観ですが、**14日(金)**に変更となりました。よろしくお願ひ致します。

みんななかよくあそぼうね!!



10月1日(土)
運動会を予定しております。詳細は後日、おたよりにてお知らせいたします。



☆クラスだよい☆

～ぞうぐみ～先月は、園での水遊びと大平プールでの水遊びを思いきり楽しみました。水に顔を付けたり、パタ足に挑戦したりと積極的に水に親しむことができました。

そして、来月は保育園最後の運動会。活動を通し、力を合わせる大切さを感じていきたいなと思っています。体調に気を付けながら、なんでもモリモリ食べ、元気に過ごしましょう。

～くまぐみ～先月は、水遊びをたくさん行うことができました!! 水鉄砲で友達や保育者と撃ち合ったり、保育者にシャワーをかけてもらい喜び子ども達でした。たくさん水に触れ、思いっきり楽しむことができました! 水遊びの準備、ありがとうございました。

今月は、運動会に向けて初めての取り組みがあるため、楽しくチャレンジしていけたらいいなと思います。まだ、暑い日が続きますが、体調にも気を付けながら過ごしていきたいです。

～らいおんぐみ～今年度は、水着に着替えてのプールあそびはできませんでしたが、その中でもたくさん水に触れて、友達と一緒に水鉄砲やおもちゃすくいなどで十分に楽しむことができたのではないかと思います。水遊びの準備等、ありがとうございました。

来月は、運動会があります! 以上児となって初めての運動会となるので、ぞう・くま組さんの姿を見て憧れを持ちながら、皆で楽しく練習に取り組んで行きたいと思ひます。毎日の汗拭きタオルの用意をお願いします。

～きりんぐみ～先月は、気候や気温が安定しない日もありましたが、晴れた日には、みんなで水遊びを楽しむことが出来ました! 水遊び道具の準備等ありがとうございました。

今月から運動会に向けての活動が始まります。体調管理に気をつけながら天気の良い日には戸外で体を動かして元気いっぱい過ごしていきたいと思ひます。

～あひるぐみ～先月は、たくさん水遊びを楽しむ事が出来ました。子ども達も暑い夏を満喫出来た様です!! 少しずつ友だちとの関わりも出てきて友だちを誘ったり一緒に遊ぶ姿も見られる様になりました。

今月は、外で遊んだり、運動遊びをしながら元気に体をたくさん動かしたいと思ひます。

～こあらぐみ～初めての水遊びでは、最初は戸惑っている様子の子もみましたが、回数を重ねるごとに、水に浮く玩具で遊んだり、好きな場所に移動してみたりと、夏ならではの遊びを楽しむことができました。ご準備ありがとうございました。

今月もまだまだ暑い日が続くので、引き続き暑さ対策をしながら、運動会に向けての活動も少しずつ行っていきたく思ひます。





献立表



曜日	月	火	水	木	金	土	
日付				1	2	3	
未満児おやつ				牛乳	元気ヨーグルト	グリコりんご果汁	
給食		<p>中秋の名月</p> <p>旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、2022年は9月10日がその日に当たります。お月見としてススキや月見団子を備え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。月に見立てた丸い団子をお供えるのは、それを食べることで健康と幸せを得られるそうです。</p>			鶏の沿部煮 ひじきの炒め煮 中華きゅうり 豚汁 グレープフルーツ 味噌蒸しパン 以：牛乳 未：麦茶	元気ヨーグルト 焼豚ラーメン ブロッコリーのごま和え ツナとトマトの和え物 パナナ 御飯はいりません ジャムサンド 牛乳	バターロール フィッシュソーセージ 牛乳 パナナ 御飯はいりません 元気ヨーグルト ムーンライトクッキー
おやつ	基準値						
エネルギー	以 390 kcal 未 460 kcal			以 393 kcal 未 458 kcal	以 492 kcal 未 415 kcal	以 466 kcal 未 394 kcal	
たんぱく質	20.8 g			24.2 g	24.4 g	18.9 g	
脂質	15.6 g			16.7 g	12.3 g	19 g	
食塩相当量	1.9 g			2.1 g	2.2 g	1.7 g	
日付	5	6	7	8	9 お絵描き列車	10	
未満児おやつ	元気ヨーグルト	牛乳	牛乳	りんご果汁	元気ヨーグルト	元気ヨーグルト	
給食	鶏肉のチーズ焼き 粉ふき芋の甘辛和え ブロッコリーさっぱり和え スープ オレンジ 焼カレードースト	鯖の竜田揚げ キャベツと油揚げの炒め煮 青菜とハムのマヨ和え 味噌汁 グレープフルーツ ブルーチェ 塩せんべい	鶏肉の大豆五目煮 南瓜のチーズ焼き 法蓮草とコーンの和え物 味噌汁 ぶどう 五平餅 以：牛乳 未：麦茶	ドライカレー ミニトマト 大根サラダ 味噌汁 パナナ 野菜クラッカー 牛乳	スパゲッティナポリタン スティック野菜 もやしと豚肉のソテー スープ・オレンジ 御飯はいりません みだらし団子 牛乳	じゃこトースト ゆで卵 ミニトマト 牛乳・果物 御飯はいりません りんご果汁 サブレ	
おやつ	焼カレードースト 牛乳	ブルーチェ 塩せんべい	五平餅 以：牛乳 未：麦茶	野菜クラッカー 牛乳	みだらし団子 牛乳	りんご果汁 サブレ	
エネルギー	以 375 kcal 未 475 kcal	以 363 kcal 未 456 kcal	以 459 kcal 未 466 kcal	以 425 kcal 未 487 kcal	以 486 kcal 未 368 kcal	以 434 kcal 未 350 kcal	
たんぱく質	23 g	18.8 g	22.1 g	19 g	27.9 g	11.9 g	
脂質	15 g	18.3 g	12.9 g	23 g	13 g	13.2 g	
食塩相当量	2.9 g	1.7 g	2.3 g	2 g	3 g	1 g	
日付	12	13	14	15	16	17	
未満児おやつ	牛乳	牛乳	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	野菜&フルーツ	
給食	鮭の西京焼き 五目納豆 若布の酢の物 清まし汁 なし	豆腐入りナゲット チンゲン菜のサッと煮 マカロニサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	はみだしギョウザ もやしの酢の物 トマト 味噌汁 パナナ	ココット風目玉焼き さつま芋の甘煮 キャベツとささみのゴママヨ 味噌汁 オレンジ	すき焼きうどん ささみのフライ 蛇腹胡瓜のごま和え パナナ 御飯はいりません	アンパンマンのカレー 牛乳 オレンジ 御飯はいりません	
おやつ	きなこラスク 牛乳	レーズン入りカップケーキ 牛乳	ソフィール せんべい	ちんすこう 以：牛乳 未：麦茶	わかめおにぎり 牛乳	ヨーグルト せんべい	
エネルギー	以 359 kcal 未 426 kcal	以 424 kcal 未 493 kcal	以 336 kcal 未 380 kcal	以 436 kcal 未 483 kcal	以 487 kcal 未 405 kcal	以 406 kcal 未 374 kcal	
たんぱく質	23.3 g	17.3 g	16.5 g	18.0 g	26.3 g	16.3 g	
脂質	15.6 g	20.3 g	10.6 g	21.8 g	10.5 g	11.6 g	
食塩相当量	1.9 g	1.7 g	1.2 g	1.3 g	2.5 g	1.7 g	
日付	19	20	21	22 総練習	23	24	
未満児おやつ		牛乳	野菜&フルーツ	牛乳		りんご果汁	
給食	<p>敬老の日</p>	法蓮草のキッシュ 南瓜の煮物 ブロッコリーのカレー和え 味噌汁 なし おはぎ 麦茶	肉豆腐 切干大根のソテー 法蓮草とコーンの和え物 味噌汁 ぶどう コーンマヨトースト 以：牛乳 未：麦茶	ボークカレー にとらもやしのお浸し 味噌汁 みかん チーズハムパイ 以：牛乳 未：麦茶	<p>秋分の日</p>	青菜と鮭のおにぎり 味噌汁 チーズ パナナ 御飯はいりません プリン せんべい	
おやつ		おはぎ 麦茶	コーンマヨトースト 以：牛乳 未：麦茶	チーズハムパイ 以：牛乳 未：麦茶		プリン せんべい	
エネルギー		以 373 kcal 未 457 kcal	以 378 kcal 未 396 kcal	以 411 kcal 未 463 kcal		以 405 kcal 未 322 kcal	
たんぱく質		17.3 g	21.0 g	19.5 g		13.4 g	
脂質		10.3 g	17.3 g	22.0 g		9.3 g	
食塩相当量		1.7 g	2.1 g	3.1 g		1.3 g	
日付	26	27 誕生会	28	29	30		
未満児おやつ	牛乳	野菜&フルーツ	元気ヨーグルト	牛乳	元気ヨーグルト		
給食	鶏肉の照り焼き 法蓮草のナムル 若布とツナソテー スープ オレンジ	サルサ丼(タコライス) たたき胡瓜 ごぼうのサラダ スープ なし	鱈フライ 小松菜と厚揚げの煮びたし のり塩ナムル 味噌汁 パナナ	鶏肉のケチャップソテー ブロッコリーのおかか和え シルバーサラダ 味噌汁 ぶどう	きのことベーコンの和風スパゲティ 茄子のミートグラタン もやしのなめ草和え スープ・オレンジ 御飯はいりません 焼きおにぎり		
おやつ	豆腐団子のお汁粉 以：牛乳 未：麦茶	プリンアラモード	麩のラスク 牛乳	アメリカンドッグ 麦茶	焼きおにぎり 以：牛乳 未：麦茶		
エネルギー	以 393 kcal 未 393 kcal	以 376 kcal 未 512 kcal	以 410 kcal 未 447 kcal	以 377 kcal 未 568 kcal	以 574 kcal 未 459 kcal		
たんぱく質	20.0 g	15.6 g	24.9 g	19.1 g	19.2 g		
脂質	16.4 g	19.1 g	14.3 g	20.4 g	18.1 g		
食塩相当量	1.8 g	1.9 g	2.1 g	2.3 g	4.2 g		

給食室からお知らせ

📅 9日はぞう組は三鉄お絵描き列車の予定です。果物付きのお弁当の準備をお願いいたします。

📅 メニューは変更になる場合があります。

子どもの食の「困った」をどうする? **「野菜を食べない」**

子どもの好き嫌いで上位に入っているのは、野菜がほとんどです。栄養があるので食べて欲しい物ですが、子どもの野菜嫌いには次のような理由があります。味には5つの基本があり、甘味、うま味、塩味、酸味、苦味で構成されています。このうち、甘味・うま味・塩味は、人間が生きるために必要なものなので、本能的においしく感じられます。一方、酸味は腐食のサイン、苦味は毒物のサインになり、本能的に嫌う傾向があるのです。また野菜は繊維が多いため、食べづらかったり、飲み込みづらかったりするの嫌われる要因の一つでしょう。苦味などがある野菜は、塩もみや下茹での下処理をする、細かく刻んでカレーやハンバーグなどに入れるなどの工夫で食べやすくなります。繊維の多い野菜も切り方を工夫するなど、調理の仕方を見直してみましょう。