



9月園だより

令和元年9月2日(月)発行
中妻子供の家保育園 23-5550 担当 平野

9月に入り、朝夕の涼しさや虫の声に、秋の気配を感じますね。
今月は、10月5日(土)に開催する運動会に向けて、元気に取り組んでいきたいと思ひます。
先日は、未満児(0・1・2歳児)の保育参観・おやつ試食会に、参加して頂き、ありがとうございました。親子で、製作遊びを行い、楽しいひと時を過ごす事が出来ましたね。
さて、10月の消費税増税に伴い、幼児教育・保育の無償化が始まります。3~5歳児の保育料が無償化されますが、これまで保育料の中に含まれていた給食のおかず・おやつ代(副食費)は、保護者負担となり、保育園で徴収する事になります。副食費の金額については、現在、検討しております。9月下旬に、保護者説明会を開催する予定です。日程が決まり次第お知らせします。保護者の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い致します。 園長 八幡 雅子

9月の行事予定

- 2日(月) 安全点検 読み聞かせの会
 - 6日(金) ニチイケアセンター訪問(ぱんだ組)
 - 11日(水) 誕生会
 - 12日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
 - 13日(金) お絵描き列車(ぱんだ組)
 - 18日(水) 大平中学校2年生職場体験(~19日)
釜石中合同避難訓練
 - 19日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
 - 26日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
- ※運動会総練習は10月1日(火)になりました。

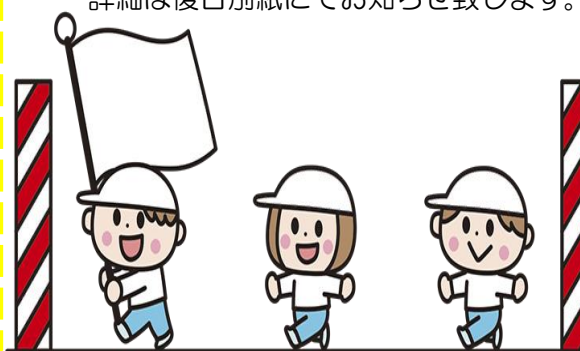
子育て支援センター

- 4日(水) ぴょんぴょんサークル(親子エアロビ)
 - 18日(水) みんなのひろば(ピクニック)
 - 21日(土) おもちゃ図書館
- ※毎週水曜日の午前中は身体測定を行っています。



運動会について

日時：10月5日(土)
場所：釜石中学校 校庭
(雨天時…釜石中学校体育館)
対象：全園児
※お弁当なしの12時半終了予定です。
詳細は後日別紙にてお知らせ致します。



おたんじょうびおめでとう



クラスだより

【ぱんだ組】 お盆が明けると運動会に向け、いよいよ組体操が本格的になってきました。また、8月は大平プールやラグビー教室と年長組ならではの行事も存分に楽しむ事が出来ました。今月は、ニチイケアセンター訪問とお絵描き列車があります。体調に気を付けて、楽しい思い出を15人全員で作っていききたいですね。

【うさぎ組】 残暑が続く中でも、子ども達は外で夢中になって遊んでいます。年長児の遊びを真似して楽しんでいます♪9月になり、運動会に向けての練習が始まります。今年、なんとと言ってもぱんだ組との組体操！そして、初めてのリレー等、頑張って欲しいと思ひます！

【りす組】 先月はプール遊びをし、毎日夏ならではの遊びを楽しんだ子ども達。とんぼの姿も見え始め季節も秋へと近づいてきましたね。今月は、運動会に向けての取り組みが多くなります。しっかりと休息を取りながら、元気に楽しく体を動かしていきたいと思ひます。

【ひよこ2組】 先月は暑い日が多くプール遊びを楽しみ、全身を使って思いっきり遊んでいましたよ。体調不良で入れなかったお友だちは、来年また楽しみましょうね。保育参観ではご協力ありがとうございました。かわいいとんぼの作品が出来上がり、思い出になりましたね。

【ひよこ1組】 先月はお忙しい中、保育参観、おやつ試食会に参加して頂きありがとうございました。保育園での様子や活動を少しでも見て頂き、楽しい時間となりました。9月は運動会に向け、外での活動も増えてきます。沢山体を動かして、元気一杯練習したいと思ひます。靴箱に、毎日外靴の用意をお願いしますね。

【ひよこ0組】 お盆明けより産休に入りました澤田瞳先生に替わり、0歳児クラスの担当になりました佐々ひとみです。よろしくお願い致します。先月、お忙しい中、保育参観・おやつ試食会にご参加頂き、ありがとうございました。保護者の方と一緒に「指スタンプ遊び」をして、かわいいきのこのフォトフレーム作りを楽しみましたね。保育室に展示していますのでご覧下さいね。

おねがい

- 夏疲れが出始め、子ども達も体調を崩しやすい時期となります。運動会に向けての活動も始まりますので、早寝・早起きの生活リズムを整え、朝食をしっかりと食べてから登園するようお願い致します。
- 運動会の準備の為、前日の10月4日(金)は延長保育なしとなります。



9月の献立表

ひよこ0・ひよこ1・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
野菜焼肉 和風サラダ がんもの含煮 みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	ココット風目玉焼 すき昆布の煮物 白菜としらす和え みそ汁 果物 (メロン) 米飯	揚げ魚の三色あんかけ 春雨サラダ ブロッコリーカレー味 みそ汁 果物 (ぶどう) 米飯	五目納豆 南瓜のサラダ ビーフソテー みそ汁 果物 (バナナ) 米飯	肉チャンポンうどん ブロッコリーとさつま芋の和え キャベツと竹輪の和え物 トマト 果物 (梨)	ハヤシライス 茹卵ケチャップソースがけ ブロッコリー赤黄和え しらすと若布のスープ
元気ヨーグルト せんべい	麦茶 焼うどん	麦茶 みそお焼き	麦茶 フライドポテト	幼児牛乳 キャラメルサンド	プリン ハッピーターン
エネルギー 542Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 18.2g	エネルギー 449Kcal たんぱく質 20.6g 脂質 12.1g	エネルギー 457Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 12.6g	エネルギー 545Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 18.1g	エネルギー 580Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.4g	エネルギー 556Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 22.1g
9日	10日	11日 誕生会	12日	13日	14日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	幼児牛乳
鯖のみそ煮 マカロニサラダ 春雨の酢の物 きのこの清汁 果物 (オレンジ) 米飯	ポークビーンズ 酢のみそ和え ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物 (メロン) 米飯	鶏肉の唐揚げ 切干大根の酢の物 小松菜ののりしょう油和え トマト みそ汁 果物 (梨) 米飯	親子煮 マセドアンサラダ 長芋のおかか煮 清汁 果物 (バナナ) 米飯	法蓮草とベーコンのクリーム スパゲティ ごぼうのサラダ ブロッコリーのチーズ焼 果物 (バナナ)	食パン 豆腐入り中華スープ 胡瓜マヨドレ和え 大豆の煮物 トマト
麦茶 カレーラスク	麦茶 大学ポテト	麦茶 ケーキデコレ	麦茶 ごま団子	ジョア (プレーン) お月見盛合せ	カルシウムヨーグルト 皇たべよ
エネルギー 465Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 17.0g	エネルギー 686Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.6g	エネルギー 590Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 25.5g	エネルギー 599Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.3g	エネルギー 760Kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.2g	エネルギー 436Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.6g
16日	17日	18日	19日	20日	21日
敬老の日	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳
野菜入り炒り卵 ツナポテトサラダ にらともやしのナムル みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	かしわうどん 茄子のみそ炒め ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (ゴールドキウイ)	秋刀魚竜田揚げ 法蓮草の三色ナムル 甘辛粉吹芋 みそ汁 果物 (メロン) 米飯	茄子入り麻婆ラーメン 大根のレモン酢サラダ さつま芋と小豆の煮物 トマト 果物 (バナナ) 米飯	カレー (バーモント) 水菜ともやしのお浸し ブロッコリー甘みそかけ トマト コーンスープ 果物 (オレンジ)	元気ヨーグルト 味しらべ
ジョア (ストロベリー) 枝豆 五穀ビスケット	幼児牛乳 ツナマヨトースト	おしどり牛乳 麦茶 りんごケーキ	幼児牛乳 ピーナツサンド	幼児牛乳 ビーナツサンド	幼児牛乳 ピーナツサンド
エネルギー 567Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 21.5g	エネルギー 434Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.5g	エネルギー 539Kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.0g	エネルギー 732Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.9g	エネルギー 530Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.8g	エネルギー 530Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 20.8g
23日	24日	25日	26日	27日	28日
秋分の日	幼児牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳
卵のキッシュ風 中華サラダ マカロニケチャップソテー みそ汁 果物 (オレンジ) 米飯	竹輪の磯辺揚げ 八宝菜 キャベツののり醤油和え にら卵とじ汁 果物 (メロン) 米飯	豆腐の中華煮 春雨ひじき和え 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物 (梨) 米飯	鶏肉洋風うどん 二色きんぴら ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ)	ロールパン 卵とじ野菜スープ いり卵のケチャップソースがけ ブロッコリーとコーンのごま和 果物 (オレンジ)	ロールパン 卵とじ野菜スープ いり卵のケチャップソースがけ ブロッコリーとコーンのごま和 果物 (オレンジ)
ジョア (プレーン) 和風パリパリピザ	麦茶 みそお焼き	麦茶 みそお焼き	麦茶 ロールケーキ	幼児牛乳 練乳サンド	幼児牛乳 練乳サンド
エネルギー 628Kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.0g	エネルギー 477Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.2g	エネルギー 515Kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.3g	エネルギー 564Kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.5g	エネルギー 415Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.2g	エネルギー 415Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.2g
30日	<div data-bbox="335 1411 1484 1724" data-label="Complex-Block"> <h2>ごはん食とパン食</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ごはん食</p> <p>吸収に時間がかかるため、はらもちが 良いごはん食。エネルギーの持久性もあ ります。みそ汁やのりをいっしょに食べる と、不足しがちなミネラルも摂取可能です。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>パン食</p> <p>消化が早いパン食は、即効性のあるエ ネルギー源。手軽に用意できるのも嬉し いところです。サラダをいっしょに食べる とビタミンもとれます。海藻サラダにする と、ミネラルも豊富にとれますよ。</p> </div> </div> </div>				

お知らせ

・来月には、運動会があります。子ども達が楽しく参加できる様早寝早起きを今から心がけたいものです。

・18 (水) は、避難訓練に給食の職員も参加するため、麺の日になりました。



快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると「ウチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!



お月見を 楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜 (新暦の9月中旬～10月上旬) を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。





9月の献立表

りす・うさぎ・ぱんだ組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土	
2日	3日	4日	5日	6日	7日	
野菜焼肉 和風サラダ がんもの含煮 みそ汁 果物 (オレンジ)	ココット風目玉焼 すき昆布の煮物 白菜としらす和え みそ汁 果物 (メロン)	揚げ魚の三色あんかけ 春雨サラダ ブロッコリーカレー味 みそ汁 果物 (ぶどう)	五目納豆 南瓜のサラダ フロクソナー みそ汁 果物 (バナナ)	ごはんはいりません 肉チャンポンうどん ブロッコリーとさつま芋の和え キャベツと竹輪の和え物 トマト 果物 (梨)	※ごはんを持ってきて下さい ハヤシライス 茹卵ケチャップソースがけ ブロッコリー赤黄和え しらすと若布のスープ	
元氣ヨーグルト 南部せんべい	おしどり牛乳 焼うどん	おしどり牛乳 みそお焼き	おしどり牛乳 フライドポテト	おしどり牛乳 キャラメルサンド	プリン ハッピーターン	
エネルギー たんぱく質 脂質	492Kcal 29.9g 20.8g	409Kcal 24.9g 18.8g	459Kcal 19.3g 18.2g	525Kcal 24.1g 23.2g	573Kcal 19.5g 14.0g	378Kcal 17.9g 18.7g
9日	10日	11日 誕生会	12日	13日	14日	
鯖のみそ煮 マカロニサラダ 春雨の酢の物 きのこの清汁 果物 (オレンジ)	ポークビーンズ 許みそ和え ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物 (メロン)	鶏肉の唐揚げ 切干大根の酢の物 小松菜ののりしょう油和え トマト みそ汁 果物 (梨)	親子煮 マゼドアンサラダ 長芋のおかか煮 清汁 果物 (バナナ)	ごはんはいりません 法蓮草とベーコンのクリーム スパゲティ ごぼうのサラダ ブロッコリーのチーズ焼 果物 (バナナ)	ごはんはいりません 食パン 豆腐入り中華スープ 胡瓜マヨドレ和え 大豆の煮物 トマト	
おしどり牛乳 カレーラスク	おしどり牛乳 大学ポテト	おしどり牛乳 ケーキデコレ	おしどり牛乳 ごま団子	ジョア (ブレーン) お月見盛合せ	カルシウムヨーグルト 星たべよ	
エネルギー たんぱく質 脂質	453Kcal 24.4g 22.6g	490Kcal 18.2g 15.7g	637Kcal 22.8g 35.2g	597Kcal 26.0g 21.5g	831Kcal 25.6g 23.4g	496Kcal 23.1g 13.6g
16日	17日	18日 避難訓練	19日	20日	21日	
敬老の日	野菜入り炒り卵 ツナポテトサラダ にらともやしのナムル みそ汁 果物 (オレンジ)	ごはんはいりません かしわうどん 茄子のみそ炒め ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (ゴールドキウイ)	秋刀魚竜田揚げ 茄子のみそ炒め 甘辛粉吹辛 みそ汁 果物 (メロン) 米飯	ごはんはいりません 茄子入り麻婆ラーメン 大根のレモン酢サラダ さつま芋と小豆の煮物 トマト 果物 (バナナ) 米飯	※ごはんを持ってきて下さい カレー (バーモント) 水菜ともやしのお浸し ブロッコリー甘みそかけ トマト コーンスープ 果物 (オレンジ)	
ジョア (ストロベリー) 枝豆 五穀ビスケット	おしどり牛乳 ツナマヨトースト	おしどり牛乳 りんごケーキ	おしどり牛乳 麦茶	おしどり牛乳 ピーナツサンド	元氣ヨーグルト 味しらべ	
エネルギー たんぱく質 脂質	464Kcal 24.2g 22.5g	435Kcal 20.2g 16.4g	549Kcal 23.1g 30.3g	617Kcal 24.7g 12.8g	573Kcal 21.1g 20.1g	
23日	24日	25日	26日	27日	28日	
秋分の日	卵のキッシュ風 中華サラダ マカロニケチャップソナー みそ汁 果物 (オレンジ)	竹輪の磯辺揚げ 八宝菜 キャベツののり醤油和え にら卵とじ汁 果物 (メロン)	豆腐の中華煮 春雨ひじき和え 赤黄ピーマンソナー みそ汁 果物 (梨)	ごはんはいりません 鶏肉洋風うどん 二色きんぴら ブロッコリーマヨドレ トマト 果物 (バナナ)	ごはんはいりません ロールパン 卵とじ野菜スープ いり卵のケチャップソースがけ ブロッコリーとコーンのごま和 果物 (オレンジ)	
ジョア (ブレーン) 和風パリパリピザ	おしどり牛乳 みそお焼き	おしどり牛乳 ロールケーキ	おしどり牛乳 練乳サンド	マスカットゼリー 味かた		
エネルギー たんぱく質 脂質	526Kcal 29.3g 20.7g	412Kcal 18.2g 16.2g	459Kcal 20.0g 21.0g	547Kcal 20.0g 13.3g	487Kcal 21.3g 17.3g	
30日	<div data-bbox="335 1433 1484 1747" data-label="Complex-Block"> <h2 style="text-align: center;">ごはん食とパン食</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ごはん食</p> <p>吸収に時間がかかるため、はらもちが 良いごはん食。エネルギーの持久性もあ ります。みそ汁やのりをいっしょに食べる と、不足しがちなミネラルも摂取可能です。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>パン食</p> <p>消化が早いパン食は、即効性のあるエ ネルギー源。手軽に用意できるのも嬉し いところ。サラダをいっしょに食べる とビタミンもとれます。海藻サラダにする と、ミネラルも豊富にとれますよ。</p> </div> </div> </div>					

お知らせ

- ・ 7 (土)、21 (土) は、ごはんを持ってきて下さい。
- ・ 18 (水) は、避難訓練に給食の職員も参加するため、麺の日になりごはんはいりません。
- ・ 来月には、運動会があります。子ども達も少しずつ練習が始まっています。早寝早起きを心がけ、楽しく参加しましょうね!

朝食でスイッチオン



体のスイッチ

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができ、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

お月見を楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜 (新暦の9月中旬～10月上旬) を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

