



令和2年9月1日(火)発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 菊池(美)

9月に入りましたが、残暑が続いております。先月は、短期間でしたが、プール遊びや水遊びを楽しむ事ができ、子どもたちは、大はしゃぎしていました。今月は、運動会が行われます。例年、広い釜石中学校の校庭(又は、体育館)で開催しておりましたが、今年度の運動会は、規模を縮小し、保育園の園庭にて行う事になりました。5歳児のお友だちにとっては、保育園生活最後の運動会となりますので、楽しい思い出の1ページになる事を期待します。

岩手県内での新型コロナウイルスの感染が確認された事を受け、保護者の皆様のご理解、ご協力をして頂きながら、保育園の運営をする事が出来ており、感謝しております。引き続き、感染防止対策を徹底しながら、元気に過ごしたいものですね。

※連絡~例年8月に、5歳児の園外保育(大平プール)を実施しておりましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、実施を見合わせましたので、ご了承ください。連絡が遅くなり、申し訳ございませんでした。

園長 八幡 雅子

9月の行事予定

- 1日(火) 安全点検
- 9日(水) 誕生会
- 10日(木) 体育教室(4.5歳児)
- 17日(木) 体育教室(4.5歳児)
- 18日(金) 運動会総練習
- 25日(金) 運動会(3.4.5歳児)
- 28日(月) 運動会ごっこ(0.1.2歳児)



子育て支援センター

- 2日(水) みんなのひろば
(しゃぼん玉遊び)
- 30日(水) ぴょんぴょんサークル
(お散歩に行こう♪)

運動会について

今年度の運動会は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、規模を縮小し、保育園の園庭にて行う事になりました。平日開催となり、対象児は3.4.5歳児、保護者は5歳児の保護者のみの参加となります。0.1.2歳児につきましては、園児と職員のみで、園内行事として運動会ごっこを行う予定です。

詳細につきましては、先日配布いたしました運動会のご案内をご覧くださいませよう、お願い致します。



☆おたんじょうびおめでとう☆

☆新しいお友だち☆

みんな仲良くしようね!

クラスだより

【ばんだ組】 先日、夏の思い出を絵に描いてみました。プールや花火、バーベキュー等、子ども達みんな、楽しく過ごせたようです。9月は、運動会があります。最近はお祭りやダンスも踊り、子どもたちも少しずつ運動会に向けての気持ちが高まってきているようです。暑い日が続いているので、熱中症も心配ですね。クラスではエアコンを上手に使ったり、水分補給をこまめにしながら、元気に過ごしていきたいと思います。

【うさぎ組】 休み明け、ほんのり日焼けした子ども達の顔を見て、楽しいお休みを過ごしたんだろうなあと思いました。プール遊びは、3回と少なかったですが、楽しめたようです! 9月は、運動会があります! 例年とは違い、保護者の皆様に子ども達の頑張る姿を見せることができず、残念ですが、楽しい思い出をまた1つ作れるように取り組みたいと思います。

【りす組】 暑い日が続いていますが、水遊びや色水遊びなど、夏ならではの遊びを楽しんでいる子ども達です。今月は、運動会に向けた活動も多くなりますので、汗拭きタオルや着替えの補充もお願いします。夏の疲れが出ないよう、しっかりと休息を摂りながら健康に過ごせるようにしたいと思います!

【ひよこ2組】 暑い日が続いていますが、こまめな水分補給や、着替えを行いながら元気いっぱい遊んでいる子ども達です。プール遊びは、2回と少なくなりましたが、お友だちと一緒に水遊びを楽しめたようです! 先月は、お部屋でゆったりと遊ぶ機会が多かったので、9月は体をいっぱい動かして遊んでいきたいと思います!

【ひよこ1組】 お盆明けからの猛暑にも負けず、元気いっぱいの子も達。室内でブロックやままごと遊びを楽しんだり、新聞紙で遊んだりと残暑を乗り切りました! 9月は、園庭やホールで、たくさん体を動かして遊びたいと思います。着替える機会も増えると思います。着替えの補充もよろしくお願いしますね。

【ひよこ0組】 お友だち同士の関わりが出てきて、お友だち同士で笑い合ったり、自分より月齢の小さいお友だちの顔をのぞき込んだりと、可愛らしい姿が見られるようになりました。動きもますます活発になりましたが、転倒しやすい時期ですので気を付けたいと思います。夏の暑さの疲れが出やすい時期ですので、体調にも気を付けたいです。



おねがい

夏の疲れが始め、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ですので、**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。



9月の献立表



ひよこ0組・ひよこ1組・ひよこ2組 中妻子供の家保育園

月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日
	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳
今年の十五夜は 10月1日(木) 満月の日は 10月2日(金)です。	ポークビーンズ 酢みそ和え ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物(メロン) 米飯	松風焼き 切干大根の洋風炒め煮 にらともやしのナムル みそ汁 果物(ぶどう) 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(バナナ) 米飯	クリームスパゲティ ブロッコリーとさつま芋の和え トマト 果物(オレンジ)	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 果物
	麦茶 大学ポテト	麦茶 フレンチトースト	麦茶 焼うどん	幼児牛乳 スナックゴールド	ヨーグルト せんべい
	エネルギー 536Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.2g	エネルギー 490Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.8g	エネルギー 463Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 14.0g	エネルギー 630Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 25.7g	エネルギー 436Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.6g
7日	8日	9日 誕生日	10日	11日	12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
揚げ魚の三色あんかけ ツナポテトサラダ ブロッコリーカレー味 みそ汁 果物(オレンジ) 米飯	卵のキッシュ風 マカロニサラダカレー味 水菜ともやしのナムル 清汁 果物(ぶどう) 米飯	メンチボールのケチャップ煮 和風サラダ ブロッコリーマヨドレ トマト みそ汁 果物(梨) 米飯	豆腐の中華煮 ひじきのサラダ 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物(バナナ) 米飯	みそラーメン ブロッコリーのチーズ焼 トマト 果物(白ぶどう)	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 ごま和え 果物
ジョア 南部せんべい 枝豆	麦茶 和風パリパリピザ	麦茶 プリンアラモード	麦茶 芋入りお焼きパンケーキ風	幼児牛乳 ビーナツサンド	ヨーグルト せんべい
エネルギー 525Kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.3g	エネルギー 550Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.1g	エネルギー 524Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 23.5g	エネルギー 544Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.7g	エネルギー 542Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.1g	エネルギー 415Kcal たんぱく質 20.0g 脂質 15.2g
14日	15日	16日	17日	18日	19日
幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳
竹輪の磯辺揚げ 春雨のいり煮 キャベツののり醤油和え にら卵とじ汁 果物(メロン) 米飯	味噌おでん かぼちゃとレーズンのサラダ 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物(バナナ) 米飯	親子煮 スパゲティサラダカレー味 和風サラダ 法蓮草のお浸し 清汁 果物(梨) 米飯	野菜入り炒り卵 キャベツとみかんのサラダ 長芋のおかか煮 みそ汁 果物(白ぶどう) 米飯	茄子入り麻婆ラーメン 大根のレモン酢サラダ 南瓜いとか煮 トマト 果物(りんご) 米飯	ミニクワッサン ふわふわ野菜スープ 炒り竹輪 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物
麦茶 ロールケーキ	麦茶 キャロットケーキ	麦茶 ごま団子	麦茶 おから入り揚げドーナツ	幼児牛乳 スナックゴールド	ヨーグルト せんべい
エネルギー 538Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 17.5g	エネルギー 501Kcal たんぱく質 16.8g 脂質 7.2g	エネルギー 519Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.4g	エネルギー 562Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.1g	エネルギー 670Kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.2g	エネルギー 478Kcal たんぱく質 15.1g 脂質 19.9g
21日	22日	23日	24日	25日	26日
敬老の日	秋分の日	幼児牛乳	ヨーグルト	幼児牛乳	幼児牛乳
		磯香炒り卵 春雨サラダ 南瓜いとこ煮 みそ汁 果物(オレンジ) 米飯	鮭のみそ焼 マセドアンサラダ 小松菜のごま和え 清汁 果物(バナナ) 米飯	肉チャンポンうどん 人参しりしり キャベツと竹輪の和え物 トマト 果物(梨)	スティックパン 鶏手羽のボトフ煮 ブロッコリーマヨドレ ベビーチーズ トマト 果物
ジョア フライドポテト	エネルギー 524Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.1g	エネルギー 481Kcal たんぱく質 20.3g 脂質 12.5g	エネルギー 422Kcal たんぱく質 16.3g 脂質 16.0g	エネルギー 541Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 21.4g	
28日 運動会ごっこ	29日	30日	食方のお手本 背筋を伸ばしましょう。 お茶わんをきちんと持ちましょう。 はしを正しく使いましょう。		
五目厚焼卵 ビーフソテー にらともやしのお浸し みそ汁 果物(オレンジ) 米飯	秋刀魚竜田揚げ 法蓮草の三色ナムル 甘辛粉吹雪 みそ汁 果物(りんご) 米飯	カレー麻婆豆腐 チンゲン菜のさっと煮 白菜としらすのサラダ 清汁 果物(バナナ) 米飯			
梅ヨーグルトミルク ぱりんこ	麦茶 にんじんもち	麦茶 ごまラスク			
エネルギー 522Kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.4g	エネルギー 557Kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.3g	エネルギー 506Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.1g			

旬の食材 ぶどう

様々な品種がありますが、大粒の巨峰やピオーネの路地物は9月頃旬を迎えます。傷みやすかつぶれやすいので、購入するときは粒の色が濃く、表面に張りがある新鮮な物を選び、持ち運びにも注意しましょう。実を房から切り離し、冷凍保存することもできます。

リンゴのコールスロー

エネルギー 45kcal

材料(子ども1人分)

- ・キャベツ...20g(2/3枚)
- ・にんじん...10g(1/10本)
- ・りんご...15g
- A・酢...2g(小さじ2/5)
- ・砂糖...1g(小さじ1/3)
- ・塩...0.2g
- ・こしょう...少々
- ・サラダ油...2g(小さじ1/2)
- ・コーン缶...5g(7.8粒)

作り方

- ①キャベツと人参はせん切りして湯通しし、水気を絞る。
- ②りんごは皮をむかず1センチに切る。
- ③Aを混ぜてから、油を加えて乳化させる。
- ④コーンと①、②を合わせ、③を加えてあえる。

朝食と五感の関係

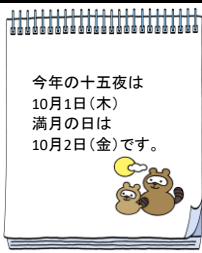
朝食を食べるとき「今日のはんは白いなあ」「今日のはんも柔らかいなあ」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをかいだり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚めます。食卓での会話もとても重要です。



9月の献立表



りす組・うさぎ組・ぱんだ組 中妻子供の家保育園

月	火		水		木		金		土		
	1日		2日		3日		4日		5日		
 今年の十五夜は 10月1日(木) 満月の日は 10月2日(金)です。 							ご飯はいりません		ご飯はいりません		
	ポークビーンズ 酢みそ和え ブロッコリーのごま和え みそ汁 果物(メロン)		松風焼き 切干大根の洋風炒め煮 にらともやしのナムル みそ汁 果物(ぶどう)		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(バナナ)		クリームスバゲティ ブロッコリーとさつま芋の和え トマト 果物(オレンジ)		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 果物		
	おしどり牛乳 大学ポテト		おしどり牛乳 フレンチトースト		おしどり牛乳 焼うどん		おしどり牛乳 スナックゴールド		ヨーグルト せんべい		
	エネルギー	466Kcal	エネルギー	485Kcal	エネルギー	449Kcal	エネルギー	622Kcal	エネルギー	496Kcal	
たんぱく質	17.6g	たんぱく質	26.0g	たんぱく質	24.8g	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	23.1g		
脂質	15.7g	脂質	23.3g	脂質	18.9g	脂質	26.0g	脂質	13.6g		
7日		8日		9日		10日		11日		12日	
				誕生会				ご飯はいりません		ご飯はいりません	
揚げ魚の三色あんかけ ツナポテトサラダ ブロッコリーカレー味 みそ汁 果物(オレンジ)		卵のキッシュ風 マカロニサラダカレー味 水菜ともやしのナムル 清汁 果物(ぶどう)		メンチボールのケチャップ煮 和風サラダ ブロッコリーマヨドレ トマト みそ汁 果物(梨)		豆腐の中華煮 ひじきのサラダ 赤黄ピーマンソテー みそ汁 果物(バナナ) 米飯		みそラーメン ブロッコリーのチーズ焼 トマト 果物(白ぶどう)		ロールパン 卵とし野菜スープ 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 ごま和え 果物	
ジョア 南部せんべい 枝豆		おしどり牛乳 和風バリバリピザ		おしどり牛乳 プリンアラモード		おしどり牛乳 芋入りお焼きパンケーキ風		おしどり牛乳 ピーナツサンド		ヨーグルト せんべい	
エネルギー	438Kcal	エネルギー	508Kcal	エネルギー	499Kcal	エネルギー	513Kcal	エネルギー	537Kcal	エネルギー	487Kcal
たんぱく質	22.4g	たんぱく質	24.6g	たんぱく質	23.9g	たんぱく質	23.7g	たんぱく質	23.4g	たんぱく質	21.3g
脂質	18.4g	脂質	24.4g	脂質	30.3g	脂質	22.5g	脂質	14.2g	脂質	17.3g
14日		15日		16日		17日		18日		19日	
								ご飯はいりません		ご飯はいりません	
竹輪の磯辺揚げ 春雨のいり煮 キャベツののり醬油和え にら卵とし汁 果物(メロン) 米飯		味噌おでん かぼちゃとレーズンのサラダ 水菜ともやしのお浸し みそ汁 果物(バナナ) 米飯		親子煮 スバゲティサラダカレー味 法蓮草のお浸し 清汁 果物(梨) 米飯		野菜入り炒り卵 キャベツとみかんのサラダ 長芋のおかか煮 みそ汁 果物(白ぶどう) 米飯		茄子入り麻婆ラーメン 大根のレモン酢サラダ 南瓜いとこ煮 トマト 果物(りんご) 米飯		ミニクワッサン ふわふわ野菜スープ 炒り竹輪 ブロッコリーマヨドレ トマト 果物	
おしどり牛乳 ロールケーキ		おしどり牛乳 キャロットケーキ		おしどり牛乳 ごま団子		おしどり牛乳 おから入り揚げドーナツ		おしどり牛乳 スナックゴールド		ヨーグルト せんべい	
エネルギー	520Kcal	エネルギー	452Kcal	エネルギー	482Kcal	エネルギー	459Kcal	エネルギー	569Kcal	エネルギー	612Kcal
たんぱく質	21.4g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	24.7g	たんぱく質	19.0g	たんぱく質	21.5g	たんぱく質	17.1g
脂質	21.9g	脂質	10.7g	脂質	20.3g	脂質	21.6g	脂質	16.2g	脂質	25.7g
21日		22日		23日		24日		25日 運動会		26日	
敬老の日		秋分の日						ご飯はいりません		ご飯はいりません	
				磯香炒り卵 春雨サラダ 南瓜いとこ煮 みそ汁 果物(オレンジ) 米飯		鮭のみそ焼 マセドアンサラダ 小松菜のごま和え 清汁 果物(バナナ)		肉チャンポンうどん 人参しりしり キャベツと竹輪の和え物 トマト 果物(梨)		スティックパン 鶏手羽のボトフ煮 ブロッコリーマヨドレ ベビーチーズ トマト 果物	
ジョア フライドポテト				ジョア フライドポテト		グレープゼリー チーズボール		おしどり牛乳 ブルーベリークリームサンド		ゼリー せんべい	
エネルギー	418Kcal	エネルギー	418Kcal	エネルギー	418Kcal	エネルギー	368Kcal	エネルギー	471Kcal	エネルギー	643Kcal
たんぱく質	19.3g	たんぱく質	19.3g	たんぱく質	19.3g	たんぱく質	20.0g	たんぱく質	18.2g	たんぱく質	22.8g
脂質	15.7g	脂質	15.7g	脂質	15.7g	脂質	11.8g	脂質	13.9g	脂質	24.2g
28日		29日		30日		食べ方のお手本  背筋を伸ばしましょう。  お茶わんをきちんと持ちましょう。  はしを正しく使いましょう。					
五目厚焼卵 ビーフソテー にらともやしのお浸し みそ汁 果物(オレンジ)		秋刀魚竜田揚げ 法蓮草の三色ナムル 甘辛粉吹辛 みそ汁 果物(りんご) 米飯		カレー麻婆豆腐 チンゲン菜のさっと煮 白菜としらすのサラダ 清汁 果物(バナナ)							
苺ヨーグルトミルク ぱりんこ		おしどり牛乳 にんじんもち		おしどり牛乳 ごまラスク							
エネルギー	417Kcal	エネルギー	575Kcal	エネルギー	480Kcal						
たんぱく質	20.9g	たんぱく質	21.4g	たんぱく質	23.9g						
脂質	16.9g	脂質	29.2g	脂質	23.2g						

旬の食材 ぶどう

様々な品種がありますが、大粒の巨峰やピオーネの路地物は9月頃旬を迎えます。傷みやすかつぶれやすいので、購入するときは粒の色が濃く、表面に張りがある新鮮な物を選び、持ち運びにも注意しましょう。実を房から切り離し、冷凍保存することもできます。

リンゴのコールスロー

エネルギー 45kcal

材料(子ども1人分)
 ・キャベツ...20g(2/3枚)
 ・にんじん...10g(1/10本)
 ・りんご...15g
 A 酢...2g(小さじ2/5)
 ・砂糖...1g(小さじ1/3)
 ・塩...0.2g
 ・こしょう...少々
 ・サラダ油...2g(小さじ1/2)
 ・コーン缶...5g(7.8粒)

作り方
 ①キャベツと人参はせん切りして湯通しし、水気を絞る。
 ②りんごは皮をむかず1にせん切りにする。
 ③Aを混ぜてから、油を加えて乳化させる。
 ④コーンと①、②を合わせ、③を加えてあえる。

朝食と五感の関係

朝食を食べるとき「今日のごはんは白いなあ」「今日のごはんも柔らかいかな」「おいしそう」など、いろいろなことを感じたり考えたり、またにおいをかいだり、そして味わったり。朝食をとることで、視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚めます。食卓での会話もとても重要です。