



# 9月の園だより

令和4年9月1日(木)発行  
 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 佐々木



虫の声もにぎやかさを増し、秋の訪れを感じられるようになりました。保育園では運動会へ向けた練習がスタートし暑さに負けず練習に励む子ども達の姿が見られています。9月は朝夕の涼しさと日中の暑さによる寒暖の差や夏の疲れ等で体調を崩しやすい時期でもあります。生活のリズムを整えて、毎日元気に登園できるように子ども達の体調に十分気を付けながら、様々な活動に取り組んでまいりたいと思います。ご家庭でもご協力をお願い致します。



## おたんじょうびおめでとう

今月は5名のお友達がお誕生日を迎えます♪

## クラスだより

- 【ぱんだ組】 先月は水遊び、プール遊びの他に園芸コーナーで収穫した野菜を使ってピザやカレーのクッキングを楽しみました。今月は運動会に向けてたくさん体を動かして遊びたいと思います。
- 【うさぎ組】 先月はプール遊びや水遊びをし、ワニ泳ぎや水に顔を浸けることにも挑戦し、全身で夏の遊びを楽しみました。今月は運動会に向けての活動が多くなりますので汗拭きタオルや着替えの補充をお願いします。
- 【りす組】 先月は水遊びやプール道具の準備、お洗濯ありがとうございました。去年に比べて水遊びをする機会も増え子どもたちも毎日とても楽しそうでした。今月は運動会に向けた活動が増え、たくさん汗をかくと思いますので、お洗濯やお着替えの補充をよろしくお願いします。9月も天気の良い日は戸外遊びで体をいっぱい動かして遊びたいです！
- 【ひよこ2組】 暑い日が続いていますがこまめな水分補給を行いながら元気いっぱい遊んでいる子どもたちです。8月はプール遊びも行い、夏の遊びを楽しみましたよ。今月は運動会練習も始まります。体調に気を付けて過ごしていきたいですね！
- 【ひよこ1組】 今年の夏は水遊びやプール遊びを楽しめました。こんがり日焼けし、「うみいったー」「はなびした」と、いろいろなおしゃべりを聞かせてくれています。さて今月は保育参観を予定しております。ホールで親子のふれあい遊びをしたり、お友達と交流できれば…と考えておりますので、みなさんのご参加をお待ちしています。
- 【ひよこ0組】 8月は回数は少なかったですが水遊びを楽しむことができました。暑さも少しずつ和らぎ、朝晩の気温差が大きい日も増えてくると思うので、健康管理に気をつけ9月も元気に過ごしたいですね。また今月は保育参観を予定しています。親子でのふれあい遊びを楽しみながら園での様子を見て頂けたらと思います。

## 9月の行事予定

- 1日(木) 安全点検  
 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)  
 職場体験(大平中2名)
- 9日(金) 身体測定
- 10日(土) ひよこ組保育参観
- 12日(月) 読み聞かせの会(うさぎ・ぱんだ組)
- 14日(火) 誕生会
- 15日(木) 体育教室(うさぎ・ぱんだ組)
- 21日(水) 運動会総練習
- 22日(木) 三鉄お絵描き列車(ぱんだ組)
- 29日(木) 中妻地区避難訓練

## 子育て支援センター

- 7日(水) みんなのひろば  
 (お店屋さんごっこ)
- 14日(水) ぴよんぴよんサークル(リズム遊び)
- 29日(木) みんなのひろば(保健師さんのお話)

## いんどろがひ

日時：10月1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

※詳細は後日別紙にてお知らせ致します。

※新型コロナウイルス感染症の感染蔓延状況により変更等もありますので、ご了承下さい。

### おねがい

○登園リュックにキーホルダーや缶バッジを付けているお子さんへのお願いです。園内での破損や様々な事故、子ども同士のトラブルの原因になりますので、不要な物は付けないよう御協力をお願い致します。

○夏の疲れが出始め、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9月30日(金)は延長保育なしとなります。ご協力よろしくお願い致します。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付				1	2	3
未満児おやつ						
給食		<p style="text-align: center;"><b>給食室からお知らせ</b></p> <p>21日(水)は運動会の総練習の予定です。給食職員も参加するため、<b>おにぎりを</b>持ってきて下さい。まだ暑さが残る季節だと思いますので、<b>のりで巻いた物、魚卵などの食材は避け、子どもが食べきれる量のおにぎり</b>を作って持たせて下さい。ご協力よろしくお願いいたします。</p> <p>22日(木)は<b>ぱんだ組</b>はお絵描き列車の予定です。<b>ぱんだ組のお友達は果物入りのお弁当</b>の準備をお願いいたします。</p> <p>メニューは変更になる場合があります</p>		牛乳 卵の袋に ひじきの炒め煮 中華きゅうり 味噌汁 果物	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 果物 <b>御飯はいりません</b>	りんご果汁 十勝バタースティック チキンスープカレー 果物 <b>御飯はいりません</b>
おやつ	基準値			ーロバリバリピザ 以：牛乳 未：麦茶	アメリカンドッグ 牛乳	プリン お菓子
エネルギー	以 400 kcal 未 480 kcal			以 470 kcal 未 458 kcal	以 503 kcal 未 415 kcal	以 549 kcal 未 394 kcal
たんぱく質	24.0 g			26.1 g	23.9 g	16.8 g
脂質	16.0 g	20.9 g	20.1 g	12.8 g		
食塩相当量	2.3 g	26.9 g	20.4 g	16.9 g		
		2.7 g	2.2 g	1.2 g		
日付	5	6	7	8	9	10 未満児参観日
未満児おやつ						
給食	元気ヨーグルト 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 卵スープ 果物	牛乳 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 果物	牛乳 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 果物	りんご果汁 ドライカレー ミニトマト 大根サラダ 味噌汁 果物	元気ヨーグルト お月見バーガー スティック野菜 もやしのナムル スープ・果物 <b>御飯はいりません</b>	牛乳 おにぎり 味噌汁 果物 <b>御飯はいりません</b>
おやつ	焼カレーパン 牛乳	シリアル桃クリームかけ 以：牛乳 未：麦茶	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	ヨーグルト お菓子
エネルギー	以 412 kcal 未 475 kcal	以 425 kcal 未 456 kcal	以 459 kcal 未 466 kcal	以 425 kcal 未 487 kcal	以 430 kcal 未 368 kcal	以 365 kcal 未 350 kcal
たんぱく質	24.8 g	21.9 g	22.1 g	19.0 g	19.8 g	10.9 g
脂質	16.6 g	25.0 g	12.9 g	23.0 g	17.5 g	8.1 g
食塩相当量	2.6 g	2.0 g	2.3 g	2.0 g	2.0 g	1.1 g
日付	12	13 誕生会	14	15	16	17
未満児おやつ						
給食	牛乳 鮭の西京焼き 五目納豆 胡瓜と若布の酢の物 清まし汁 果物	牛乳 豆腐入りナゲット ブロッコリー甘味噌かけ マカロニサラダ 味噌汁・トマト 果物	元気ヨーグルト はみだしギョウザ もやしと胡瓜の酢の物 人参しりしり 味噌汁 果物	野菜&フルーツ ココット風目玉焼き 五日きんぴら キャベツとささみのゴママヨ 味噌汁 果物	元気ヨーグルト すき焼きうどん ささみのフライ(ソース) 蛇腹胡瓜のごま和え 果物 <b>御飯はいりません</b>	りんご果汁 ハムサンド マカロニスープ 果物 <b>御飯はいりません</b>
おやつ	きなごトースト 以：牛乳 未：麦茶	プリンアラモード	揚げあんぱん 牛乳	ちんすこう 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ジョア お菓子
エネルギー	以 401 kcal 未 426 kcal	以 394 kcal 未 493 kcal	以 446 kcal 未 380 kcal	以 428 kcal 未 483 kcal	以 487 kcal 未 405 kcal	以 456 kcal 未 385 kcal
たんぱく質	26.6 g	18.3 g	21.9 g	18.8 g	26.3 g	14.5 g
脂質	18.1 g	18.0 g	19.1 g	22.5 g	10.5 g	9.9 g
食塩相当量	2.0 g	2.0 g	1.5 g	1.7 g	2.5 g	2.0 g
日付	19	20	21 総練習	22 お絵描き列車	23	24
未満児おやつ						
給食	<b>敬老の日</b> 	牛乳 法蓮草のキッシュ さつま芋の含煮 ブロッコリーのカレー和え 味噌汁 果物 おはぎ 以：牛乳 未：麦茶	野菜&フルーツ 豚汁 果物 <b>おにぎりの準備をお願いします</b> ソフル 塩せんべい	牛乳 肉豆腐 切干大根のソテー 法蓮草と炒り卵の和え物 味噌汁 果物 チーズハムパイ 牛乳	<b>秋分の日</b> 	野菜&フルーツ ロールパン アンパンマンのカレー 牛乳 果物 <b>御飯はいりません</b> ヨーグルト お菓子
おやつ						
エネルギー		以 446 kcal 未 457 kcal	以 291 kcal 未 396 kcal	以 363 kcal 未 463 kcal		以 399 kcal 未 331 kcal
たんぱく質		20.6 g	17.9 g	21.7 g		13.7 g
脂質		14.1 g	6.4 g	19.2 g		10.8 g
食塩相当量		1.8 g	1.2 g	2.0 g		1.6 g
日付	26	27	28	29	30	<b>中秋の名月</b>
未満児おやつ						
給食	牛乳 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 果物	野菜&フルーツ サルサ丼(タコライス) たたき胡瓜 ごぼうのサラダ スープ 果物	元気ヨーグルト 鱈のタルタルソースかけ 小松菜と厚揚げの煮びたし のり塩ナムル 味噌汁 果物	牛乳 豚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 果物 ジョア バームクーヘン	元気ヨーグルト きのこベーコンの和風スパゲティ 茄子のミートグラタン にらともやしのなめ草和え スープ・果物 <b>御飯はいりません</b> マーラーカオ 牛乳	<b>中秋の名月</b> 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。 
おやつ	豆腐団子のお汁粉 以：牛乳 未：麦茶	焼きおにぎり 牛乳	麩のラスク 牛乳			
エネルギー	以 391 kcal 未 419 kcal	以 470 kcal 未 512 kcal	以 369 kcal 未 447 kcal	以 454 kcal 未 568 kcal	以 560 kcal 未 459 kcal	
たんぱく質	20.0 g	18.8 g	19.9 g	22.8 g	21.4 g	
脂質	15.9 g	19.0 g	19.1 g	15.2 g	22.9 g	
食塩相当量	1.8 g	2.1 g	1.6 g	2.1 g	3.0 g	



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ります。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

