

# 9月園だより

令和5年9月1日(金)発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 菅原

厳しい残暑が続きますが、いつの間にか高くなった空には秋の雲が浮かび、季節の移り変わりに気付かされます。保育園では運動会へ向けた活動がスタートし、各クラスで楽しみながら取り組んでいます。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。体調管理に気を付けながら、戸外でもたくさん体を動かして、元気いっぱい過ごしていきたいと思ひます。



## 9月の行事予定

6日(水)~8日(金)	釜中家庭科 保育実習
9日(土)	ひよこ組保育参観
11日(月)	食育の日
12日(火)	誕生会
14日(木)~15日(金)	甲子中2年生職場体験
25日(月)	読み聞かせの会
26日(火)	運動会リハーサル

## 子育て支援センター

5日(火)	みんなのひろば
6日(水)	のびのびサークル(0.1歳児親子)
13日(水)	みんなのひろば(ハンドメイド)
21日(木)	
27日(水)	
29日(金)	みんなのひろば(リフレッシュ体操)

## ★運動会について★

◎日時… 10月7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します。

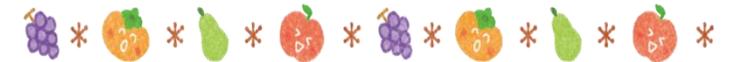


9月1日は「防災の日」です。保育園でも毎月避難訓練を行っていますが、ご家庭でも、みんなで避難場所を確認したり、避難用持ち出し品の点検をしてみるのも良い機会ですね。

## ★おたんじょうびおめでとう★

これからも げんきに あそぼうね!

## クラスだより



### 【ぱんだ組】

先月はみんなでプール遊びに取り組み、夏ならではの遊びに楽しんで参加することができました。レジンやプラ板を使っての製作等、初めての経験にも喜んで取り組むことが出来ましたよ。すこしずつ運動会の練習も始まっています。保育園生活最後の運動会に向けて、頑張っていきたいと思ひます。

### 【うさぎ組】

プール遊びが大好きなうさぎ組さん。毎日、プール遊びを楽しみにしながら過ごし、夏の遊びを存分に楽しむことができました。運動会に向けて、みんなで楽しみながら、元気よく過ごしていきたいですね。

### 【りす組】

今年の夏は暑い日が続き、たくさんプール遊びを楽しむことができました。こんがり日焼けし、夏らしい夏を過ごすことができましたね。今月は運動会に向け、走ったり踊ったり、外でいっぱい体を動かす活動も楽しんでいきたいです。

### 【ひよこ2組】

先月は、水風船にペインティング、プール遊び…と夏ならではの遊びを楽しみました。今月は運動会の取り組みが始まります。元気に体を動かし、運動遊びを楽しみたいと思ひます。

### 【ひよこ1組】

保育者と一緒に語尾を歌ったり、身振りを真似っこしたり、かわいらしい姿を見せてくれる、ひよこ1組さんです。今月の保育参観は、ピアノ講師の志真子先生が来てくれます。素敵なピアノの音色で、みんなで楽しく過ごしたいですね♪よろしくお祈りします!

### 【ひよこ0組】

8月は回数は少なかったですが、沐浴や水遊びをして、暑い夏を快適に過ごすことができました。9月は朝晩の気温差で、体調を崩しやすくなるので、健康管理に気をつけたいですね。また、今月は保育参観を予定しています。親子での触れ合い遊びを楽しみながら、園での様子を見て頂けたらと思ひます。



9月18日は「敬老の日」ですね。保育園では、大好きなおじいちゃんおばあちゃんに、子どもたちが作成した絵葉書を送ります。みんなで「いつもありがとう」と、感謝の気持ちを伝えたいですね。



曜日	月	火	水	木	金	土
日付					1日	2日
未満児おやつ					ヨーグルト	野菜&フルーツ果汁
給食	<p style="text-align: center;"><b>非常食の備えはできていますか？</b></p> <p>9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万が一の時に不安を和らげてくれる効果があります。</p>				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>ご飯はいりません</b>	ロールパン 春雨スープ キャンディチーズ 果物 <b>ご飯はいりません</b>
おやつ					みたらし豆腐団子 牛乳	ヨーグルト クッキー
エネルギー	基準値				<以上児> <未満児> 453Kcal 388Kcal	<以上児> <未満児> 446Kcal 317Kcal
たんぱく質					23.2g 19.5g	18.8g 13.4g
脂質					11.1g 9.3g	16.4g 9.5g
食塩相当量					2.0g 1.6g	2.1g 1.3g
日付	4日	5日	6日	7日	8日	9日 <b>ひよこ組保育参観日</b>
未満児おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
給食	鶏手羽元の甘辛煮 粉ふき芋 ブロッコリーのさっぱり和え スープ 果物	鯖の生姜焼き キャベツと油揚げの炒め煮 青菜のマヨ和え みそ汁 果物	鶏肉のマーマレード焼き マカロニソテー ほうれん草とコーンの和え物 みそ汁 果物	四角いハンバーグのトマトソース ベーكدポテト 大根サラダ みそ汁 果物	カレーうどん 厚揚げの生姜煮 もやしのナムル 果物 <b>ご飯はいりません</b>	<b>お弁当の日</b> 果物付きのお弁当をお願いします。
おやつ	野菜クラッカー ジョア	元気ヨーグルト クラッカー	アップルパイ 以：牛乳 未：麦茶	ちんすこう 牛乳	ブルーベリーサンド 牛乳	りんご果汁 せんべい
エネルギー	<以上児> <未満児> 396Kcal 484Kcal	<以上児> <未満児> 316Kcal 425Kcal	<以上児> <未満児> 414Kcal 435Kcal	<以上児> <未満児> 392Kcal 464Kcal	<以上児> <未満児> 518Kcal 430Kcal	<以上児> <未満児> 68Kcal 160Kcal
たんぱく質	22.9g 23.6g	19.8g 20g	22.4g 18.8g	15.9g 16.8g	26.4g 22.0g	0.1g 4.0g
脂質	15.0g 14.6g	14.5g 14.4g	17.7g 13.8g	19.4g 15.5g	22.1g 17.0g	0.8g 2.8g
食塩相当量	2.0g 1.6g	1.8g 1.6g	1.4g 1.0g	1.7g 1.3g	2.3g 1.7g	0.0g 0.0g
日付	11日	12日 <b>誕生会</b>	13日	14日	15日	16日
未満児おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	野菜&フルーツ果汁
給食	鮭の西京焼き 五目納豆 胡瓜と若布の酢の物 すまし汁 果物	チキンナゲット チンゲン菜のさっと煮 さつま芋サラダ スープ 果物	はみだしギョウザ もやしの酢の物 トマト みそ汁 果物	ココット風目玉焼 五目さんびら キャベツとささみのコママヨ みそ汁 果物	味噌ラーメン ほうれん草と炒り卵の和え物 カブの塩昆布和え 果物 <b>ご飯はいりません</b>	ハムサンド ミニトマト 牛乳 果物 <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	きなこトースト 牛乳	プリンアラモード 麦茶	グラノーラヨーグルト おせんべい	マドレーヌ 以：牛乳 未：麦茶	焼きおにぎり 麦茶	せんべい ソファール
エネルギー	<以上児> <未満児> 398Kcal 468Kcal	<以上児> <未満児> 369Kcal 474Kcal	<以上児> <未満児> 445Kcal 500Kcal	<以上児> <未満児> 447Kcal 427Kcal	<以上児> <未満児> 467Kcal 392Kcal	<以上児> <未満児> 409Kcal 428Kcal
たんぱく質	26.8g 24.4g	16.4g 18g	19.3g 18.9g	16.3g 18.9g	18.3g 16.2g	15.4g 15.9g
脂質	17.2g 13.9g	17.2g 17.7g	14.4g 14.4g	18.3g 24.2g	10.9g 11.1g	13.0g 12.6g
食塩相当量	1.9g 1.5g	1.6g 1.5g	1.3g 0.9g	1.3g 1.8g	3.5g 2.4g	1.2g 1.1g
日付	18日	19日	20日 <b>運動会総練習</b>	21日	22日	23日
未満児おやつ	<b>敬老の日</b>		りんご果汁	ヨーグルト	ヨーグルト	<b>秋分の日</b>
給食			豚汁 果物 <b>※全園児おにぎりの持参をお願いします。</b>	肉豆腐 切干大根のソテー 春雨と胡瓜の酢の物 みそ汁 果物	スパゲッティミートソース はんぺんフライ にらともやしのお浸し スープ・果物 <b>ご飯はいりません</b>	
おやつ			焼きそば 牛乳	シュガーごまトースト 牛乳	チーズハムパイ 牛乳	
エネルギー	<以上児> <未満児> 345Kcal 428Kcal		<以上児> <未満児> 329Kcal 435Kcal	<以上児> <未満児> 369Kcal 445Kcal	<以上児> <未満児> 570Kcal 465Kcal	
たんぱく質	16.7g 17.2g		19.3g 16.9g	20.4g 19.9g	25g 20.8g	
脂質	14.1g 11.8g		13.5g 11.0g	17.9g 14.4g	21.2g 16.7g	
食塩相当量	1.6g 1.3g		1.6g 1.1g	2.0g 1.5g	2.4g 1.8g	
日付	25日	26日	27日	28日	29日	30日
未満児おやつ	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
給食	鶏肉の照り焼き コールスローサラダ 若布とツナソテー スープ 果物	鱈フライタルタルソースかけ 小松菜と厚揚げの煮びたし もやしと胡瓜の甘酢和え みそ汁 果物	キーマカレー たたき胡瓜 ごぼうのサラダ スープ 果物	ポークチャップ ブロッコリーのおかか和え シルバーサラダ みそ汁 果物	お月見ハンバーガー (ハンバーグ・ゆで卵 キャベツ・ミニトマト) スープ・果物 <b>ご飯はいりません</b>	わかめラーメン ミニトマト 果物 <b>ご飯はいりません</b>
おやつ	ゆかりおにぎり 牛乳	麩のラスク ジョア	焼き芋 牛乳	クッキー 麦茶	豆腐団子のお汁粉 麦茶	せんべい ヨーグルト
エネルギー	<以上児> <未満児> 372Kcal 448Kcal	<以上児> <未満児> 374Kcal 471Kcal	<以上児> <未満児> 388Kcal 459Kcal	<以上児> <未満児> 373Kcal 448Kcal	<以上児> <未満児> 453Kcal 412Kcal	<以上児> <未満児> 393Kcal 359Kcal
たんぱく質	16.6g 17.3g	23.3g 23.9g	15.3g 16.4g	19.2g 18.9g	22.2g 19.7g	13.7g 13.6g
脂質	15.4g 12.7g	15.3g 14.9g	16.8g 13.7g	18.8g 17.3g	15.7g 15.6g	2.5g 5.6g
食塩相当量	2.0g 1.6g	1.5g 1.2g	2.2g 1.7g	1.9g 1.5g	1.7g 1.4g	3.6g 2.8g

**夏野菜が実りました**

保育園で栽培したミニトマトとピーマンが実りました。子ども達は水やりをしながら茎や葉っぱが大きくなる様子を観察し、実が色づくのを心待ちにしていました。収穫したトマトはドレッシングをかけて、ピーマンはハンバーグに添えて給食で頂きました☆秋にはさつま芋を収穫する予定です。

**子どもが元気になる食事**

元気な一日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。できるだけ家族そろって楽しく食事することで心の元気もチャージできます。