

9月 園だより

令和6年9月1日発行 中妻子供の家保育園 23-5550 担当 三浦(沙)

日が落ちるのも少しずつ早くなり、秋の訪れを感じるようになりました。まだまだ厳しい残暑が続きそうですが、子ども達は汗を拭きながら元気に遊んでいます。プールや水遊び道具のご協力、ありがとうございました。

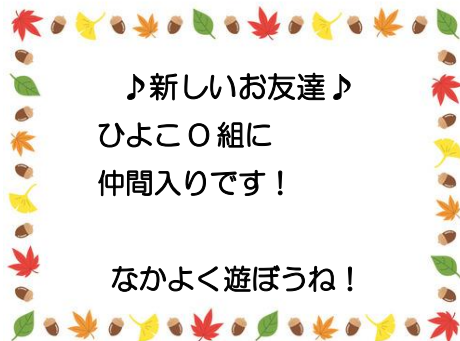
今月は運動会があります。暑さに負けず体を動かしている子どもたちの元気な声が響き渡っています。体調管理に気を付けながら、元気に本番を迎えましょう！

《行事予定》

- 5日(木) キッズサッカー(4,5歳児)
- 6日(金) ひよこ1・2組保育参観
- 9日(月) 食育の日
- 17日(火) 消防署立ちあい避難訓練
- 20日(金) 運動会リハーサル
- 26日(木) 誕生会
- 28日(土) 運動会
- 30日(月) 中妻地区津波避難訓練

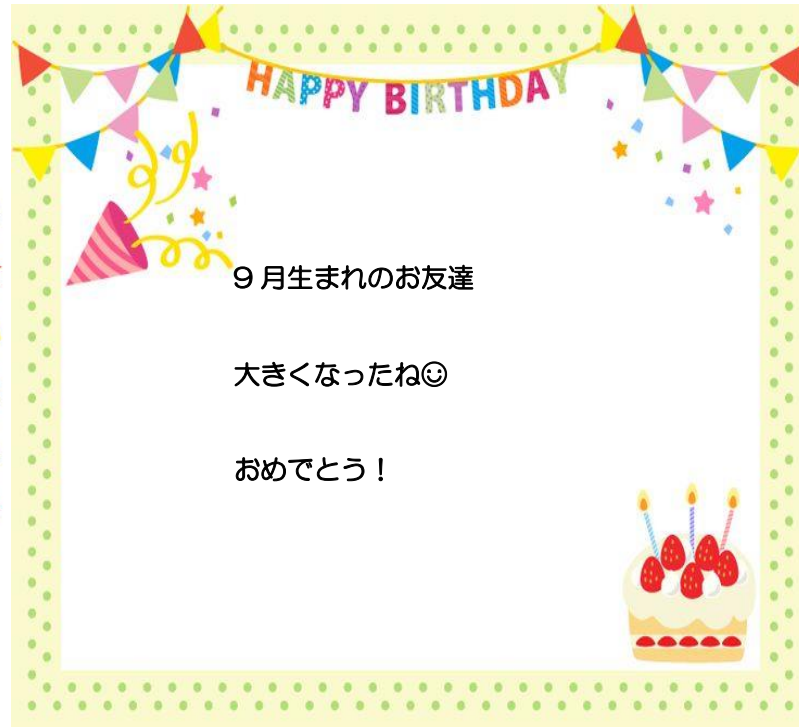
《子育て支援センター》

- 4日(水) 保育園探検をしよう！
- 11日(水) ハンドメイド講座
- 18日(水) ハンドメイド講座
- 25日(水) 出前講座
簡単な英語で体操しよう！



♪新しいお友達♪
ひよこ0組に
仲間入りです！

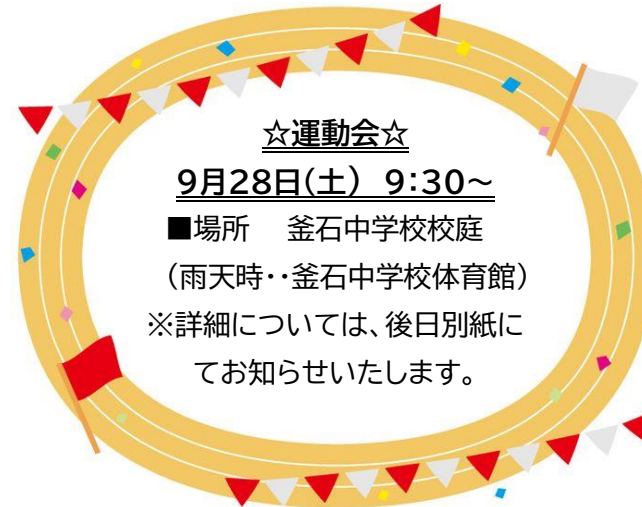
なかよく遊ぼうね！



9月生まれのお友達

大きくなったね◎

おめでとう！



☆運動会☆

9月28日(土) 9:30~

■場所 釜石中学校校庭
(雨天時・釜石中学校体育館)
※詳細については、後日別紙にてお知らせいたします。

おねがい



運動遊びをすることが増えてきました。動きやすい服装、履きなれた靴で登園しましょう。汗拭きタオルの用意もお願いします。

また、半袖から長袖へと着用するものが変わってくる時期です。もう一度衣服への記名やサイズの確認をよろしくをお願いします。

◇クラスだより◇

ひよこ0組

先月は、暑さと体調をみながらの水遊びとなり、少ない回数になってしまいましたが、水の感触を全身で楽しむ子どもたちでした。

今月もまだ暑さが続きますので、体調管理に気をつけながら、元気に過ごしていきたいと思います。

ひよこ1組

先月は水遊びを楽しむことができました。水が顔や体にかかっても全然平気なひよこ1組のお友達でした！お洗濯や道具の準備をありがとうございました。

お話も上手になってきて、お友達の名前を呼ぶ姿はとってもほほえましいです。

ひよこ2組

「今日もプール？」と毎日聞いていたひよこ2組さん。たくさん水遊びができて楽しい夏の思い出ができました！

今月は保育参観、給食試食会があります。親子で楽しく過ごし、園での様子を見ていただけたらと思います。

りす組

プールでは、おもちゃを使って遊ぶよりも、泳ぐことを楽しむ子が増えました。水が苦手な子も、回数を重ねると笑顔で遊べるようになりましたよ！

今月は縄跳びやかけっこなど、普段楽しんでいる遊びをしながら元気に体を動かしていきたいと思います。

うさぎ組・ぱんだ組

8月の末から運動遊び(リレーなど)を楽しんでいます。リレーでは走り終わったら列の後ろへ行く、座って待つなどの約束をチーム全員ができるようになるのはまだ難しいようですが、ぱんださんが声を掛けながらチームをまとめています。今日は1回勝った、2回勝った!!と競い合い元気に楽しんでいる子ども達です。





9月献立表



2024年度 中妻子供の家保育園

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付	2日	3日	4日	5日	6日 ひよこ1・2組保育参観	7日						
未満児 おやつ	牛乳	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	りんご果汁	ヨーグルト						
給食	鶏手羽元の甘辛煮 大根サラダ 揚げ茄子の甘みそかけ 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	厚揚げの中華五目煮 スパゲティサラダ 法蓮草とコーンの和え物 みそ汁 果物	ふわふわ親子煮 もやしのナムル 厚揚げの生姜煮 みそ汁 果物	ドライカレー ごぼうとこんにゃくのみそ煮 ブロッコリー二色和え みそ汁・果物 ご飯を持ってきてください	ハムサンド 牛乳 果物 ご飯はいりません						
おやつ	ショア 野菜クラッカー	牛乳 パウムクーヘン	牛乳 豆腐のドーナッツ	牛乳 ちんすこう	牛乳 ブルーベリーサンド	りんご果汁 お菓子						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 405Kcal 19.1g 17.7g 2.8g	<未満児> 484Kcal 20.0g 16.6g 2.0g	<以上児> 404Kcal 21.2g 18.3g 1.6g	<未満児> 450Kcal 15.7g 14.5g 1.8g	<以上児> 416Kcal 18.8g 20.9g 2.1g	<未満児> 475Kcal 19.3g 16.2g 1.0g	<以上児> 398Kcal 20.3g 14.6g 1.9g	<未満児> 436Kcal 19.3g 16.2g 1.3g	<以上児> 371Kcal 13.6g 9.4g 1.3g	<未満児> 409Kcal 16.5g 9.4g 1.4g		
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日						
未満児 おやつ	ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	野菜&フルーツ						
給食	鮭の西京焼き 五目納豆 トマトのオーロラソース 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 もやしと胡瓜とみかんの酢の物 南瓜の煮物 せんべい汁 果物	スパニッシュオムレツ 五目きんぴら キャベツとささみの胡麻マヨ みそ汁 果物	味噌ラーメン 魚のチーズ焼き カブの塩昆布和え 果物	ホットドッグ ブロッコリーのオーロラ 牛乳・果物 ご飯はいりません						
おやつ	牛乳 きなこトースト	牛乳 マーラーカオ	牛乳 クッキー	牛乳 焼き芋	麦茶 焼きおにぎり	ヨーグルト お菓子						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 400Kcal 26.2g 18.8g 2.1g	<未満児> 464Kcal 24.5g 14.8g 1.6g	<以上児> 432Kcal 18.2g 20.6g 1.9g	<未満児> 488Kcal 19.1g 17.6g 1.4g	<以上児> 430Kcal 19.8g 18.3g 1.8g	<未満児> 484Kcal 20.0g 14.4g 1.5g	<以上児> 404Kcal 19.2g 13.5g 1.8g	<未満児> 489Kcal 24.1g 11.3g 1.0g	<以上児> 539Kcal 26.2g 15.1g 3.8g	<未満児> 444Kcal 21.7g 14.4g 2.8g	<以上児> 391Kcal 14.5g 16.6g 1.1g	<未満児> 401Kcal 14.5g 15.4g 1.1g
日付	16日	17日	18日	19日	20日 運動会リハーサル	21日						
未満児 おやつ	敬老の日	ヨーグルト	牛乳	牛乳	りんご果汁	野菜&フルーツ						
給食	 敬老の日	ココット風目玉焼き ごぼうのサラダ ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	ポークチャップ すき昆布とひじきの炒め煮 シルバーサラダ スープ 果物	竹輪の磯辺揚げ ほうれん草と炒り卵の和え物 人参しりしり みそ汁 果物	バーモントカレー スープ 果物 全園児ご飯を 持ってきてください	野菜ラーメン 果物 ご飯はいりません						
おやつ	基準値	豆腐のお汁粉	ポテトボール	アップルパイ	牛乳ゼリー 塩せんべい	ゼリー お菓子						
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 400Kcal 21.0g 14.0g 1.6g	<未満児> 480Kcal 20.0g 14.0g 1.5g	<以上児> 433Kcal 22.8g 14.8g 1.7g	<未満児> 474Kcal 19.8g 13.3g 1.2g	<以上児> 381Kcal 20.0g 15.5g 2.2g	<未満児> 445Kcal 17.9g 11.8g 1.6g	<以上児> 384Kcal 18.5g 17.2g 2.4g	<未満児> 463Kcal 17.9g 11.8g 1.6g	<以上児> 364Kcal 15.9g 16.0g 2.6g	<未満児> 306Kcal 11.0g 11.1g 1.7g	<以上児> 326Kcal 15.6g 3.5g 2.3g	<未満児> 283Kcal 12.0g 2.7g 1.6g
日付	23日	24日	25日	26日 誕生会	27日	28日						
未満児 おやつ	振替休日	牛乳	ヨーグルト	りんご果汁	牛乳	運動会						
給食	 振替休日	鱈フライタルタルソースかけ 小松菜と厚揚げの煮ひたし トマト みそ汁 果物	肉豆腐 切干大根のソテー キャベツとパインのサラダ みそ汁 果物	煮込みハンバーグ ベークドポテト ブロッコリーカレーマヨ和え スープ 果物	スパゲティミートソース はんぺんフライ にらともやしのお浸し スープ・果物 ご飯はいりません	 運動会						
おやつ	ショア 麩のラスク	牛乳 プリン	プリン せんべい	牛乳 コーンフレークチョコパフェ	麦茶 ツナマヨトースト							
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 370Kcal 23.1g 15.3g 1.4g	<未満児> 468Kcal 23.7g 14.9g 1.1g	<以上児> 361Kcal 19.1g 14.0g 1.7g	<未満児> 442Kcal 20.0g 13.0g 1.3g	<以上児> 413Kcal 19.7g 19.7g 1.8g	<未満児> 447Kcal 15.1g 14.2g 1.2g	<以上児> 501Kcal 22.8g 16.7g 3.0g	<未満児> 421Kcal 19.3g 15.7g 2.2g				
日付	30日											
未満児 おやつ	ヨーグルト											
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 みそ汁 果物											
おやつ	牛乳 南瓜のケーキ											
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	<以上児> 411Kcal 18.5g 21.3g 1.8g	<未満児> 475Kcal 18.6g 16.8g 1.3g										

給食からお知らせ

6日はひよこ1・2組は保育参観です。以上児と、保育参観に参加予定の保護者様は、白ご飯を持ってきてください。

20日は運動会総練習があります。給食職員も参加予定ですので、全園児、ご飯を持参するようお願いします。



流しそうめん
夏野菜収穫
クッキングを
楽しみました

鮭の西京焼き

3人分

材料

- 生鮭・・・3切れ
- 生姜・・・0.5g
- みりん・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1
- 味噌・・・小さじ1/2

作り方

- ①生姜はすり下ろしておく。
- ②みりん、砂糖、味噌、①を合わせて、生鮭に漬けて1時間ほど置く。
- ③②をグリルで焼いて完成

もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかがでしょう。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)

- 飲料水 3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
- ご飯(アルファ米) 3食分
- 缶詰 2～3缶
- レトルト・インスタント食品 2～3種類
- お菓子(自分の好きな物でOK)
※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。

自然災害がとても多いですね。
備えあれば憂いなし。防災食の準備や点検を親子で行い、備えておけば、安心ですね。