



R 1. 9. 2 鶺鴒居保育園発行 担当 佐々木

涼しい日も増えてきて、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、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。



- 4日(水)…体育教室
- 11日(水)…五葉寮敬老会
(年長・年中児参加)
- 17日(火)…避難訓練
- 18日(水)…体育教室
- 19日(木)…運動会総練習
- 28日(土)…運動会
- 30日(月)…誕生会

- センター行事
- 12日(木)…めだかぐみ・試食会
 - 17日(火)…とびっこぐみ
 - 28日(土)…すまいるひろば



♪9月生まれのおともだち♪



運動会のお知らせ

日時：9月28日(土)
 場所：鶺鴒居保育園園庭
 (雨天時：釜石東中学校体育館)
 服装：3. 4. 5歳児＝園ジャージ
 0. 1. 2歳児＝自由(動きやすい服装)
 *詳細は後日お便りを配布いたします。

～クラスコメント～

たんぼぼ組

8月は高月齢のお友達は水遊びを楽しむことができました。ハイハイやつかまり立ちなど、どんどんできることが増えてきたお友達もいます。水分補給をこまめにしたり、汗をかいたらお着替えをして9月も元気に過ごしていきたいと思います。

すみれ組

衣服の着脱や食事、エプロンをつけるなど、身のまわりのことを少しずつ「自分で!」とやろうとする姿が増えてきました。自分でやろうとしているときは見守り、出来ない部分はさりげなく手伝いながら関わっています。出来たときはたくさん褒め、自信につなげていきたいと思います。

今月は運動会に向けての活動にも楽しく参加していきたいと思います。

こすもす組

先月は体調を崩す子どもも少なく、天気の良い日にはプール遊びを楽しむことが出来ました。たくさん輝いた笑顔を見せていましたよ!

今月は運動会が行われます。ダンスやかけっこなど、こすもすさんなりに身体を動かして楽しく参加していきたいです。また天気の良い日には戸外に出てたくさん遊びを楽しみたいと思います。



これから運動会に向けての活動も増えてきますので、8:50までに登園して頂きたいです。ご協力よろしくお願いします。

～新しいお友だち紹介～



すずらん組

8月は天気の良い日にはプールに入り、水遊びをとても喜んで身体をいっぱい動かして楽しく行うことが出来ました。そしてカレー作りでは、おうちでお手伝いをしている子も多いようでスムーズに進み、できあがったカレーを喜んで食べていました

9月は運動会に向けて体調を崩さないように、活動を出来たらと思います。

ひまわり組

先月は暑い日が続きプール遊びを思い切り友達と遊ぶことが出来ました。水かけごっこはワイルドなひまわり組でしたよ!

今月は運動会に向け、みんなで力を合わせ頑張る気持ちを大切にしながら取り組んでいきたいです。日中の活動量が増えますので朝ご飯はしっかり食べてきましょうね。またひとつ大きくなった姿を楽しみにしててください!

さくら組

8月は畑で収穫した野菜を使ってみんなでブルーベリーやカレー作りを楽しみました。

自分たちで作ったカレーはおいしいとおかわりして喜んで食べていた子達です。

9月はいよいよ保育園最後の運動会がありますね。体調に気をつけながら元気に頑張りたいと思います。





予定献立表



2019年度		447/430		445/460		満住居保育園		
日曜	3歳以上児	以上児栄養量	3歳未満児	未満児栄養量	おやつ			
2月	魚のチーズ焼き 五目納豆 じゃが芋と法蓮草の甘辛炒め煮 若布と大根と人参の味噌汁 果物	494 Kcal	左 同 ・ ごはん	495 Kcal	グレープゼリー せんべい ・ 牛乳			
3火	チリコンカン しらすの磯香浸し なしとレーズンのサラダ きのこの清し汁 果物	404 Kcal	左 同 ・ ごはん	424 Kcal	豆腐団子のあべ川 牛乳			
4水	タンダーチキン マカロニサラダ ツナと塩もみキャベツの炒め煮 豆腐と油揚げの味噌汁 果物	405 Kcal	左 同 ・ グリン ピースご飯	474 Kcal	茹でもろこし アイスクリームココア			
5木	魚の生姜焼き 焼きナスの甘味噌かけ 春雨と胡瓜の酢の物 かき卵汁 果物	521 Kcal	左 同 ・ ごはん	499 Kcal	お菓子 牛乳			
6金	スパゲッティナポリタン ラタトゥユ 小松菜としめじの煮浸し エノキとオクラの清まし汁 果物	549 Kcal	左 同	460 Kcal	さつま芋スティック ジョア			
7土	肉豆腐 マセドアンサラダ 小松菜の味噌汁 果物	410 Kcal	左 同 ・ ごはん	444 Kcal	プリン 甘辛せんべい			
9月	鶏肉の松風焼き じゃが芋のカレー炒め ブロッコリーのごまマヨ和え みずす豆腐の味噌汁 果物	369 Kcal	左 同 ・ ごはん	440 Kcal	フルーチェ クラッカー			
10火	蒸し魚のタルタルソースかけ ピーマンの塩昆布和え 厚揚げとナスの甘酢炒め モロヘイヤのスープ 果物	422 Kcal	左 同 ・ ごはん	468 Kcal	ふかし芋 ヨーグルトドリンク			
11水	味噌おでん スパゲッティサラダ ニラ卵汁 果物	502 Kcal	左 同 ・ ごはん	487 Kcal	手作りごまパン スキムミルク			
12木	鯖の味噌煮 中華風奴奴 織切り野菜のソテー 冬瓜の清まし汁 果物	451 Kcal	左 同 ・ 南瓜ご飯	536 Kcal	茹で枝豆 ジョア ・ チーズ			
13金	焼きうどん たたき胡瓜 大根とごぼうと豚肉の甘辛煮 若布と卵のスープ 果物	494 Kcal	左 同	376 Kcal	里芋団子のみたらし 牛乳			
14土	うずら卵と豆腐の中華炒め じゃが芋と人参の煮物 キャベツの味噌汁 果物	390 Kcal	左 同 ・ ごはん	405 Kcal	元気ヨーグルト 塩せんべい			
17火	鯖の生姜煮 ナスの揚げ浸し 切り干し大根と胡瓜のさっぱり和え エノキと油揚げの味噌汁 果物	384 Kcal	左 同 ・ ごはん	411 Kcal	マシュマロサンド 牛乳			
18水	夏野菜のミートボールカレー クリームコーンのスープ にらともやしのお浸し 果物	507 Kcal	左 同 ・ ごはん	528 Kcal	りんごマフィン スキムミルク			
19木	夏野菜のコーンクリームグラタン ブロッコリーのカレー和え ひじきと大豆のサラダ 若布と卵と人参の味噌汁・果物	432 Kcal	左 同 ・ ごはん	475 Kcal	シリアルヨーグルト ブルーベリー			
20金	ナスの肉味噌そうめん ツナじゃが いんげんのゴマ和え 白菜としめじの清まし汁 果物	508 Kcal	左 同	402 Kcal	ご飯のお焼き 麦茶			
21土	豚肉のケチャップソテー 里芋と厚揚げの煮物 玉葱の味噌汁 果物	462 Kcal	左 同 ・ ごはん	470 Kcal	フルーツゼリー 揚げせんべい			
24火	鯖の塩焼き 三色ゆかり和え 春雨とパプリカの炒め物 なめこ汁 果物	395 Kcal	左 同 ・ ごはん	476 Kcal	ソフィール ウエハース			
25水	ほうれん草のキッシュ 切干大根の炒め煮 キャベツとバインのサラダ 冬瓜の味噌汁 果物	405 Kcal	左 同 ・ ごはん	461 Kcal	スイートポテト スキムミルクティー			
26木	きのこ入り豚肉の生姜焼き 南瓜のフライ 小松菜と人参の煮浸し 大根とオクラの清まし汁 果物	470 Kcal	左 同 ・ ごはん	483 Kcal	フルーツバターケーキ 牛乳			
27金	あんかけ焼きそば 豚肉と冬瓜の煮物 トマトと胡瓜のポン酢和え 水菜のスープ 果物	552 Kcal	左 同	434 Kcal	若布とコーンの おにぎり ・ 麦茶			
28土	うんどうかい					48 Kcal	ぶどう果汁	
30月	(お誕生会) びっくりハンバーグ ・ ほうれん草の和風ソテー ・ 人参の甘煮 さつま芋ご飯 ・ きのこと三つ葉の清まし汁 ・ 果物		※以上児の皆さんも ご飯はいりません。		以 700 未 530	スイートパンプキン 牛乳		

お知らせ

30日(月)はお誕生会です。
また、今月の趣の日は、
6日(金)・13日(金)
・20日(金)・27日(金)です。
完全給食ですので、3歳以上児の皆さんも
ご飯はいりません。

食中毒を防ぐために

残暑が厳しいこの時期は細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐ基本は、その原因となる細菌やウイルスを、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3点です。

調理や食事の前に手をしっかり洗い、食器や調理器具は清潔なものを使いましょう。
できあがった料理はすぐに食べ、保存するときは冷蔵庫へ。肉や魚は75℃で1分以上を目安に中心までよく加熱しましょう。

中秋の名月にさといもを

中秋の名月(十五夜)は、1年で最も美しいとされる旧暦8月15日の月のこと。お団子のお供えのほか、収穫への感謝と豊作を願うさといもをお供えすることもあり、「芋名月」とも呼ばれます。十三夜は「栗名月」

「豆名月」とも呼ばれます。今年の十五夜は9月13日、十三夜は10月11日です。園では「里芋団子のみたらし」にしました。お楽しみに!



夏バテを防ぐ食事のポイント

9月とはいえ、日中はまだまだ暑い日が続きます。真夏の疲れと重なって夏バテがみられるのもこの時期です。朝・夕の涼しい時間に少しでも運動をして体調を整えましょう。「夏バテしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「パ」ランスよく食べ、「テ」つぶん(鉄分)が不足しないよう注意し、「し」よくよく(食欲)が増すよう酸味や香味野菜などを積極的に活用し、「な」つつとう(納豆)などビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちょう(胃腸)

にやさしい食事のとり方を心がけましょう。睡眠と食事を十分にとり、あせらず徐々に体を回復させましょう。



押さえておきたい離乳食の基本

離乳食で大切にするのは、大人の食事と変わりません。和食の基本がもとになっているので、お米からできたおかゆからスタートし、食材は素材そのものの味が伝わるように、味つけは最小限に、だしの風味をきかせます。取り入れる食材は、旬でその時期に合った食べやすいものを選びましょう。基本をしっかり押さえることで、赤ちゃんの味覚がはぐくまれます。



旬の食材

なす

一般的な種類は、濃い紫色のつやつやした実が特徴です。長なすが一般的ですが、京野菜の加茂なすなど丸い形のものも



あります。体を冷やす作用があるので、暑いときに涼をもたらしますが、食べ過ぎには注意しましょう。焼く、揚げる、炒める、煮ると様々な調理法に向いており、カレーなどにすると子どもも食べやすくなります。

