



9月園だより

R2年 9月1日 鶴住居保育園発行 担当 菅原

先月は夏の暑さにも負けずに、元気にプールに入ったり、水遊びを楽しむ事が出来ました。園で収穫した野菜を、モリモリ食べて、思いきり夏の遊びを楽しんだ子どもたちは、ひとまわり大きくたくましくなりました。これからは、秋の気配が感じられ、お散歩や戸外遊びがたくさん出来るようになりますね。また、3歳以上児クラスでは運動会練習も始まります。夏の疲れも出やすくなってきますので、体調管理に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。



☆今月の予定☆

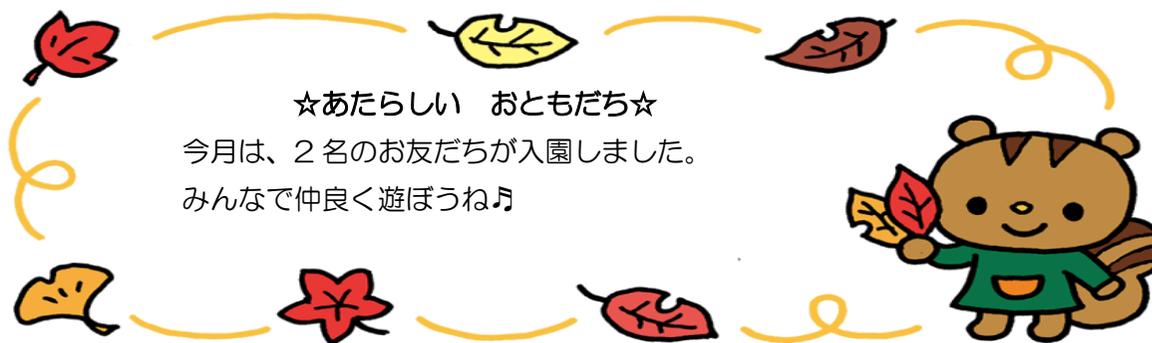
1日(火)	三鉄見学 (さくら組)	
2日(水)	体育教室	
4日(金)	3歳児参観日	
7日(月)	食育の日	☆センター☆
9日(水)	体育教室	
18日(金)	誕生会	
25日(金)	運動会総練習	・センター利用は前日まで
30日(水)	避難訓練	の予約制になります。



9月お誕生児

9月のお誕生児は、5名です。

☆おたんじょうび おめでとう☆



☆あたらしい おともだち☆

今月は、2名のお友だちが入園しました。
みんなで仲良く遊ぼうね♪

☆クラスだより☆

◎ たんぼぼ組

先月は、回数は少なかったですが、水遊びをする事ができ、子どもたちも水の感触を楽しんでいました。友達との会話も少しずつ見られるようになり、時には、おもちゃの取り合いをしながらも仲良く遊んでいるたんぼぼ組の子どもたちです。今月は、秋の自然に触れながら、たくさんお散歩や、戸外遊びを楽しみたいと思います。

◎ すみれ組

紙芝居や絵本を見て、動物や食べ物の名前を言ったり、お友達の名前を呼んだりして、おしゃべりが上手になってきました。水遊びでは、最初は嫌がっていた子も、慣れてきてプールに入って遊ぶ事が出来ました。天気の良い日はたくさん外に出かけて、元気よく過ごしていきたいと思います。

◎ こすもす組

先月は、天気の良い日は水遊びや戸外遊びを楽しむことができました。道具の準備などご協力ありがとうございました。今月はダンスをしたり、戸外でかけっこをしたり、たくさん身体を動かして楽しく過ごしていきたいと思います。汗をかいたら、タオルで拭いたり着替えたりしますので、ご用意をお願いします。

◎ すずらん組

先月は、プール遊びをし、「冷たい」と言いながらも、水かけ遊びやワニさん歩きなど、お友達と楽しく遊ぶ事出来ました。9月4日(金)に保育参観があります。新型コロナウイルスの影響の為、給食試食会はありませんが、親子で楽しい時間を過ごしたいと思います。今月はお天気の良い日は、戸外遊びをしたり、運動会に向けての活動に取り組んでいき、元気いっぱい身体を動かしたいと思います。

◎ ひまわり組

梅雨明けした途端に気温がぐんと高くなり、プール日和が続きました。登園すると「プール入る？」と目をキラキラさせる子ども達。初めは水を怖がる子もいましたが、徐々に慣れて遊び方もダイナミックになりました。まだまだ暑い日が続きそうです。残暑疲れの出ないように、体調を整えながら過ごしていきたいと思います。

◎ さくら組

先月は、小学校プールに出かけ、水に顔をつけたり、ビート版でバタ足に挑戦したりと積極的に水に親しんできました。初の“流しそうめん”も楽しかったですね！今、できる事をいろいろと経験することで、みんなの喜ぶ姿が見られ、嬉しく思います。今月も、園外保育や運動会へ向けての活動など楽しい事が待っています。残暑に負けずに、自然と触れ合う機会を持ち、元気に過ごしていきましょう。



予定献立表



2020年度

460/430

478/460

鶴住居保育園

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	
1 火	米粉の南瓜シチュー もやしと胡瓜のサラダ レンコンとコーンの炒めもの 果物	511 Kcal	左 同 ・ ごはん	521 Kcal	ブルーベリーサンド 牛乳	
2 水	ヒレかつ 白玉麩の清まし汁 果物	324 Kcal	左 同 人参ご飯	404 Kcal	ブルーチェ プルーン	
3 木	魚の香草焼き 五目納豆 切り干し大根の甘酢和え せんべい汁 果物	498 Kcal	左 同 ・ ごはん	549 Kcal	ふかし芋 ジョア	
4 金	きつねうどん 南瓜と小豆のいとこ煮 ピーマンとベーコンのソテー 果物	466 Kcal	左 同	402 Kcal	おなかチーズ おにぎり ・ 麦茶	
5 土	スティックパン ポコットチーズ ジョア 果物	467 Kcal	左 同	414 Kcal	クラッカー 牛乳	
7 月	鮭のレモンヨーグルト焼き 茄子のゴマ味噌炒め ブロッコリーのカレー和え 玉葱と人参のスープ 果物	374 Kcal	左 同 漬物ご飯	451 Kcal	オレンジゼリー クラッカー ・ 牛乳	
8 火	鶏肉のネギ南蛮 粉ふき芋 きゅうりと冬瓜のウリウリサラダ けんちん汁 果物	393 Kcal	左 同 ・ ごはん	451 Kcal	茹で枝豆 ・ チーズ スキムココア	
9 水	中華風冷奴 ベーコンカレーポテト しめじと鶏肉のかき卵スープ 果物	379 Kcal	左 同 ・ ごはん	438 Kcal	パピコ せんべい	
10 木	鰹のしっとり煮付け ポテトサラダ マカロニケチャップソテー かき玉汁 果物	467 Kcal	左 同 ・ ごはん	499 Kcal	肉まん風蒸しパン スキムミルク	
11 金	冷風麺 金時豆の煮豆 野菜炒め 果物	653 Kcal	左 同	482 Kcal	ピザトースト 牛乳	
12 土	春雨入りあんかけ丼 若布と卵の味噌汁 ブロッコリーの胡麻マヨ和え 果物	344 Kcal	左 同 ・ ごはん	544 Kcal	せんべい 牛乳	
14 月	鮭のカレムニエル 春雨の酢のもの おくらのおかか和え じゃが芋のつぶつぶ味噌汁 果物	450 Kcal	左 同 ・ ごはん	479 Kcal	パームクーヘン 牛乳	
15 火	鶏肉の松風焼き ピーマンのじゃこ炒め じゃが芋とグリーンピースの甘煮 冬瓜と豆腐のスープ 果物	419 Kcal	左 同 ・ ごはん	467 Kcal	グラノーラヨーグルト プルーン	
16 水	野菜のキッシュ ひじきのナムル キャベツと人参とコーンのサラダ かぶのクリームスープ 果物	452 Kcal	左 同 ・ 油揚げと グリーンピースのご飯	502 Kcal	豆腐団子の 胡麻かけ 牛乳	
17 木	南瓜入りさつま揚げ 納豆の刻み昆布和え カブのレモン和え じゃが芋と若布の味噌汁 果物	496 Kcal	左 同 ・ ごはん	521 Kcal	ペンネミート 牛乳	
18 金	(お誕生会) きのことベーコンのスパゲッティ ・ ナスのミートグラタン ニラともやしのなめ茸和え ・ 若布のスープ 果物		※以上児の皆さんも ご飯はいりません。		以 607 未 499	南瓜のプリン スキムミルクティー
19 土	厚揚げの卵とじ エノキのスープ もやしとピーマンの甘酢和え 果物	489 Kcal	左 同 ・ ごはん	423 Kcal	せんべい 牛乳	
23 水	ドライカレー クリームコーンのスープ キャベツとパインのサラダ 果物	399 Kcal	左 同 ・ ごはん	545 Kcal	茹で枝豆 チーズ ・ ジョア	
24 木	豆腐のまさご揚げ 菊と法蓮草のお浸し 芋のこ汁 果物	466 Kcal	左 同 ・ ごはん	460 Kcal	ソフル せんべい	
25 金	焼きうどん 胡瓜としらす干しの酢の物 豆腐ときこの清まし汁 果物	349 Kcal	左 同	401 Kcal	ごまめし 牛乳	
26 土	うずら卵と豆腐の中華炒め 油揚げと小松菜の味噌汁 じゃが芋と人参の甘煮 果物	349 Kcal	左 同 ・ ごはん	395 Kcal	ビスケット 牛乳	
28 月	魚のカラフルマリヨネーズ焼き ウインナー入りポトフ いんげんの胡麻和え 果物	549 Kcal	左 同 ・ ごはん	573 Kcal	マドレーヌ スキムミルク	
29 火	はみだしギョウザ ブロッコリーのサラダ じゃが芋の炒め物 若布のかき卵汁 果物	501 Kcal	左 同 ・ ごはん	538 Kcal	豆乳パン ジョア	
30 水	擬製豆腐 ひじきの炒り煮 もやしとコーンの甘酢和え なめこ汁 果物	472 Kcal	左 同 ・ ごはん	502 Kcal	塩ミルククッキー スキムココア	

お知らせ
18日(金)はお誕生会です。
また、今月の麺の日は、4日(金)
11日(金)・25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。はし・
コップ・おしぼりを忘れずに持たせ
て下さい。

9月とはいえ、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
でも運動して体調を整え、疲労回
復に努めましょう。水っぽいもの
ばかり食べていると、胃液の分泌
が鈍くなり働きが衰えます。同時
に水分が汗となって出ていく際に、
塩分までとられるので疲れやす
くなります。乳製品や卵・魚・豆
製品とともに、緑黄色野菜・芋類
を多くとるよう心がけましょう。
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。

旬の食材 **枝豆**
未成熟な大豆を収穫したもので、
枝つきのまま扱うことからこの名
で呼ばれるようになりました。
枝から切り離すと味や鮮度が落ちるの
で、枝つきのまま購入し、切り離したら
すぐに調理するのがおすすめです。
大豆と同じなので、たんぱく
質が豊富に含まれています。

災害に備えよう
主菜
災害時の主菜は、子どもの不安を軽減するためにも、
ふだんから食べ慣れているものを用意しておくことよ
いでしょう。常温で保存のきくものには、カレー
や丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがありま
す。また、豆腐・納豆、チーズなど日々の
献立に使うもので、停電直後にそのまま
食べられるものを冷蔵庫に常備して
おくとう便利です。

成長に大切な栄養を取ろう
鉄分
鉄分は、血液中の赤血球を作る
ために必要な栄養素です。赤血球
の成分であるヘモグロビンは、酸
素を肺から体のすみずみまで運ぶ
働きをしていて、不足すると貧血
になります。レバー、肉の赤身、魚・貝など、
動物性食品に含まれる鉄分(ヘム鉄)は、体に
吸収されやすいという利点があるので意識して
毎日の献立に取り入れたいですね。

子どもと作る簡単おやつレシピ
すいかシャーベット
★材料(子ども1人分)
すいかの果肉 50g 砂糖 2.5g
★作り方
①すいかは種をとり、一口大にカットする。
②冷凍保存袋に①と砂糖を入れて、袋の上からつぶす。
③そのまま冷凍し、食べるときには
ほぐして盛りつける。