



鵜住居保育園
R3.9.1 田代

夕焼け空を飛ぶとんぼが夏の終わりを知らせてくれ、少しずつ秋の訪れを感じるようになりましたね。今年の夏は、雨の日が続き、また熱中症警戒アラートが発令しプールや水遊びは例年のようにはできませんでしたが、それでも子どもたちは夏の遊びを元気いっぱい楽しんでいました。

今月は運動会があります。園庭からは子ども達の元気なソーランの掛け声や、かけっこなど応援の声が聞こえて来ます。健康管理に十分気を付けて元気に運動会に参加したいですね。

お知らせとお願い

朝夕と日中では気温差があるようになってきますので、調節しやすい衣服の着用をお願いします。

運動会の練習が始まっています。動きやすい服装(スカートNG)・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。



9月18日(土)
運動会が行われます。
※競技内容などは後日お便りにてお知らせいたします。

お誕生日おめでとう

7名のお友達が誕生日を迎えます。

みんな元気に大きくなあれ!!

☆今月の行事予定☆

1日(水)	食育の日	22日(水)	体育教室
2日(木)	しおかぜ号	28日(火)	誕生会
7日(火)	運動会総練習	29日(水)	避難訓練
8日(水)	体育教室	30日(木)	お絵かき列車 年長児
18日(土)	運動会		全園児手作りお弁当の日



☆お願い☆

お迎えの時間は、駐車場が混み合います。事故防止の為、お子さんと手を繋いで移動しましょう。チャイルドシートやベビーシートにしっかりと乗せ、安全に気をつけて帰りましょう。

♪ クラスだより ♪

*さくらぐみ~

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じているこの頃。楽しかった水遊びも終わり、いよいよ運動会の練習が始まりました。園生活最後の運動会思い出に残りますよう子ども達と一緒に頑張っていきたいと思います☆体調に気を付けて過ごしましょう。

*ひまわりぐみ~

8月は気温の高すぎる日や長雨が続き思うように戸外で遊べませんでした。少ないチャンスを逃さずプール遊びや水遊びを楽しみました。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。

*すずらんぐみ~

プール遊びや水遊びクッキングをして楽しむことが出来ました。毎日のように「きょうプールはいれる?」と確かめていたお友達です。水着や海水パンツの着替えも一人でやろうと頑張りました。今月は運動会へ向けての活動も増えてきますので、体調管理に気をつけながら元気よく過ごしていきたいと思っています。

*こすもすぐみ~

先月は天気恵まれない日も多くなかなか夏らしい遊びを行えなかったことを残念に思います。それでもホールでたくさん体を動かしたり好きな玩具で楽しく遊んでいる子ども達です。今月も身の回りのことや給食などで自分で出来ることを頑張りながら好きな遊びを行っていききたいと思います!

*すみれぐみ~

「ガチャガチャドンドン」の絵本が大好きで「ガチャガチャドンドン」と保育者と一緒になって読んだり、身振りや言葉での表現ができるようになり、かわいらしい姿が見られます!今月も、子どもたちの大好きな絵本を読んだり、色々な曲に親しんだりして楽しみたいと思います。無理のないよう戸外遊びも楽しみたいと思います。

*たんぼぼぐみ~

先月は戸外での水遊びが出来ず残念でしたが、室内の水道でパシャパシャ水の感触を楽しんでいた子ども達でした。

お歌が大好きなたんぼぼさんなので今月は、いっぱいお歌を歌ったりリズム遊びを元気に楽しみたいと思います。

曜日	月	火	水	木	金	土						
日付			1日	2日	3日	4日						
給食	 朝ごはんの効果 脳や体が目覚め、活動できる状態になり、「体内リズム」を整える働きがあります。また、朝の排便を促す効果もあります。		ピーマン肉詰め 人参しりしり マカロニサラダ キャベツのスープ 果物	鶏肉の大豆五目煮 南瓜のチーズ焼き ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁・果物	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 ご飯はいりません	じゃこトースト 茹で卵 ミニトマト 牛乳・果物						
おやつ	 基準値		ピーナッツサンド 以：牛乳 未：麦茶	焼きおにぎり 以：牛乳 未：麦茶	チョコクロワッサン風 スキムココア	ヨーグルト クッキー						
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 430Kcal 22.4g 16.6g 1.7g	<未満児> 470Kcal 19.0g 12.8g 1.5g	<以上児> 413Kcal 19.2g 19.0g 1.9g	<未満児> 411Kcal 16.2g 11.1g 1.4g	<以上児> 533Kcal 26.9g 15.7g 2.6g	<未満児> 486Kcal 20.3g 10.4g 1.8g	<以上児> 469Kcal 23.9g 13.2g 2.1g	<未満児> 388Kcal 19.9g 12.6g 1.5g	<以上児> 464Kcal 19.4g 18.7g 1.7g	<未満児> 390Kcal 15.3g 13.2g 1.2g		
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日						
給食	鶏肉のチーズ焼き 粉吹き芋の甘辛和え ブロッコリーのさっぱり和え 青梗菜と卵のスープ 果物	ミルクカレー トマトのオーロラソースかけ せん切サラダ スープ・果物	炒り卵かに玉風あなか ひじきの煮物 中華きゅうり みそ汁・果物	さんまのかば焼き キャベツと油揚げの炒め煮 小松菜の味噌マヨ すまし汁・果物	ツナと若布のスパゲッティ 豆腐の肉みそグラタン キャベツとアスパラの和え物 スープ・果物 ご飯はいりません	バターロール 牛乳 フィッシュソーセージ 果物						
おやつ	マスカットゼリー 星たべよ	ピザラスク 牛乳	メロンパン スキムココア	フルーツヨーグルト おせんべい	ココアバナナケーキ 以：牛乳 未：麦茶	みかんジュース サブレ						
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 262Kcal 17.6g 6.8g 1.9g	<未満児> 378Kcal 17.8g 8.7g 1.4g	<以上児> 429Kcal 16.1g 19.4g 2.5g	<未満児> 464Kcal 13.1g 13.6g 1.7g	<以上児> 512Kcal 23.3g 20.2g 2.3g	<未満児> 554Kcal 22.2g 18.8g 1.7g	<以上児> 386Kcal 17.0g 20.5g 1.9g	<未満児> 458Kcal 17.3g 18.5g 1.4g	<以上児> 573Kcal 28.3g 21.1g 2.7g	<未満児> 417Kcal 20.5g 15.1g 1.9g	<以上児> 432Kcal 12.6g 13.3g 1.0g	<未満児> 409Kcal 13.9g 11.5g 1.0g
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日						
給食	さわらの西京焼き 五目納豆 胡瓜の酢の物 すまし汁・果物	豆腐入りナゲット チンゲン菜のさっと煮 トマトのドレッシングかけ みそ汁・果物	野菜焼肉 ブロッコリー赤黄和え シルバーサラダ みそ汁・果物	ココット風目玉焼 きんぴらごぼう キャベツとささみのゴママヨ みそ汁・果物	カレーうどん ほうれん草の白和え 長芋の甘みそかけ 果物 ご飯はいりません	 運動会 うんどうかい						
おやつ	チーズいももち 以：牛乳 未：麦茶	マーラーカオ スキムココア	揚げあんぱん 以：牛乳 未：麦茶	ちんすこう ショアマスカット	ごめし 牛乳							
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 353Kcal 24.4g 16.4g 2.0g	<未満児> 381Kcal 19.5g 12.3g 1.4g	<以上児> 386Kcal 20.8g 15.4g 1.8g	<未満児> 434Kcal 19.6g 11.0g 1.4g	<以上児> 432Kcal 23.7g 19.8g 1.7g	<未満児> 445Kcal 19.9g 15.0g 1.2g	<以上児> 401Kcal 19.3g 19.2g 1.7g	<未満児> 482Kcal 20.2g 17.6g 1.3g	<以上児> 561Kcal 23.5g 14.8g 2.3g	<未満児> 502Kcal 22.0g 15.9g 1.7g	<以上児> 432Kcal 12.6g 13.3g 1.0g	<未満児> 409Kcal 13.9g 11.5g 1.0g
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日						
給食	 敬老の日		スコッチエッグ さつま芋の含煮 法蓮草ののりしょう油和え けんちん汁・果物	肉豆腐 切干大根のソテー ほうれん草のミモザサラダ みそ汁・果物	 秋分の日	みそラーメン ハンパンフライ ブロッコリーのおかか和え 果物 ご飯はいりません	食パン アンパンマンカレー 牛乳 果物					
おやつ	 南瓜入りしょう油団子 以：牛乳 未：麦茶		プリン ウエハース		手作りベーコンマヨパン 以：牛乳 未：麦茶	ショア ビスケット						
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 456Kcal 23.6g 19.4g 1.4g	<未満児> 450Kcal 17.7g 12.8g 0.9g	<以上児> 326Kcal 20.5g 15.3g 2.0g	<未満児> 449Kcal 21.1g 16.4g 1.5g	<以上児> 546Kcal 26.7g 18.9g 2.4g	<未満児> 410Kcal 19.8g 14.7g 1.7g	<以上児> 428Kcal 16.5g 9.5g 1.8g	<未満児> 378Kcal 17.0g 8.0g 1.4g				
日付	27日	28日 誕生会	29日	30日	 お弁当の日 手作りお弁当の用意をお願いします。							
給食	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	きのごミートドリア ブロッコリーのカレー和え ごぼうのサラダ コーンスープ・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 のり塩ナムル みそ汁・果物									
おやつ	ソファール ハッピーターン	チーズケーキ マスカットジュース	ミルクゼリー ソフトせんべい	パナッ ハッピーターン								
エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	<以上児> 305Kcal 16.0g 14.8g 1.6g	<未満児> 420Kcal 17.6g 14.7g 1.2g	<以上児> 670Kcal 20.5g 29.0g 2.1g	<未満児> 516Kcal 17.3g 20.4g 1.7g	<以上児> 348Kcal 22.1g 14.2g 1.7g	<未満児> 387Kcal 18.5g 9.9g 1.3g	<以上児> 144Kcal 2.1g 4.0g 0.2g	<未満児> 190Kcal 5.2g 6.8g 0.2g				

お弁当を詰めるバランス

お弁当は、ごはん：主菜(肉・魚・卵)：副菜(野菜)は、3：1：2の割合で詰めるのが基本で、彩りは、ごはんの白に、赤、緑、茶が入るのが理想で、赤は、人参、ミニトマトなど。緑は、ブロッコリー、ほうれん草など旬な野菜を使ったおかず。茶は、肉類などのたんぱく質です。茶の代わりに、卵焼きなどの黄をいれても良いでしょう。

今月も手作りお弁当の日があります。お子さんと一緒にお弁当の身を相談したり、お弁当箱と一緒に詰めるのもいいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

果物は別容器に入れましょう☆

今日の予定

- 28日(火)はお誕生会です。
- 3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)も完全給食になりますので、以上児さんはご飯はいりません。

30日(金)は手作りお弁当の日です。9月もまだ気温が高い日が予想され、食材が傷みやすい季節です。食中毒予防のため、しっかり火を通し、お弁当箱に詰める時は冷めてから直接手で触れないよう菜箸を使い詰めるようにしましょう。

必ず、保冷バックやしっかり凍らせた保冷剤を活用して持参するようにしてください。どうぞ、よろしくお願いいたします。