



9月30日(土)に運動会が無事に終了しました。今年度は、数年ぶりに全園児対象で開催することができ良かったです。残暑が厳しい中、毎日練習を頑張ってきた子どもたち。運動会当日も元気に、ソーラン節やダンス、かけっこやリレーなど一生懸命頑張りました。たくさんの笑顔と感動をもらい、改めて子どもたち一人一人の成長を感じました。保護者の皆様には、温かい応援をいただき、本当にありがとうございました。

季節の変わり目で、朝夕と日中の温度差がありますが、体調を崩さないように気をつけながら、元気に過ごしましょう。

園長 八幡 雅子

今月の行事予定

- 2日(月) 食育の日
- 5日(木) しおかぜ号
- 11日(水) 思い出遠足
- 13日(金) 聴覚言語一次検査
- 16日(月) 読み聞かせの会
- 17日(火) キッズサッカー
- 18日(水) 消防フェスティバル
- 20日(金) 3歳児保育参観
- 27日(金) たにぞうコンサート
(5歳児参加)
- 31日(火) 誕生会

センター行事予定

- 10日(火) すまいるひろば①
- 19日(木) すまいるひろば②
- 26日(金) とびっこ・めだか組
合同りんご狩り



おめでとうございます!

・釜石市「釜石の海」絵画コンクールで湾港振興局協議会賞を受賞されました。

・令和五年度 歯・口の健康に関する図画・ポスター標語コンクールで優秀賞を受賞されました。



お知らせ

「いわぎんSDGs 私募債」により岩手銀行大槌支店様と有限会社藤原土木様よりワイヤレスマイクとステップラバーリング&ライン(保育運動用品)をいただきました。ありがとうございました。大切に使用させていただきます。

クラスだより

—さくらぐみ—

先日の運動会の参加ありがとうございました。保育園生活最後の運動会最後まであきらめず頑張ってくれましたね。保護者の親子競技の参加もありがとうございました。

10月になりました。今月は、思い出遠足・キッズサッカーなど楽しい行事がたくさんあります。体調には十分気を付けて過ごしましょう。

—ひまわりぐみ—

運動会練習や運動会を一生懸命頑張るなかで、一人一人の子どもの成長が見られたことを嬉しく思いました。

今月は原っぱや池でのびのびと自然散策を楽しみたいと思います。

—すずらんぐみ—

初めての運動会では、色々な競技に挑戦しました。楽しみながらも真剣に取り組むすがたがあり、また一つ成長を感じることができました。温かいご声援ありがとうございました。

今月は参観日があります。親子で楽しい時間を過ごせたらと思いますので、よろしくお願ひします。

—こすもすぐみ—

先日行われた運動会では、緊張している姿も見られましたが、競技が始まると楽しんで取り組む姿が見られて良かったです。たくさんのご声援とご協力ありがとうございました。

今月は天気の良い日は戸外遊びをし、秋の自然に触れて楽しみたいと思います。朝夕の気温差で体調を崩さないように気を付けていきたいと思っています。

—すみれぐみ—

運動会のご参加、ご協力ありがとうございました。初めての運動会で緊張する姿、ワクワクしている姿をお見せすることができて良かったです。

朝晩も肌寒くなってきて、すっかり秋ですね。戸外遊びやお散歩を通して季節を感じながら過ごしていきたいです。

—たんぽぽぐみ—

先月は運動会への参加ありがとうございました。どんな様子もとてもかわいらしかったですね。

今月は暑さも少しずつ落ち着き過ごしやすくなってきたので、お散歩や戸外遊びなど秋ならではの自然にも触れながら楽しく過ごしていきたいと思っています。

お知らせ

～たにぞうコンサートについて～
興味のある方は職員に声をかけてください。

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
給食	厚揚げと豚肉の甘味噌炒め ミニトマト にらともやしのナムル すまし汁・果物	鶏肉のマーマレード焼き マカロニケチャップソテー 白菜としらすののり和え みそ汁・果物	野菜焼肉 ブロッコリーのおかか和え 春雨ひじき和え 豆腐のカレースープ 果物	スタミナ納豆 大根サラダ ツナごまきゅうり みそ汁・果物	しょうゆラーメン ポテトサラダ もやしと法蓮草のお浸し 果物 ご飯はいりません	ホットドッグ 茹でブロッコリー 牛乳 果物
おやつ	チーズチヂミ 牛乳	芋入りパンケーキ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	パンネのり塩 牛乳	中華おこわおにぎり 牛乳	おせんべい りんご果汁
エネルギー	<以上児> <未満児> 370Kcal 401Kcal	<以上児> <未満児> 409Kcal 439Kcal	<以上児> <未満児> 381Kcal 421Kcal	<以上児> <未満児> 400Kcal 433Kcal	<以上児> <未満児> 563Kcal 429Kcal	<以上児> <未満児> 454Kcal 482Kcal
たんぱく質	21.3g 19.0g	26.7g 23.0g	24.4g 21.6g	20.3g 18.5g	26.0g 20.7g	14.8g 15.1g
脂質	16.1g 11.7g	12.8g 9.0g	11.2g 9.4g	19.3g 13.5g	14.5g 11.4g	18.5g 18.6g
食塩相当量	1.9g 1.4g	2.0g 1.5g	1.7g 1.3g	1.6g 1.2g	3.5g 2.5g	2.0g 1.9g
日付	9日	10日	11日 思い出遠足	12日	13日	14日
給食	スポーツの日 	鯖の味噌煮 マカロニサラダ 春雨とわかめの酢の物 すまし汁・果物	ピクニックの日 お弁当の準備を お願いします。 (全園児)	野菜入り厚焼卵 五目きんぴら ブロッコリーの胡麻和え みそ汁・果物	クリームスープパゲティ 焼き豆腐の鶏そぼろ煮 キャベツと人参のサラダ 果物 ご飯はいりません	コーンマヨトースト フィッシュソーセージ ミニトマト 牛乳・果物
おやつ	基準値	大学ポテト 牛乳	ツナサンド 牛乳	パウムクーヘン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ヨーグルト 歌舞伎揚げ
エネルギー	<以上児> <未満児> 460Kcal 490Kcal	491Kcal <未満児> 22.7g 497Kcal	<以上児> <未満児> 267Kcal 234Kcal	<以上児> <未満児> 405Kcal 490Kcal	<以上児> <未満児> 508Kcal 419Kcal	<以上児> <未満児> 441Kcal 458Kcal
たんぱく質	22.3g 21.1g	20.6g 20.2g	12.9g 9.0g	19.2g 18.3g	18.8g 17.1g	14.0g 14.5g
脂質	16.2g 13.8g	2.1g 14.4g	7.7g 7.7g	14.0g 13.5g	20.4g 15.6g	16.7g 16.1g
食塩相当量	1.6g 1.5g	食塩相当量 1.6g	1.2g 0.7g	1.9g 1.4g	2.5g 1.9g	1.4g 1.3g
日付	16日	17日	18日	19日	20日 3歳児保育参観日	21日
給食	カレー麻婆豆腐 すき昆布と豚肉の炒め煮 小松菜のサラダ みそ汁・果物	鶏肉マカロニグラタン ブロッコリーとツナの和え物 ミニトマト スープ・果物	ハムエッグ 茄子のみそ炒め キャベツとコーンのお浸し すまし汁・果物	鮭つみれ汁 味噌おでん 法蓮草の三色ナムル 果物	チャンポンうどん 金時豆の煮豆 茹で野菜のサラダ 果物 ご飯はいりません	卵サンド 青菜のごま和え 牛乳 果物
おやつ	ジャムバターサンド 牛乳	アメリカンドッグ 以：牛乳 未：麦茶	マッシュマロサンド 牛乳	肉まん風蒸しパン 牛乳	おから入り揚げドーナツ 牛乳	野菜&フルーツ果汁 チョコチップクッキー
エネルギー	<以上児> <未満児> 431Kcal 468Kcal	<以上児> <未満児> 506Kcal 463Kcal	<以上児> <未満児> 413Kcal 441Kcal	<以上児> <未満児> 435Kcal 473Kcal	<以上児> <未満児> 589Kcal 446Kcal	<以上児> <未満児> 454Kcal 474Kcal
たんぱく質	25.1g 22.2g	26.5g 19.8g	22.5g 17.8g	26.3g 23.0g	29.2g 23.0g	15.8g 18.1g
脂質	19.7g 14.3g	24.4g 16.9g	18.6g 13.0g	10.3g 11.3g	18.9g 12.2g	17.6g 17.1g
食塩相当量	2.4g 1.8g	2.0g 1.4g	2.2g 1.5g	3.1g 2.2g	2.4g 1.8g	1.6g 1.6g
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
給食	鶏肉のごま照り焼き チャブチェ風 水菜ともやしのお浸し みそ汁・果物	卵と豚肉の炒め物 プロテインサラダ 切干大根の酢の物 みそ汁・果物	鶏団子と白菜と葛切りのスープ ジャーマンポテト きゅうりの味噌マヨ和え 果物	豆腐のまさご揚げ 小松菜とコーンのお浸し パプリカと春雨のソテー みそ汁・果物	豚汁うどん じゃが芋のそぼろ煮 ミニトマト 果物 ご飯はいりません	カレートースト ゆで卵のケチャップソースかけ 茹で枝豆 牛乳・果物
おやつ	レモンラスク 牛乳	ボンデケージョ 牛乳	かみかみごめんべい 牛乳	ホットケーキ 牛乳	揚げあんぱん 牛乳	ゼリー ぱりんこ
エネルギー	<以上児> <未満児> 401Kcal 433Kcal	<以上児> <未満児> 470Kcal 482Kcal	<以上児> <未満児> 438Kcal 461Kcal	<以上児> <未満児> 405Kcal 451Kcal	<以上児> <未満児> 505Kcal 422Kcal	<以上児> <未満児> 427Kcal 438Kcal
たんぱく質	27.2g 23.4g	25.2g 19.7g	20.1g 18.6g	19.2g 17.7g	28.0g 22.1g	20.9g 18.7g
脂質	15.6g 11.0g	23.2g 16.2g	19.2g 15.0g	15.3g 13.3g	12.5g 14.7g	15.1g 13.7g
食塩相当量	2.1g 1.6g	2.2g 1.5g	2.4g 1.8g	2.0g 1.5g	2.1g 1.5g	1.5g 1.4g

三食を決まった時間にきちんと摂りましょう

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、栄養価の表示を見ながらなるべく栄養になるものを用意しましょう。



9月の食育の日には、三色栄養素のお話しをしました。食品の栄養を赤・黄・緑のグループに分類してあるので子どもにもわかりやすい分け方です。さくら組さんでは、マグネットボードを使って、毎日給食に入っている食材を三色に分類分け遊びをして楽しく身につけています。

意欲的にバランスよく食べようとして、三色栄養素や食べ物に含まれている栄養について興味を持てるようにしていきたいと思いますので、ぜひご家庭でも保育園での様子を聞いてみてください☆10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。



赤の食品群
体の血や肉を作る



黄の食品群
体を動かす力になる



緑の食品群
体の調子を整える