



えんだより



令和5年9月号
船小屋保育園

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。プールも終わり、子どもたちは有り余る体力でお散歩や戸外あそびをおもいっきり楽しんでいけたらと思います。また、夏の疲れや、朝晩の気温差で体調を崩しやすくなることも増えてくる季節、子どもたちの健康管理にも気をつけていきたいと思います。

10月の「たいいく遊び」に向けて少しずつ練習を始めています。子どもたちの「楽しい」「やりたい」「できた」の気持ちを大切にしたいです。子どもたちがわくわくした気持ちで競技に取り組み、今ある力を十分に発揮できるように関わっていきたいと思います。



13日(水)おはぎ作り(き組)

26日(火)体育遊び
リハーサル
29日(金)保護者会委員会

9月9日は救急の日
救急用品の点検を

□滅菌カーテン	□三角巾	□包帯
□はんそうこう	□脱脂綿	□綿棒
□はさみ	□体温計	□とげ抜き
□ピンセット	□熱冷まし用シート	
□ボリ袋	□ポケットティッシュ	
□消毒薬、外傷用薬品	など	

ご家庭に救急箱の用意はありますか?
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをしておきましょう。

10月8日(日) 体育遊び



場所：水洗小学校運動場 雨天時は体育館

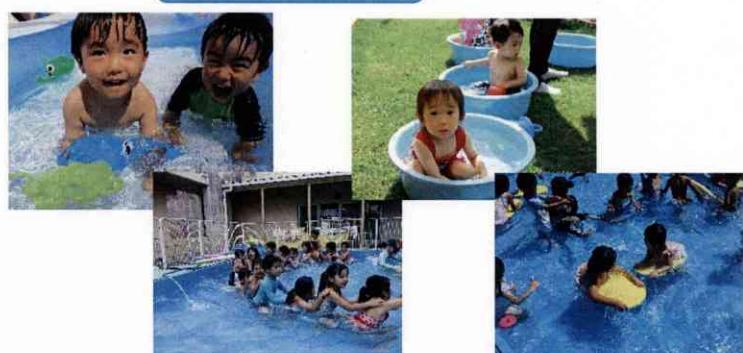
- 9時開始 午前中に終了
- ちゅうりっぷ組は参加なし。あか組・あお組・もも組・き組の参加
- 保護者参観、人数制限はありません。
- 地区別テントは張りません。
- 今年度親子体操(全園児)・親子競技(き組のみ)実施予定。



おしらせ

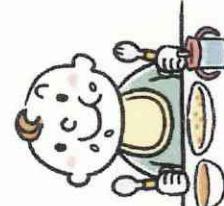
- バス遠足
- 10月27日(金)
阿蘇ミルク牧場の予定
雨天時はマリンワールド(予定)
今年度はあか組より参加
ちゅうりっぷ組は保育します。
詳細は後日お知らせします

プールあそび



9月 合口食たより

遊び食べ



「好奇心」と「探求心」

目の前の食べ物や食器に

興味を持っているからこそ、

ごはんを手でこねたり、スプーンを楽器にみたいにしたり…発達の成長過程です。大人の気を引く「試し行動」でなければ、チャレンジして知識を蓄えている段階だと捉えて、安全に気をつけて見守って発達の支援をしていきましょう。

実りの秋

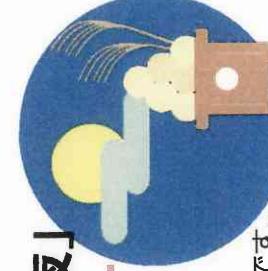


収穫の秋を迎えて、多くの野菜や果物などが

出回ってきました。

ビタミンやミネラルが豊富な旬の食材を食卓に並べ、子どもたち頃から多くの食材に触れ合う機会を作つてあげてください。季節感を育てることで子どもの感性や想像力が育まれます。

秋の風物詩「十五夜」



秋の夜空に浮かぶ満月を見て、夜を楽しむ風習は秋の収穫の喜びを分かち合い感謝する行事です。季節の野菜や果物などのお供え物をカラダに取り入れることで健康や幸福を取り入れられるとされています。今年の十五夜は9月29日です。ご家庭でも十五夜の行事を愉しんでみてはいかがでしょうか。

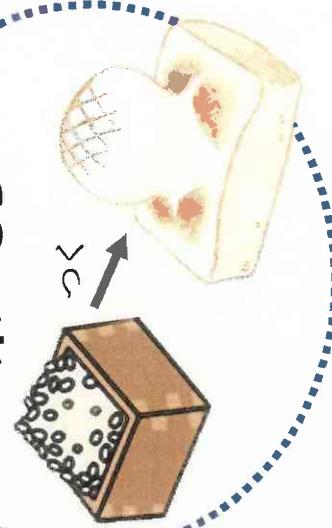
併せて、適度な運動と質の良い睡眠を心掛け、疲れの予防と回復を目指しましょう。

秋になると増す食欲



食欲が低下していた暑い時期を過ぎて、「食欲が回復するため」や「美味しいそうな秋の味覚が出回り始める」とこと、「下がる気温に適応するようにカラダを温めようとして基礎代謝を上げるため」「エネルギーが必要になつてお腹がすく」などいろいろな要因がありますが、バランスを考え上手な食生活を送りましょう。

姿を変える食材 米→もち



曜日	献立	材料	3時のおやつ
1日(金)	肉じゃが 胡瓜とじやごの酢の物 ちゃんぽん味噌汁 焼きそば 大根サラダ バナナ	牛肉・じゃが芋・人参・白滷・油・砂糖・醤油・味噌・いんげん 胡瓜・キヤベツ・人参・わかめ・ジャコ・炒糖・塩・酢 豚肉・玉葱・人参・キャベツ・小まほこ・もやし・だし・みそ・葱 中華麺・豚肉・玉葱・人参・モチネース・フレンチドレッシング 大根・胡瓜・人参・わかめ・ヨーロピアンヌードル・フレンチドレッシング バナナ	牛乳・寒天
2日(土)	サバの味噌煮 切干大根煮 豆乳汁 八宝菜 棒棒鶏サラダ チキン風葉末スープ スペイン風オムレツ ピーマンと大豆の金平 ポトフ風スープ	鶏・生姜・味噌・醤油・砂糖 切干大根・人参・いんげん・さつまいも・さつま芋・だし汁・醤油・砂糖・みりん キヤベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・泡沢ガラ 豚肉・玉葱・白菜・人参・椎茸・たけのこ・薄口醤油・塩・鶏ガラ もやし・中華麺・人参・キャベツ・玉葱・中華味・塩・コショウ 卵・塩・じやが芋・玉葱・人参・ビーマン・ベーコン・油ヶチャップ ピーマン・大豆・人参・挽肉・砂糖・醤油 大根・玉葱・人参・キャベツ・小葱・鶏ガラ・塩 米・粟・梅・醤油・酒・みりん・胡麻	牛乳・バナナケーキ 牛乳・バナナケーキ 月見ゼリー 月見ゼリー
4日(月)	鶏の味噌煮 さつまいもサラダ きのこ汁 豚肉の生姜焼き 五目納豆 豆腐の味噌汁 きつねうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	鶏肉・生姜・味噌・醤油・みりん・酒・胡麻 さつまいも・人参・胡瓜・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 のき・しめのき・生姜・人参・生姜・花巻・薄口・塩・葱 豚肉・生姜・玉葱・人参・砂糖・醤油・みりん 納豆・小公奈・人参・シラス・醤節・醤油・砂糖 木綿豆腐・玉葱・人参・生姜・砂糖・醤油・味噌 うどん麺・あさ・砂糖・醤油・わかめ・ほうれん草・葱・醤油・みりん ほうれん草・もやし・人参・胡麻・醤油・砂糖 オレンジ	牛乳・ユガートースト 牛乳・ユガートースト お菓子
7日(木)	鶏の胡麻味噌焼き さつまいもサラダ きのこ汁 豚肉の生姜焼き 五目納豆 豆腐の味噌汁 きつねうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	鶏肉・生姜・味噌・醤油・みりん・酒・胡麻 さつまいも・人参・生姜・花巻・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 のき・しめのき・生姜・人参・生姜・花巻・薄口・塩・葱 豚肉・生姜・玉葱・人参・生姜・砂糖・醤油・みりん 納豆・小公奈・人参・シラス・醤節・醤油・砂糖 木綿豆腐・玉葱・人参・生姜・砂糖・醤油・味噌 うどん麺・あさ・砂糖・醤油・わかめ・ほうれん草・葱・醤油・みりん ほうれん草・もやし・人参・胡麻・醤油・砂糖 オレンジ	月見ゼリー 月見ゼリー
8日(金)	魚の西京焼き 野菜のごまドレ和え ミルクスープ	魚の西京焼き・酒 野菜のごまドレ和え ミルクスープ	さわら白みそ・砂糖・酒 キヤベツ・胡瓜・人参・コーン・赤ビーマン・ごまドレッシング
9日(土)	豚肉とキヤベツの味噌炒め ほうれん草のりり和え のつべ汁 ポークカレー フレンチサラダ 梨	豚肉・キヤベツ・人参・干椎茸・赤味噌・醤油・砂糖・片栗粉・コマ油 ほうれん草・人參・干椎茸・生姜・醤油・味噌 中華麺・玉葱・人参・生姜・にんにく・やく・千葉・油・カレールー 豚肉・じやが芋・玉葱・カリフワワー・生姜・にんにく・油・カレールー キヤベツ・もやし・胡瓜・人参・ハム・コーンドレッシング 梨	牛乳・マヨネーズマフィン 牛乳・マヨネーズマフィン おはぎ
11日(月)	野菜のごまドレ和え ミルクスープ	野菜のごまドレ和え ミルクスープ	フルーツヨーグルト
12日(火)	豚肉とキヤベツの味噌炒め ほうれん草のりり和え のつべ汁 ちゃんぽん オクラのかつお和え バナナ	豚肉・キヤベツ・人参・干椎茸・赤味噌・醤油・砂糖・片栗粉・コマ油 ほうれん草・人參・干椎茸・生姜・醤油・味噌 中華麺・玉葱・人参・生姜・にんにく・やく・千葉・油・カレールー 玉葱・大根・人参・生姜・砂糖・醤油・味噌 キヤベツ・もやし・人参・生姜・砂糖・醤油・かつお節 バナナ	牛乳・マヨネーズマフィン 牛乳・マヨネーズマフィン ドーナツ
14日(木)	マー婆一豆腐 竹輪の酢の物 中華スープ 鶏の唐揚げ 青じそサラダ 春雨スープ ちゃんぽん オクラのかつお和え バナナ	マー婆一豆腐・玉葱・人参・小葱・酢・砂糖・薄口・胡麻 竹輪・胡麻・人参・小葱・酢・砂糖・薄口・胡麻 鶏肉・醤油・油・酢 青じそサラダ 春雨スープ ちゃんぽん オクラのかつお和え バナナ	牛乳・ライドボトト 牛乳・ライドボトト
15日(金)	野菜のゆかり和え コーンスープ	野菜のゆかり和え コーンスープ	いりこ・いなりし みるくもち
16日(土)	納豆ヒオクラの和え物 キヤベツの味噌汁 鶏肉の香味焼き 白菜どっさサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ はりはりなます 小松菜の味噌汁	納豆ヒオクラの和え物 キヤベツの味噌汁 鶏肉の香味焼き 白菜どっさサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ はりはりなます 小松菜の味噌汁	牛乳・ジャムサンド 牛乳・りんごのケーキ 牛乳・りんごのケーキ
19日(火)	鯛のソース煮 カリフラワー・赤ビーマン・ソチ・フレンチドレッシング もずくスープ	鯛のソース煮 カリフラワー・赤ビーマン・ソチ・フレンチドレッシング もずくスープ	スイートポテト
20日(水)	野菜のゆかり和え コーンスープ	野菜のゆかり和え コーンスープ	牛乳・クッキー
21日(木)	納豆ヒオクラの和え物 キヤベツの味噌汁 鶏肉の香味焼き 白菜どっさサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ はりはりなます 小松菜の味噌汁	納豆ヒオクラの和え物 キヤベツの味噌汁 鶏肉の香味焼き 白菜どっさサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ はりはりなます 小松菜の味噌汁	牛乳・ジャムサンド 牛乳・ジャムサンド
22日(金)	卵・玉葱・人参・チンゲン菜・椎茸・塩・薄口醤油 白葉・生姜・酒・醤油・砂糖 切干大根・大根・人参・ワカメ・酢・砂糖・塩	卵・玉葱・人参・チンゲン菜・椎茸・塩・薄口醤油 白葉・生姜・酒・醤油・砂糖 切干大根・大根・人参・ワカメ・酢・砂糖・塩	パンブタイング
25日(月)	鶏肉のマーレード焼き さつま芋ヒチーズのサラダ コンソメスープ	鶏肉のマーレード焼き さつま芋・人参・ハム・コーン・チーズ・マヨネーズ・塩 コンソメスープ	牛乳・クッキー
26日(火)	きのこシチュー ゴマドレサラダ	きのこシチュー ゴマドレサラダ	いちごゼリー
27日(水)	ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のピーナッツソースのスープ きゅうべつどうり焼き蒸し 肉団子照り焼き蒸し	ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のピーナッツソースのスープ きゅうべつどうり焼き蒸し 肉団子照り焼き蒸し	牛乳・ココア麩ラスク 牛乳・ココア麩ラスク
28日(木)	ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のピーナッツソースのスープ きゅうべつどうり焼き蒸し スパゲッティ・ペーク・玉葱・人参・ビーマン・ホルトマト・ケチャップ・砂糖・塩 スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ バナナ	ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のピーナッツソースのスープ きゅうべつどうり焼き蒸し スパゲッティ・ペーク・玉葱・人参・キヤベツ・ベーコン・コーン・ハム・ベーコン スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ バナナ	アイス クロワッサン
29日(金)	具々さん味噌汁 スパゲッティナポリタン	具々さん味噌汁 スパゲッティナポリタン	おじらせ *7日は米飯給食です。き・もも・おお組はお箸のみ持ってきてください。 仕入等により、給食の変更がある場合があります。
30日(土)			

