



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



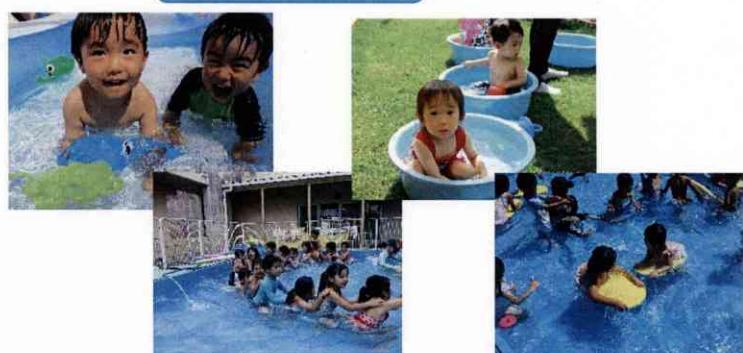
- 9時開始 午前中に終了
- ちゅうりっぷ組は参加なし。あか組・あお組・もも組・き組の参加
- 保護者参観、人数制限はありません。
- 地区別テントは張りません。
- 今年度親子体操(全園児)・親子競技(き組のみ)実施予定。



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 給食たより



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たた
いたり…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。

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。

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「美味しい秋の味覚が出回り始める
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
必要になってお腹がすく」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。



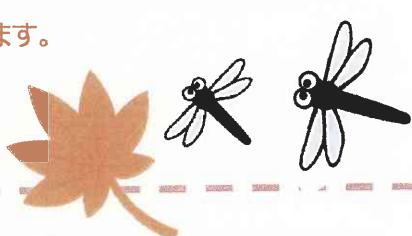
実りの秋



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。

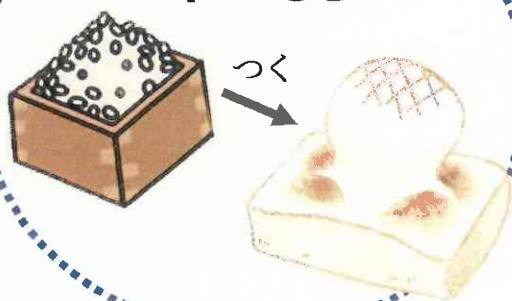
ビタミンやミネラルが豊富な旬の食材を食卓に並べ、
子どもの頃から多くの食材に触れ合う機会を作つて
あげてください。季節感を育てることで子どもの感性
や想像力が育まれます。

残暑疲れ



徐々に過ごしやすい気候になってきました。夏の疲れ
が残って、食欲不振や疲労感・だるさなどの体調不
良につながっていませんか？冷たいものを摂りすぎると
内蔵が冷えて消化機能が落ちてしまいます。温かい
飲み物を意識して摂ったり、ショウガなどカラダの中から
温める食材を積極的に摂取することもおすすめです。
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。

姿を変える食材 米→もち



2022年

9月

☆給食表☆

船小屋保育園

曜日	献立	材料	3時のおやつ
1日(金)	肉じゃが 胡瓜とじゃこの酢の物 ちゃんぽん味噌汁	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滷・油・砂糖・醤油・味噌・いんげん 胡瓜・キャベツ・人参・わかめ・ジャコ・砂糖・塩・酢 豚肉・玉葱・人参・キャベツ・かまぼこ・もやし・だし汁・みそ・葱	牛乳寒天
2日(土)	焼きそば 大根サラダ バナナ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・かまぼこ・焼きそばソース 大根・胡瓜・人参・わかめ・コーン・マヨネーズ・フレンチドレッシング バナナ	くるみパン
4日(月)	サバの味噌煮 切干大根煮 豆乳汁	鯖・生姜・味噌・醤油・砂糖 切干大根・人参・いんげん・さつま揚げ・だし汁・醤油・砂糖・みりん キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	牛乳・バナナケーキ
5日(火)	八宝菜 棒棒鶏サラダ チキンソーススープ	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・胡瓜・ピーマン・ささみ・人参・コーン・胡麻ドレッシング チキンソース・人参・椎茸・ウインナー・中華味・塩コショウ	ぶどうゼリー
6日(水)	スペイン風オムレツ ピーマント大豆の金平 ポトフ風スープ	卵・塩・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・ベーコン・油・ケチャップ ピーマン・大豆・人参・合挽肉・砂糖・醤油 大根・玉葱・人参・ウインナー・キャベツ・小葱・鶏ガラ・塩	牛乳・ホットケーキ
7日(木)	栗ご飯 鶏の胡麻味噌焼き さつまいもサラダ きのこ汁	米・栗・塩・醤油・酒・みりん・胡麻 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 えのき・しめじ・椎茸・玉葱・花麩・薄口・塩・葱	月見ゼリー
米飯給食	豚肉の生姜焼き 五目納豆 豆腐の味噌汁	豚肉・生姜・玉葱・人参・砂糖・醤油・みりん 納豆・小松菜・人参・シラス・鰹節・醤油・砂糖 木綿豆腐・玉葱・人参・わかめ・葱・あげ・味噌	牛乳・シュガートースト
9日(土)	きつねうどん ほうれん草のごま和え オレンジ	うどん麺・あげ・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	飲むヨーグルト・お菓子
11日(月)	魚の西京焼き 野菜のごまドレ和え ミルクスープ	さわら白みそ・砂糖・酒 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・赤ピーマン・ごまドレッシング じゃが芋・人参・玉葱・ウインナー・コーン・コンソメ・牛乳・塩・パセリ	フルーツヨーグルト
12日(火)	豚肉とキャベツの味噌炒め ほうれん草ののり和え のつべい汁	豚肉・キャベツ・人参・干椎茸・ピーマン・赤ピーマン・葱・油・味噌・砂糖・醤油・酒 ほうれん草・人参・玉葱・刻み海苔・砂糖・醤油・味噌 鶏肉・大根・人参・里芋・こんにゃく・干椎茸・あげ・いんげん・塩・醤油・片栗粉	牛乳・マヨネーズマフィン
13日(水)	ポークカレー フレンチサラダ 梨	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・カリフラワー・生姜・にんにく・油・カレールー キャベツ・もやし・胡瓜・人参・ハム・コーン・ドレッシング 梨	おはぎ
14日(木)	マーボー豆腐 竹輪の酢の物 中華スープ	豆腐・豚ひき肉・人参・玉葱・干し椎茸・赤味噌・醤油・砂糖・片栗粉・コマ油 竹輪・胡瓜・人参・しらす・酢・砂糖・薄口・胡麻 玉ねぎ・小松菜・人参・小葱・中華味・薄口醤油	牛乳・フライドポテト
15日(金)	鶏の唐揚げ 青じそサラダ 春雨スープ	鶏肉・醤油・酒・生姜・片栗粉・油 キャベツ・もやし・胡瓜・人参・黄ピーマン・青じそドレッシング はるさめ・たまねぎ・チキンソース・にら・中華味	いりこ・いなりずし
16日(土)	ちゃんぽん オクラのかつお和え バナナ	中華麺・ピーマン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・豚肉・竹輪・蒲鉾・油・ちゃんぽんスープ オクラ・もやし・人参・わかめ・醤油・かつお節 バナナ	ドーナツ
19日(火)	鰯のソース煮 カリフラワーのツナ和え もぞくスープ	鰯・中濃ソース・醤油・砂糖 カリフラワー・赤ピーマン・コーン・ツナ・フレンチドレッシング モズク・豆腐・えのき・人参・醤油・塩・鶏ガラ	牛乳・りんごのケーキ
20日(水)	コロッケ 野菜のゆかり和え コーンスープ	コロッケ 胡瓜・大根・人参・もやし・竹輪・ゆかり・薄口醤油 シチューミックス・クリームコン缶・人参・玉葱・塩・バセリ	みるくもち
21日(木)	納豆とオクラの和え物 キャベツの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・こんにゃく・里芋・砂糖・醤油・みりん・酒・グリンピース キャベツ・玉葱・人参・葱・あげ・味噌	牛乳・ジャムサンド
22日(金)	鶏肉の香味焼き 白菜とツナサラダ かきたま汁	鶏もも・にんにく・味噌・みりん・ごま油 白菜・人参・ツナ・赤ピーマン・黄ピーマン・マヨネーズ・塩 卵・玉葱・人参・チキンソース・椎茸・塩・薄口醤油	スイートポテト
25日(月)	赤魚の煮つけ はりはりなます 小松菜の味噌汁	赤魚・生姜・酒・醤油・砂糖 切干大根・胡瓜・人参・ワカメ・酢・砂糖・塩 小松菜・大根・人参・玉葱・あげ・味噌	パンプティング
26日(火)	鶏肉のマーマレード焼き さつま芋とチーズのサラダ コンソメスープ	鶏肉・生姜・にんにく・醤油・マーマレード さつま芋・胡瓜・人参・ハム・コーン・チーズ・マヨネーズ・塩 ほうれん草・えのき・人参・コーン・コンソメ・塩	牛乳・クッキー
27日(水)	きのこシチュー ゴマドレサラダ オレンジ	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・マッシュルーム・しめじ・スキムミルク・シチュールー キャベツ・胡瓜・人参・コーン・胡麻ドレッシング オレンジ	いちごゼリー
28日(木)	ほうれん草ときのこのオムレツ 白菜のピーナッツ和え きやべつとウインナーのスープ	卵・ほうれん草・しめじ・ベーコン・醤油・塩 白菜・胡瓜・もやし・ピーナッツ ウインナー・玉葱・人参・キャベツ・コンソメ・バセリ	牛乳・ココア麩ラスク
29日(金)	肉団子照り焼き煮 ひじき煮 具たくさん味噌汁	肉団子・砂糖・醤油・みりん ひじき・大豆・人参・椎茸・あげ・砂糖・醤油・味噌 ごぼう・玉ねぎ・人参・大根・キャベツ・あげ・葱・だし汁・味噌	アイス
30日(土)	スペゲティナポリタン イタリアンサラダ バナナ	スペゲティ・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ホールトマト・ケチャップ・砂糖・塩 キャベツ・赤ピーマン・胡瓜・コーン・イタリアンドレッシング バナナ	クロワッサン

おしらせ *7日は米飯給食です。き・もも・あ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。

