



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」



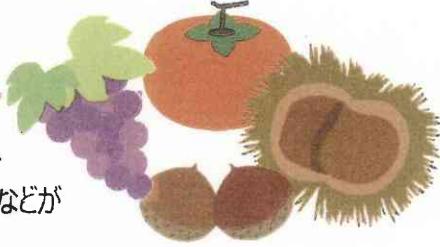
秋の夜空に浮かぶ満月を見て、
夜を楽しむ風習は秋の収穫の
喜びを分かち合い感謝する行事です。
季節の野菜や果物などのお供え物をカラダに取り入
れることで健康や幸福を取り入れられるとされています。
今年の十五夜は9月29日です。ご家庭でも十五夜
の行事を愉しんでみてはいかがでしょうか。

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。



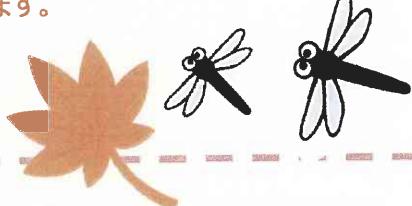
実りの秋



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。

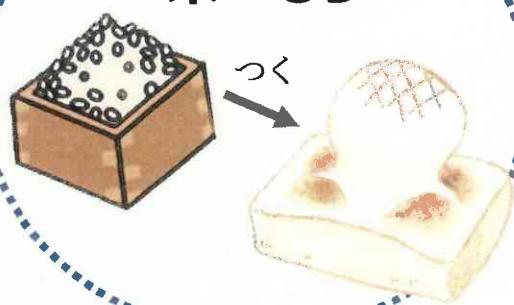
ビタミンやミネラルが豊富な旬の食材を食卓に並べ、
子どもの頃から多くの食材に触れ合う機会を作つて
あげてください。季節感を育てることで子どもの感性
や想像力が育まれます。

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



曜日	献立	材料	3時のおやつ
1日(金)	肉じゃが 胡瓜とじやこ酢の物 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・砂糖・塩・酢 豚肉・玉葱・人参・キヤベツ・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・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・卵・豆腐・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・モチネース・チーズ・胡麻ドレッシング 卵・塩・じやが芋・玉葱・人参・モチネース・中華味・塩・ショウガ ピーマン・大豆・人参・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 米・粟・塩・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
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・モチネース・塩・葱 豚肉・生姜・人参・モチネース・醤油・砂糖 納豆・小公奈・人参・シラス・醤節・醤油・砂糖 木綿豆腐・玉葱・人参・モチネース・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
7日(木)	鶏の胡麻味噌焼き さつまいもサラダ 野菜の生姜焼き 豆腐の味噌汁 きつねうどん ほうれん草のごま和え 魚の西京焼き 野菜のごまドレ和え ミルクスープ	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・生姜・人参・モチネース・醤油・味噌・砂糖・醤油・酒 豚肉・生姜・人参・モチネース・醤油・味噌・砂糖・醤油・味噌 ほうれん草・人参・モチネース・醤油・味噌・砂糖・醤油・片栗粉 うどん麺・あさ・砂糖・醤油・わかめ・ほうれん草・葱・醤油・みりん 中華麺・大根・人参・生姜・モチネース・塩・油・カレールー 魚の西京焼き・もやし・胡瓜・人参・ハム・コーンドレッシング 野菜のごまドレ和え	牛乳・バナナ
8日(金)	野菜の味噌炒め 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・干細・生姜・砂糖・醤油・砂糖・片栗粉・コマ油 ほうれん草・のり・油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油	フルーツヨーグルト
9日(土)	馬の蹄 野菜の味噌炒め のつべ汁 ポークカレー フレンチサラダ 梨	馬の蹄・人参・玉葱・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油	牛乳・ヨーグルト・お菓子
11日(月)	野菜の味噌炒め のつべ汁 ポークカレー フレンチサラダ 梨	野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油	牛乳・ヨーグルト
12日(火)	馬の蹄 ほうれん草のりり和え のつべ汁 オクラのかつお和え バナナ	馬の蹄・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 ほうれん草・のり・油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油	牛乳・ヨネズマフィン
13日(水)	マーボー豆腐 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	マーボー豆腐・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 竹輪・胡瓜・人参・小葱・生姜・砂糖・薄口醤油 鶏肉・醤油・油 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	おはぎ
14日(木)	鰯のソース煮 カリフラワー・赤ビーマン・ソチ・フレンチドレッシング 中華スープ もずくスープ	鰯のソース煮・醤油・砂糖・中華味・片栗粉・油 カリフラワー・赤ビーマン・ソチ・フレンチドレッシング 中華スープ もずくスープ	牛乳・ライドボート
15日(金)	野菜のゆかり和え コーンスープ 冒煮 納豆ヒオクラの和え物 キヤベツの味噌汁 白菜ど்஽;ナサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ 小松菜の味噌汁 鶏肉のマーレード焼 さつま芋ヒチーズのサラダ コンソメスープ きのこシチュー ゴマドレサラダ オレンジ	野菜のゆかり和え コーンスープ 冒煮 納豆ヒオクラの和え物 キヤベツの味噌汁 白菜ど்஽;ナサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ 小松菜の味噌汁 鶏肉のマーレード焼 さつま芋ヒチーズのサラダ コンソメスープ きのこシチュー ゴマドレサラダ オレンジ	いりこ・いなりし みるくもち ドーナツ
16日(土)	鮭のソース煮 カリフラワー・赤ビーマン・ソチ・フレンチドレッシング 中華スープ もずくスープ	鮭のソース煮・醤油・砂糖 カリフラワー・赤ビーマン・ソチ・フレンチドレッシング 中華スープ もずくスープ	牛乳・りんごのケーキ
19日(火)	野菜の味噌炒め のつべ汁 春雨スープ ちゃんぽん オクラのかつお和え バナナ	野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 野菜・玉葱・人参・生姜・砂糖・薄口醤油 春雨スープ ちゃんぽん オクラのかつお和え バナナ	牛乳・ヨーグルト
20日(水)	野菜のゆかり和え コーンスープ 冒煮 納豆ヒオクラの和え物 キヤベツの味噌汁 白菜ど்஽;ナサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ 小松菜の味噌汁 鶏肉のマーレード焼 さつま芋ヒチーズのサラダ コンソメスープ きのこシチュー ゴマドレサラダ オレンジ	野菜のゆかり和え コーンスープ 冒煮 納豆ヒオクラの和え物 キヤベツの味噌汁 白菜ど்஽;ナサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ 小松菜の味噌汁 鶏肉のマーレード焼 さつま芋ヒチーズのサラダ コンソメスープ きのこシチュー ゴマドレサラダ オレンジ	みるくもち
21日(木)	鮭のソース煮 カリフラワー・赤ビーマン・ソチ・フレンチドレッシング 中華スープ もずくスープ	鮭のソース煮・醤油・砂糖 カリフラワー・赤ビーマン・ソチ・フレンチドレッシング 中華スープ もずくスープ	牛乳・ジャムサンド
22日(金)	野菜の味噌炒め のつべ汁 春雨スープ ちゃんぽん オクラのかつお和え バナナ	野菜の味噌炒め のつべ汁 春雨スープ ちゃんぽん オクラのかつお和え バナナ	牛乳・りんごのケーキ
25日(月)	白菜ど்஽;ナサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ 小松菜の味噌汁 鶏肉のマーレード焼 さつま芋ヒチーズのサラダ コンソメスープ きのこシチュー ゴマドレサラダ オレンジ	白菜ど்஽;ナサラダ かきたま汁 赤魚の煮つけ 小松菜の味噌汁 鶏肉のマーレード焼 さつま芋ヒチーズのサラダ コンソメスープ きのこシチュー ゴマドレサラダ オレンジ	牛乳・ヨーグルト
26日(火)	白菜のピーナッツのスープ きやべつ煮 肉団子照り焼き煮 ひじき煮 具なさん味噌汁 スパゲッティ・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ホルトマト・ケチャップ・砂糖・塩 イタリアンサラダ バナナ	白菜のピーナッツのスープ きやべつ煮 肉団子照り焼き煮 ひじき煮 具なさん味噌汁 スパゲッティ・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ホルトマト・ケチャップ・砂糖・塩 イタリアンサラダ バナナ	牛乳・クッキー
28日(木)	白菜のピーナッツのスープ きやべつ煮 肉団子照り焼き煮 ひじき煮 具なさん味噌汁 スパゲッティ・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ホルトマト・ケチャップ・砂糖・塩 クロワッサン	白菜のピーナッツのスープ きやべつ煮 肉団子照り焼き煮 ひじき煮 具なさん味噌汁 スパゲッティ・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ホルトマト・ケチャップ・砂糖・塩 クロワッサン	牛乳・ココア麩ラスク アイス
29日(金)	具なさん味噌汁 スパゲッティ・ナポリタン イタリアンサラダ バナナ	具なさん味噌汁 スパゲッティ・ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・ホルトマト・ケチャップ・砂糖・塩 イタリアンサラダ バナナ	牛乳・ココア麩ラスク クロワッサン
30日(土)	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。	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。	

