



# 10月 園だより

2017.9. 29  
黒肥地保育園

日中はまだまだ暑く汗ばむこともあります。朝夕はいつの間にかすっかり涼しくなり、時折吹く、爽やかな秋風が心地よい季節になりました。虫たちの声に耳をすましたり、散歩に出かけて小さな秋を見つけたいと思います。朝夕は冷え、日中は気温が上がったりしますので、調節できる服装をお願いします。

〈10月の行事〉	
15日(日) 第59回運動会	21日(土) 恵比寿祭り(子ども神輿)
19日(木) 内科健診	24日(火) 避難訓練・年長児冒険の日
23日(月) 交通訓練	25日(水) 誕生日ランチ
	27日(金) 育児ひろば(さくら・ゆりのおうち)



## こんだて

※ 10月25日(水)はお誕生日ランチです。

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	日	*****	*****	16	月	すいとん汁・じゃこの酢の物	メロンパン風クッキー
2	月	豆乳豚汁・ひじきの炒め煮	ココア蒸しパン	17	火	五目ビーフン・シューマイ	大学芋・ミルク
3	火	レバーと野菜のピーナッツ和え・かき玉汁	じゃこおにぎり	18	水	焼き魚・柿なます・なめこ汁	ヨーグルトパンケーキ
4	水	炒り鶏・冷奴	芋けんぴ・ミルク	19	木	豚肉のプルコギ・ごぼうサラダ	おにぎり・お茶
5	木	魚の味噌煮・南瓜サラダ	黒糖ドーナツ	20	金	伴三絲・竹輪の磯部揚げ	丸ボーロ・ミルク
6	金	豆腐のまさご揚げ・春雨の酢の物	レーズンパン・ミルク	21	土	パン・牛乳	*****
7	土	ミートスパゲティ・牛乳	*****	22	日	*****	*****
8	日	*****	*****	23	月	きのこシチュー・りんごサラダ	みたらし団子
9	月	*****体育の日*****	*****	24	火	南瓜のそぼろあんかけ・焼きししゃも	マカロニあべかわ
10	火	秋野菜カレー・ピクルス	枝豆・チーズ	25	水	★☆誕生日ランチ☆★	クラッカー・果汁
11	水	照り焼きチキン・スパゲティサラダ	白玉きなこ団子	26	木	肉じゃが・酢味噌和え	フルーツヨーグルト
12	木	高野豆腐の卵とじ・温野菜	オレンジ寒天ゼリー	27	金	ハンバーグ・野菜のグラッセ	ごませんべい
13	金	魚ロック・切干大根の酢の物	やさいプリッツ	28	土	ラーメン・果物・牛乳	*****
14	土	パリパリ皿うどん・果物・牛乳	*****	29	日	*****	*****
15	日	*****運動会*****	*****	30	月	タイピーエン・レバーの生姜煮	パンキンボール
				31	火	厚焼き玉子・大豆サラダ	くずもち・ミルク

## 毎日ウンチ 出てますか!?

ウンチが毎日出ない子が増えてきました。大人も大腸がんが増えています。

便秘状態を続けると大腸がんになりやすくなります。

大腸は1日の生活の中で2~3回しか動きません。

だからタイミングが大切です!!

大腸が動く条件    便秘にならない条件

①胃に食物が入ると大腸が動き出す(もし朝寝坊して朝食をとらなかったら?)

②体を動かすと大腸は動き出す(自由に体を動かすこと。泣くことも大切)

③大腸の長さ(腸が長いほど弁が出るまでに時間がかかります)

赤ちゃん3m	1歳5~7m	大人6~7m
3~5回	1~2回	1回

④便の量は食物センイの量できまります。(食物センイは植物の細胞膜のことです)

1日の食物センイ・・・1歳児(10g)    大人(20~50g)

1日の野菜の量・・・1歳児(120g)    大人(300~400g)



野菜を食べましょう!!  
旬のお野菜はおいしですよ



## 柿



秋の味覚の代表格ともいえる柿。ビタミンCやカロテンが豊富に含まれており、これからの季節に心配な風邪や肌荒れの予防に効果的です。また、利尿作用のあるカリウムや、便秘予防に効果的な食物繊維なども豊富に含まれています。皮の色が均一で赤みが濃く、ずっしりと重みのあるものが良品とされます。また、ヘタが緑色で形がしっかりしていて、ヘタと実の間に隙間がないものを選びましょう。

\*9月、苦情等はありませんでした。