



11月 園だより



2018.10.31
黒肥地保育園

朝夕の冷えや木の葉の移り変わりを見ると秋の深まりを感じるようになりました。

今月は秋の自然で飾ろう・遊ぼう！秋のうたや自然物を使った製作などを楽しみながら寒い冬に向けての体力づくりをしていきたいと思ひます。



〈11月の行事〉

- 6日(火) 年長児 冒険の日
 - 10日(土) 幼年消防参加《年長児・年中児》
 - 13日(火) 観劇会・劇団のはなさんによる“ともだちげきじょう”
 - 14日(水) 交通訓練
 - 16日(金) 避難訓練(消防署立会い)
 - 17日(土) 農林商工祭参加
 - 21日(水) 育児ひろば《すみれ》
 - 27日(火) 誕生日会
- 10:00~保育園ホールにて

こんだて

*11月27日(火)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	木	鶏の照り焼き・白和え・すまし汁	お赤飯・お茶	16	金	アサリと切り干し大根の卵とじ	黒ゴマスティック
2	金	魚の煮付け・春雨の酢の物	ふかし芋・ミルク	17	土	パン・果物・牛乳	*****
3	土	☀文化の日☀	*****	18	日	*****	*****
4	日	*****	*****	19	月	のっぺい汁・レバーの味噌煮	ごませんべい
5	月	白菜と肉団子のスープ・コリコリサラダ	ドーナツ・牛乳	20	火	高野豆腐のふわふわ煮・酢の物	おにぎり・お茶
6	火	栄養金平・さつま芋の磯部揚げ	フルーツヨーグルト	21	水	れんこんバーグ・やさしいソテー	ミルクもち
7	水	手羽元の山賊焼き・もやしサラダ	高野豆腐のココロ揚げ	22	木	焼き魚・さつま芋サラダ・味噌汁	煮豆・牛乳
8	木	オランダ揚げ・柿なます	焼き芋・ミルク	23	金	☀勤労感謝の日☀	*****
9	金	カレー肉じゃが・胡瓜のごま酢和え	丸ボーロ・ミルク	24	土	ミートスパゲッティ・牛乳	*****
10	土	焼きそば・果物・牛乳	*****	25	日	*****	*****
11	日	*****	*****	26	月	根菜カレー・フレンチサラダ	マカロニのあべかわ
12	月	秋野菜シチュー・小松菜サラダ	おにぎり・お茶	27	火	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁
13	火	豚肉の生姜焼き・若布の酢の物	ふかし芋・牛乳	28	水	酢豚・中華スープ	米粉と豆腐のブラウニー
14	水	すき焼き風煮・南瓜の天ぷら	枝豆・いりこ・ミルク	29	木	ツナの玉子焼き・青菜のピーナツ和え	フルーツきんとん
15	木	魚の南蛮・ひじきの炒め煮	人参ホットケーキ	30	金	大根と厚揚げの煮物・ししゃも	ジャムサンド

かまない子 かめない子

最近、歯ごたえのあるものがきらい、スナック菓子・アイスクリーム・プリンなどの口当たりのよいものが好き、ご飯などを良く噛まないで汁と一緒に飲み込む、口を大きくあけられない、というかまない子やかめない子が増えています。

よく噛まないと・・・

- ①あごの発達が遅れて、歯並びが悪くなる
- ②虫歯になりやすい
- ③味がよくわからない
- ④言葉がはっきり発音しにくくなる
- ⑤かむ力が弱くなる

よくかめるようにするには・・・

- ①歯ごたえのあるものを食べましょう。固さが増すほどかむ回数が増えます。
- ②虫歯をなおしましょう。虫歯が痛むので、固いものを食べなくなります。
- ③時間をかけて食べましょう。時間があれば、ゆっくり何回もかむことができます。



さつまいも

甘みが強いので、おやつや主食のかわりに適しています。ビタミンB1とAが多く、また食物繊維も多いので便秘をよくします。



飲み込む前に

もう5回かんでみよう!

*10月、苦情等はありませんでした。