

園だより



2019.9.30
黒肥地保育園

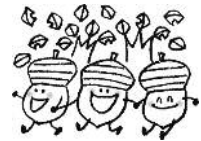
朝夕と涼しい風が気持ちの良い季節となりました。
いよいよ運動会が近づき、毎日園庭やホールに子どもたちの元気な声と、楽しそうな笑顔が広がっています。
6日当日はご家族みなさんでご声援とご参加よろしくお願ひいたします。



〈10月の行事〉

- 1日(火) 内科健診
- 6日(日) 運動会
- 9日(水) 交通訓練
- 10日(木) 避難訓練
- 16日(水) 不審者対応訓練
- 18日(金) 人権教室
- 25日(金) 誕生日会
- 30日(水) 年長児冒険の日

子育てひろば(全おうち)



こんだて

※ 10月25日(金)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	火	マーボーなす・ごぼうサラダ	レーズンブチパン	16	水	ごぼうハンバーグ・わかめサラダ	おにぎり・お茶
2	水	カレー肉じゃが・胡瓜漬け	じゃこおにぎり	17	木	鶏の南蛮漬け・ほうれん草ののり和え	ホットケーキ
3	木	魚の味噌煮・柿と切り干し大根の酢の物	ごまちゃんすこう	18	金	中華風ごま和え・焼きししゃも	煮豆・ミルク
4	金	手羽元の山賊焼き・南瓜サラダ	高野豆腐のコロコロ揚げ	19	土	焼きそば・牛乳	*****
5	土	パリパリ中華麺・果物・牛乳	*****	20	日	*****	*****
6	日	☆第61回うんどうかい☆	*****	21	月	カレーライス・即席漬け	マカロニあべかわ
7	月	豚汁・梨と胡瓜のごま酢和え	ポップコーン	22	火	❖即位礼正殿の儀❖	*****
8	火	かき揚げ・ひじきのそぼろ煮	おにぎり・お茶	23	水	炒り豆腐・りんごの酢の物	黒糖ラスク・ミルク
9	水	魚のピザ焼き・野菜のケチャップ和え	みたらし団子	24	木	魚の甘酢あんかけ・里芋サラダ	フルーツヨーグルト
10	木	筑前煮・豆腐の酢味噌かけ	フルーツヨーグルト	25	金	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁
11	金	ささみフライ・コリコリサラダ	南瓜蒸しパン・ミルク	26	土	ミートスパゲッティ・牛乳	*****
12	土	肉うどん・果物・牛乳	*****	27	日	*****	*****
13	日	*****	*****	28	月	根菜シチュー・フレンチサラダ	ごませんべい
14	月	❖体育の日❖	*****	29	火	松風焼き・春雨の酢の物	豆乳もち
15	火	すいとん汁・レバーの味噌煮	枝豆・チーズ	30	水	焼き魚・栄養きんぴら	フルーツパンケーキ
				31	木	レバーと野菜のピーナッツ和え・煮玉子	おにぎり・お茶

よく噛んで食べましょう

先日9月5日は歯科医師藤原先生による口腔育成講座が開かれました。

参加して下さった皆様、ありがとうございました。先生から学んだことを、これからの保育や給食づくりにいかしていきたいと思ひます。

噛むことは歯はもちろん、健康に密接な関係があります。「よく噛んで食べる」その効果についてお知らせします。弥生時代、世界三大美人といわれている卑弥呼は1日約4000回噛んでいたと言われてひます。現代人は、1日約620回という調査結果があります。

- ひ 肥満予防 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます
- み 味覚の発達 食べ物本来の味がよくわかるようになります
- こ 言葉の発達 あこの発達、歯並びが良くなり正しい発音ができます
- の 脳の発達 あこの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の動きを活発にひます
- は 歯の病気予防 子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。
- が がん予防 だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをひます
- い 胃腸快調 消化液の分泌を良くして、消化吸収を助けます
- ぜ 全力投球 歯並びのいい歯や虫歯のない歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます



新米で日本型の食事

- 新米が収穫され、お米がおいしい季節です。
- 日本人の主食であるお米は、パンに比べ腹もちがよく、たんぱく質やミネラルも豊富です。
- どのようなおかずとも相性がよいため、栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。
- 様々な食材を組み合わせ、ごはん、汁物、主菜、副菜と「4つのおさら」が並び、日本型の食事を見直しましょう。

9月のご苦情

職員の所作についてご苦情をいただきました。立ち振る舞いについて、子どもたちの見本になるよう気をつけていきたいと思ひます。