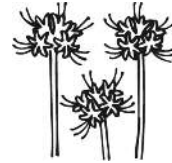




園だより



2020.8.31
黒肥地保育園

今年も残暑が厳しく、まだまだ暑い日々が続きそうですね。
そんな中でも、秋の訪れを子どもたちと一緒に見つけ、秋の自然に触れたいと思います。
また、朝晩と日中の気温差で体調を崩したり、夏の疲れが出る時期でもあります。
体調管理にも心掛けていきましょう。



10日(木) プール納め
11日(金) 誕生日会
17日(木) 避難訓練

18日(金) 交通訓練
29日(火) 子育てひろば
30日(水) 年長児 冒険の日



こんだて

※ 9月11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	高野豆腐の卵とし・ゴーヤとツナの酢の物	丸ボーロ・するめ	16	水	鶏肉のマーマレード焼き・コリコリサラダ	黒糖かんとん
2	水	魚の味噌煮・南瓜のおからサラダ	野菜クラッカー	17	木	豚肉のスタミナ炒め・パインの甘酢和え	枝豆・いりこ
3	木	とんかつ・コーンサラダ	アイスクリーム	18	金	ごぼう入り松風焼き・ひじきの炒め煮	きなこおはぎ
4	金	レバーのピーナツ和え・豆腐のネギ味噌チーズ焼き	おにぎり・お茶	19	土	きのこのスパゲティ・牛乳	*****
5	土	ラーメン・牛乳	*****	20	日	*****	*****
6	日	*****	*****	21	月	✿敬老の日✿	*****
7	月	パンプキンカレー・梨サラダ	もちもちきなこ	22	火	✿秋分の日✿	*****
8	火	魚の南蛮・里芋とれんこんのごま味噌和え	おにぎり・お茶	23	水	つぼん汁・レバーの味噌煮	フルーツヨーグルト
9	水	手羽元の山賊焼き・春雨の酢の物	フルーツヨーグルト	24	木	魚のタルタルソース・ジュリエンスープ	おにぎり・お茶
10	木	酢豚・中華スープ	煮豆・牛乳	25	金	炒り豆腐・野菜のささめ和え	揚げパン・ミルク
11	金	★☆誕生日ランチ☆★	アイスクリーム	26	土	ちゃんぽん・牛乳	*****
12	土	パリパリ麺・牛乳	*****	27	日	*****	*****
13	日	*****	*****	28	月	ハヤシライス・ごぼうサラダ	ごませんべい
14	月	いわしのつみれ汁・胡瓜の酢味噌和え	ピーチパンケーキ	29	火	魚の黄金焼き・ビーフンの中華和え	高野豆腐チップス
15	火	マーボー茄子・ニラ玉子	おにぎり・お茶	30	水	カレー風唐揚げ・わかめの酢の物	ヨーグルトムース

10月10日は「目の愛護デー」

栄養の面から、目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとり、大切な目を守りましょう。

<h3>ビタミンAの働き</h3> <p>目やのどや鼻は、粘膜でできています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・粘膜を強くする ・肌をきれいにする ・骨や歯の発育を助ける 	<h3>足りなくなると</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・かぜをひきやすい ・肌がカサカサになる ・暗い所で目が見えにくくなる(とり目)
<h3>効率のよいとり方</h3> <p>ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。</p>	<h3>ビタミンAの多い食品</h3> <ul style="list-style-type: none"> ・色の濃い野菜(かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草、アスパラガス、パセリ など) ・レバー ・牛乳 ・卵 ・うなぎ など

今月の旬野菜！！

主な栄養素

ビタミンA
 ビタミンB1
 ビタミンB2
 ビタミンC
 ビタミンE
 食物繊維



あれ！？ もうおしまい？

ご飯1粒まで 残さず食べよう

お米などの作物は農家の方が長い時間と手間をかけて一生懸命作ったものです。感謝の気持ちを忘れないで1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。



* 8月、苦情等はございませんでした。

10月10日の献立は酢豚です。
 今月の酢豚には、今が旬！ビタミンAがたっぷりの南瓜が入ります。ご家庭でも意識してビタミンAの多い食品を取り入れてください。