

9月

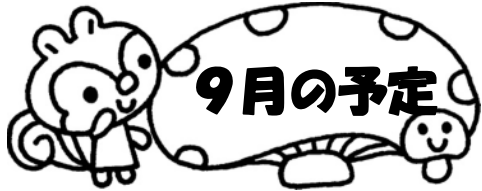


園だより



2021.8.31
黒肥地保育園

朝夕はセミに変わり、コオロギや鈴虫などの鳴き声が聞こえるようになり、秋の訪れが感じられるようになってきました。季節の移り変わりを感じながら、秋の自然に沢山触れていきたいと思えます。
また、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。



- 8日(水) プール納め
- 10日(金) 交通訓練
- 14日(火) 避難訓練
- 16日(木) 誕生日会
- 27日(月) 作品展
- 28日(火) 育児ひろば

*9月は備蓄米がありますので、3・4・5歳児さんはご飯はいりません。

こんだて

※ ㊦ マークは納豆がつく日です

日	曜	献立名	おやつ	日	曜	献立名	おやつ
1	水	照り焼きチキン・ドレッシングサラダ・ポトフ・㊦	やさいクラッカー	16	木	☆★誕生日ランチ★☆	クラッカー・果汁
2	木	豚肉の香味焼き・ゴーヤの酢の物・味噌汁	塩かりんとう	17	金	チャプチェ・甘酢トマト・卵スープ・㊦	するめ・丸ボーロ
3	金	野菜とじゃこのかきあげ・沢煮椀	枝豆・チーズ	18	土	なすのミートソース・牛乳	*****
4	土	焼きそば・牛乳	*****	19	日	*****	*****
5	日	*****	*****	20	月	❀敬老の日❀	*****
6	月	そばろご飯・切干大根の酢の物・味噌汁	豆腐白玉団子	21	火	筑前煮・甘酢和え・なめこ汁・㊦	みたらし団子
7	火	マーボー茄子・煮玉子・中華スープ	黒糖かんてん	22	水	焼き魚・ごぼうサラダ・味噌汁・㊦	おにぎり・お茶
8	水	ささみのチーズ焼き・ひじきサラダ・スープ・㊦	おにぎり・お茶	23	木	❀秋分の日❀	*****
9	木	オランダ揚げ・ゆかり和え・味噌汁・㊦	フルーツヨーグルト	24	金	豚肉のカレー炒め・コールスロー・根菜スープ	まんじゅう
10	金	伴三糸・レバーのごまがらめ・豆乳スープ・㊦	焼きだご・ミルク	25	土	ハヤシライス・牛乳	*****
11	土	ちゃんぽん・牛乳	*****	26	日	*****	*****
12	日	*****	*****	27	月	レバーの味噌煮・わかめの酢の物・けんちん汁・㊦	フルーツヨーグルト
13	月	魚の南蛮漬け・金平ごぼう・味噌汁・㊦	むしばん	28	火	生姜焼き・おから南瓜サラダ・味噌汁	ドーナツ
14	火	手羽元のスタミナ焼き・コリコリサラダ・わかめスープ・㊦	ごません・ミルク	29	水	焼きビーフン・昆布の佃煮・ニラ玉スープ	あげじゃが
15	水	パンキンカレー・フレンチサラダ・ヨーグルト	おにぎり・お茶	30	木	まさご揚げ・りんごサラダ・きのこ汁・㊦	豆乳プリン

よいおやつ

みなさんはおやつについて、どれくらい知っていますか？
おやつの食べすぎは、偏食・肥満・わがままを助長する原因になり、ダラダラ食べていると、むし歯にもなりやすいものです。「よいおやつ」について考えてみましょう。

組み合わせは甘すぎませんか？

甘いものばかりでは、むし歯の原因になります。甘いものと甘くないものを組み合わせて食べましょう。また、食べた後は歯をみがきましょう。

食べる時間は、適当ですか？

おなががすいて、夕食がどうしても待ちきれないときは、おかしでなく夕食の一部や甘くないものを食べましょう。寝るときに食べたものがまだ消化されていないと、ぐっすり眠ることができません。少なくとも、寝る前の2～3時間前には食べるのをやめましょう。

食べ方は行儀よいですか？

遊びながら食べたり、買い食い・立ち食いは行儀悪いですね。テレビを見ながら寝ころんで食べるのも、よい食べ方とは言えません。また、袋ごと与えては、食べすぎ、ダラダラ食べる原因になります。決まった場所できちんとすわって食べましょう。

よいおやつを選んでますか？

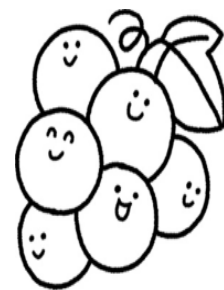
●おやつの条件

- ①エネルギーだけでなく、たんぱく質やビタミン・カルシウムなどがとれるもの
- ②消化のよいもの
- ③おいしくて楽しくなるもの

今が旬！

ぶどう

お店にも、おいしそうなぶどうが沢山並んでいますね。9月の給食のデザートにも登場します。ぶどう農家さんから、新鮮なぶどうをその日の朝に仕入れます。また、安全に配慮し、カットしたものをします。子どもも大人も大好きなぶどう。みんなで旬を味わいたいと思います。



- すぐエネルギー源になる
- 貧血の予防
- 利尿作用
- 肌をきれいにする
- 血液をきれいにする
- 疲れた時や病気の時の栄養補給
- 血圧を下げる

保育園でのおやつの役割は三度の食事では補いきれないエネルギー、栄養素、水分の補給の場です。なので、おにぎりや枝豆も出しています。そして、子どもたちにとっては一番の楽しみでもあるため、そこを忘れないよう毎日のおやつを考えています。

*8月、苦情等はございませんでした。