



園だより

令和4年9月1日 下府中保育園



朝晩は少し涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちに目を移しますと、日に焼けてたくましくなった子、背丈がぐんと伸びた子、一人ひとりに成長がうかがえ、夏の楽しかった事などを口々に話してくれます。

気温差で風邪をひかないように気をつけましょう。

～ 保育目標 ～

- ・食事・睡眠を十分にとり、体力をつけましょう。
- ・初秋の自然に触れ、草花や虫の声を聞くことに興味・関心を持つ。



防災の日



近年、地震や集中豪雨など、大きな災害が多くなっています。万一来た場合に備えて、日頃からの訓練が大切です。災害の場合は火の広がりを防ぐために窓を閉める。地震の場合は避難経路確保のために窓を開けるなど、いざという時の対応をしっかりと身につけておきたいですね。



食欲の秋

涼しくなると過ごしやすくなり、身体を動かしたくないお腹もすきますね。これは子どもが成長するためにも大切な生活リズムです。秋には旬の食材も多く、おいしい果物がいっぱい。さらに芋やきのこなどの秋の実りは栄養満点です。子どもたちの味覚は毎日の食生活でつくられています。食材の味、口当たり、香りなど、さまざまな感覚を楽しめるように、調理法を工夫しながら旬の野菜や果物を上手に取り入れたいものです。

衣替え



10月3(月)から衣替えになります。夏の間、体もひとまわり大きく成長して小さくなっている場合もあります。冬の遊び着・ベレー帽の確認をしてください。中旬頃より注文を受け付けます。



運動会について



運動会やその他の行事の変更などにご理解いただきありがとうございます。10/8(土)運動会、7日の前日は引き渡し訓練です。詳細については後日配布します。9月1日より運動会まで毎日体操服を着用しての登園になります。洗濯して乾かない場合は運動しやすいTシャツ、半ズボンでかまいません。運動後は体を拭きますので浴用タオル、着替え(肌着・Tシャツ)、ビニール袋をフールバックに入れてお持ちください。*フールバックは運動会前日までお持ちください。



敬老の日(9月19日)



長い年月を生きてきた人たちに尊敬と感謝を表す日です。お年寄りと触れ合う機会が少なくなってきた子ども達。おじいちゃん、おばあちゃんに対して普段なかなか伝えられない感謝の気持ちを伝えてみましょう。

秋分の日(9月23日)

二十四節気の一つである秋分の日、太陽が真東から登って真西に沈む日で、昼間の長さとおぼ同じ日になります。太陽の日差しも弱まり涼しい「秋」という季節に変わっています。涼しくなるだけでなく、これから色々なものが秋に変わってきます。夏には緑だった木の葉黄色や赤、茶色になるのも「秋」ですね。夏と秋の違いをたくさん見つけてみましょう。



実習生が来ます。

9月5日(月)～9月17日(土)まで小田原短期大学の山本己桜さんが実習に来ます。よろしくお願ひします。



9月の予定

日	曜	行事予定	備考
1	木		体操服着用(運動会まで)
2	金		
3	土		
4	日		
5	月		
6	火		
7	水	絵画教室 市内容研究委員会	高橋保育士出張
8	木	音楽リズム教室	
9	金		
10	土		
11	日		
12	月	身体測定	
13	火		
14	水		
15	木	尿検査(4・5歳児)	
16	金		
17	土		
18	日		
19	月	敬老の日(祝日)	
20	火	絵画教室	
21	水		
22	木		
23	金	秋分の日(祝日)	
24	土		
25	日		
26	月	避難訓練	
27	火	誕生会	
28	水		
29	木	運動会総練習	
30	金		



令和4年 9月献立表



下府中保育園

月	火	水	木	金	土
			1 	2 照り焼き魚 かぼちゃの甘辛煮 野菜炒め (牛乳・菓子) 324kcal 18g/14g/102g	3 しょうが焼き ポテトサラダ チーズ 354kcal 17.7g/18g/2g
5 ポークケチャップ ごぼうサラダ きゅうりの昆布和え (牛乳・パン) 424kcal 19.5g/22g/1.2g	6 魚のムニエル キャベツの胡麻ネーズあえ 粉ふきいも (牛乳・きな粉揚げパン) 466kcal 20.5g/23.7g/1.5g	7 マカロニのクリーム煮 野菜スープ きゅうりのポリポリ (ヨーグルト・菓子) 332kcal 13.9g/11g/1.3g	8 さんまの竜田揚げ きのこポテトのソテー インゲンのおかか和え (牛乳・菓子) 417kcal 16.4g/24.6g/1.3g	9 お月見バーグ 炒めビーフン さつまいも甘煮 (牛乳・菓子) 443kcal 16.6g/19g/1.5g	10 肉じゃが スティックきゅうり チーズ 324kcal 12.8g/13.5g/1.1g
12 親子煮 粉ふきいも おかか和え (お茶・菓子) 359kcal 22.2g/13.2g/1.6g	13 カレーライス 切り干し大根のサラダ チーズ (牛乳・ホットケーキ) 470kcal 19.5g/22g/2.5g	14 照り焼き魚 キャベツのゆかり和え 豚汁 (ヨーグルト・菓子) 331kcal 18.5g/11.2g/1.7g	15 マーボー豆腐 ナムル 茹でいんげん (お茶・菓子) 388kcal 14.8g/19.6g/2.3g	16 フライドチキン スパゲティソテー ブロッコリー (牛乳・菓子) 434kcal 19.6g/21.2g/1.5g	17 照り焼きチキン ツナポテサラダ みかん缶 356kcal 17.6g/17.7g/1.4g
19 敬老の日 	20 大豆のかき揚げ さつまいも甘煮 味噌汁 (飲むヨーグルト・菓子) 342kcal 10.2g/9.1g/1.4g	21 豆腐のつくねバーグ ツナの含め煮 きゅうりのあちゃら漬け (牛乳・マカロニあべかわ) 327kcal 15.1g/14.8g/1.1g	22 鶏肉のみそだれ かぼちゃのサラダ 昆布の煮物 (お茶・菓子) 464kcal 18.3g/17.9g/2g	23 秋分の日 	24 すき焼き風 粉ふき芋 みかん缶 388kcal 17.6g/17.7g/1.4g
26 ハヤシライス 春雨サラダ チーズ (お茶・菓子) 438kcal 19.8g/17.3g/2.4g	27 お誕生会 	28 照り焼きチキン スパゲティーサラダ おかか和え (牛乳・イモブラン) 422kcal 20.1g/19g/2.2g	29 鮭の塩焼き ひき肉と茄子のカレー炒め おかか和え (牛乳・ミニドッグ) 374kcal 20.1g/19g/2.2g	30 卵焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 (ヨーグルト・菓子) 358kcal 15.9g/15.3g/1.7g	

★今月の目標★ 災害に備えましょう

1923年9月1日に発生した関東大震災に由来し、9月1日は防災の日・8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。この時期は、災害について考えたり災害に備えましょう。

★日常的に備蓄をしよう！ローリングストック法★

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べた分だけ買い足す方法です。常に、一定量の食材を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減ります。また、災害時に食べ慣れているものが食べれます。

★旬の食材 きのこ 噛み応えのあるきのこを食べよう！★

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激し、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆ () は午後のおやつです。

☆ (kcal) はエネルギー、(g) はタンパク質・脂質・食塩相当量の順に表示してあります。

☆栄養摂取量の基準が改正されましたので、それに準じて献立を作成してあります。