



令和4年度. 9月号

新米の季節にもなりました。お米には、たんぱく質、ビタミン、脂肪、といった体を作る源になる栄養分がたくさん含まれています。特にでんぷんは、体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。朝ごはんをしっかりと食べて元気に一日過ごしましょう。

今月の目標

(ひよこ組)

・様々な玩具に興味を示し、自ら関わって遊ぶ事を楽しむ。

(はな組)

・運動会への取り組みを通して、体を動かすことを楽しむ。

(そら組)

・身の回りの事やトイレでの排泄を保育教諭に見守られながら進んで行く。

(赤組)

・運動会への期待感を高め、楽しみながら練習に参加する。

(青組)

・友だちと力を合わせて表現したり、体を動かしたりすることを楽しむ。

(白組)

・友だちと協力して運動会の練習に励む。

みんなの広場 はな組



スイカ作ったよ♪



外遊び楽しいな～♪



水遊び大好き♡



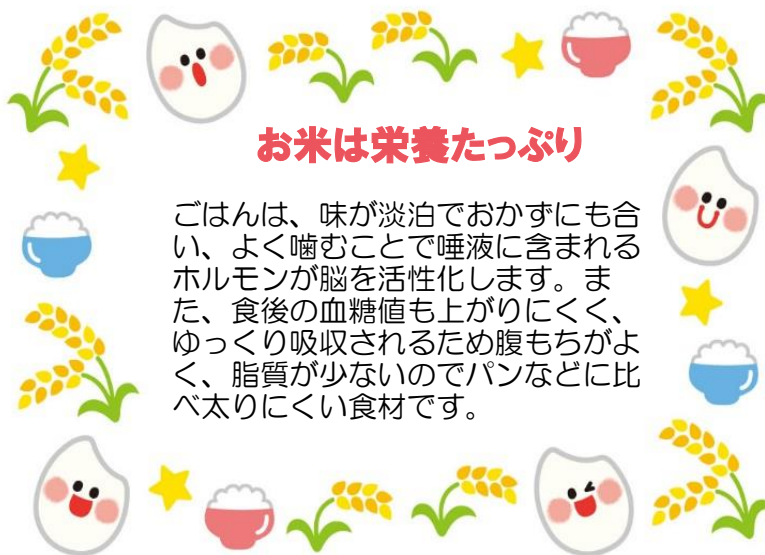
もぐら叩きおもしろい～！！



行事予定

- 8日(木) はな・そら組身体測定
- 13日(火) ひよこ組身体測定
- 15日(木) 赤・青・白組身体測定
- 16日(金) 避難訓練(不審者)
- 21日(水) 誕生会
- 28日(水) 第1回合同練習10時～

給食室より・・・



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



|    |   |                           |              |
|----|---|---------------------------|--------------|
| 1  | 木 | 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 果物           | みかんヨーグルト蒸しパン |
| 2  | 金 | 大豆の五目煮 ニラ入り卵とじ            | 丸ボーロ         |
| 3  | 土 | 豚汁 ピーマンとしらたきのきんぴら 果物      | おかし          |
| 5  | 月 | かき玉汁 レバーの生姜煮              | おかし          |
| 6  | 火 | 魚のフライ 野菜ソテー 果物            | ゼリー          |
| 7  | 水 | 厚揚げとひじきの煮物 ほうれん草と鮭のごま和え   | 野菜ジュースのパンケーキ |
| 8  | 木 | 魚のすりみ揚げ 野菜サラダ 果物          | おかし          |
| 9  | 金 | 豚肉と切干大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー | チョコサンド       |
| 10 | 土 | ちゃんぽん わかめのさっと煮 果物         | おかし          |
| 12 | 月 | 魚のごま味噌焼き ひじきサラダ 果物        | おかし          |
| 13 | 火 | 豆腐の五目揚げ ほうれん草のマヨネーズ和え 果物  | みかんヨーグルト     |
| 14 | 水 | 🍴 ポークカレー レバーの生姜煮          | りんご蒸しパン      |
| 15 | 木 | 高野豆腐の卵とじ 小松菜サラダ           | おかし          |
| 16 | 金 | 魚の竜田揚げ 野菜のごま和え トマト        | あんぱん         |
| 17 | 土 | ミートスパゲティ 半月卵 果物           | おかし          |
| 20 | 火 | 焼魚 マカロニサラダ トマト            | みたらし団子       |
| 21 | 水 | 和風スパゲティ 野菜スープ ヤクルト        | プリン          |
| 22 | 木 | ギョロツケ 南瓜サラダ 果物            | クリームパン       |
| 24 | 土 | 厚揚げ入り八宝菜 大豆入り煮昆布 果物       | おかし          |
| 26 | 月 | 鯖の生姜煮 野菜の卵とじ 果物           | 黄桃ホットケーキ     |
| 27 | 火 | から揚げ キャベツとツナのサラダ 果物       | りんごヨーグルト     |
| 28 | 水 | 🍴 ハヤシライス レバーの生姜煮          | パンのカリカリ      |
| 29 | 木 | ベーコンじゃが ほうれん草の海苔和え        | ココアスナック      |
| 30 | 金 | 鮭の西京焼き 野菜のゆかり和え 果物        | おかし          |

- ・21日は、誕生会です。お弁当はいりません。
- ・🍴スプーンの日です。お箸はいりません。