



9月 園だより

令和5年度、9月号

園庭にはさわやかな風が流れ、見上げると澄んだ空が高く広がっています。日が落ちるのも早くなり秋の訪れを感じます。子どもたちにも季節の移り変わりを感じとれるよう、活動も工夫していきたいと思ひます。

今月の目標

ひよこ組

- 全身運動や探索活動を通して、たくさん体を使って遊ぶことを楽しむ。

はな組

- 戸外に出て、保育教諭や友達と体を動かすことを楽しむ。

そら組

- 運動会の練習に参加し、身体を動かすことを楽しむ。

あか組

- 友達や保育教諭と、身体を動かして遊ぶことを楽しむ。

あお組

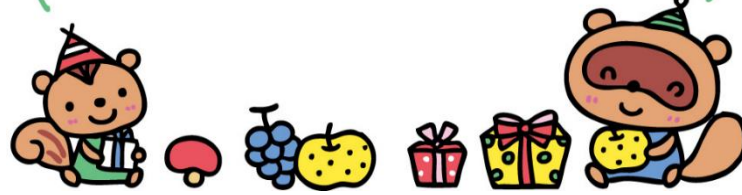
- 運動会の練習を通して、協力し合う事の大切さを経験する。

しろ組

- 目標をもって、運動会の練習に取り組む。

行事予定

- 5日(火) 赤・青白組身体測定
- 6日(水) はな・そら組身体測定
- 7日(木) ひよこ組身体測定
- 20日(水) 避難訓練(不審者)
- 21日(木) 誕生会
- 27日(水) 第1回合同練習 10:00~



~給食室より~

食べ合わせの話

食に関する伝承の一つ「食べ合わせ」。食材は組み合わせしだいで、食材のよさを最大限に生かしたり、逆に打ち消したりします。例えば、食物繊維は油分の吸収を抑制してくれるので、豚カツにキャベツはばっちり。一方でよくない食べ合わせといわれる「天ぷらにすいか」は、水分が多い物を油物と合わせるとうと胃液が薄まって消化不良を起こす心配があるためです。昔からの言い伝えは理にかなっていますね。

1	金	鮭の西京焼き 野菜のおかか和え 果物	おかし
2	土	相性汁 わかめのさっと煮 果物	おかし
4	月	鯖の生姜煮 マカロニサラダ 果物	みかんヨーグルト蒸しパン
5	火	厚揚げ入り八宝菜 竹輪とこんにゃくのきんぴら	おかし
6	水	鶏の照り焼き 小松菜サラダ 果物	アセロラゼリー
7	木	ハヤシライス レバーの生姜煮	チョコバナナパンケーキ
8	金	豚肉と切干大根の煮物 青菜のじゃこ和え	おふラスク
9	土	なす入りミートスパゲティ 半月卵 果物	おかし
11	月	焼魚 野菜の卵とじ 果物	クリームパン
12	火	ベーコンじゃが ほうれん草と鮭のごま和え	豆腐ドーナツ
13	水	鶏つくね キャベツとツナのサラダ 果物	みかんヨーグルト
14	木	鮭のタンドリー焼き 海藻サラダ 果物	ジャムサンド
15	金	コーンクリームシチュー レバーの生姜煮	バナナ蒸しパン
16	土	焼きビーフン 大豆入り煮昆布 果物	おかし
19	火	魚のごま味噌焼き ひじきサラダ 果物	ヨーグルトパンケーキ
20	水	酢鶏 オクラのごま和え	あんぱん
21	木	和風スパゲティ 野菜スープ ヤクルト	プリン
22	金	厚揚げとひじきの煮物 キャベツとウインナーのソテー	おかし
25	月	豚肉の生姜焼き じゃこサラダ 果物	ゼリー
26	火	なす入りマーボー豆腐 ほうれん草のナムル	丸ボーロ
27	水	大豆入りカレー レバーの生姜煮	シリアルおこし
28	木	肉野菜炒め 大豆の甘煮	おかし
29	金	魚のフライ 野菜ソテー 果物	りんごヨーグルト
30	土	親子うどん ちりめん煮昆布 果物	おかし

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

みんなの広場▶▶▶ひよこ組



アスレチック楽しいな☆

お昼寝タイム ♪



お友だちとハイチーズ!



みんなでお集まり♪



大好きな絵本の時間♡

