

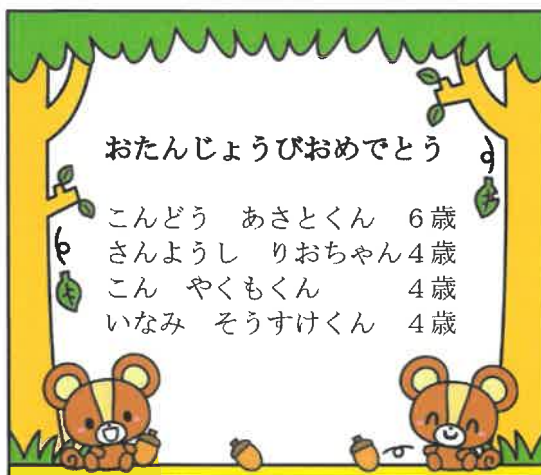


令和5年度 大野保育園

朝晩涼しくなりましたが、まだまだ残暑の残る毎日、体調管理に気を付けて過ごしていきたいと思います。今月は待ちにまった運動会があります。子ども達は、遊戯・障害走・玉入れ・徒競走・リレー、汗をかいて練習を頑張っています。当日は、子ども達の頑張りにエールを送り楽しい運動会にしたいと思います。今年度は声出しが可能になりましたので、保護者の皆様のたくさんの声援をよろしくお願いします。また、熱中症対策・感染対策を考慮して行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

今月の目標

- ・運動会にたのしんで参加する
- ・秋の自然に親しむ



今月の予定

- 1日(金) 身体測定
- 2日(土) 大野保育園運動会(盛運輸サンドーム)
- 6日(水) さくら組 施設訪問(大野和幸園)
- 9日(土) さくら組『消防ふれあい広場』参加
- 21日(木) 水族館遠足(3・4・5歳児)
- 27日(水) お月見集会
- 28日(木) 防災訓練



今後の予定

- 10月5日(木) りんご狩り(3・4・5歳児)

夏祭り

・夏祭りでは、保護者会役員の方々が半纏を着て盛り上げてくださいました。今年度は暑さ対策、雨天時対策として初の園内での開催をしました。親子で楽しんでいる様子がうかがえました。今回の反省点を今後に繋げていきたいと思います。役員の皆様には、準備・当日のブース担当ありがとうございました。

お願い・お知らせ

- ・時期をみて掛布団を持ってくる日をお知らせします。
- ・住所・連絡先・仕事など変更がありましたらお知らせ下さい。(市役所へ提出する書類があります)

ほけんだより

- ・暑さが残るなかで活動量も増えるこの時期は、体調管理が大切です。子ども達の成長に欠かせないのは、食事・睡眠・運動の三要素！これらをバランスよく取る事で、子ども達の健康が支えられています。お子さんと一緒に成長を喜ぶと共に毎日の生活を振り返りましょう。(朝ごはんを食べないと、熱中症にかかるリスクが高いようです、しっかり食べて登園しましょう)
- ・ねぶた祭り・お盆を終え、新型コロナウイルス感染症が急増しています。手洗い・うがい・手指消毒が有効です、この基本的な感染対策をしっかり行い元気に過ごしましょう。



【盛運輸サンドームから使用のお願い】

- ・運動会当日、盛運輸サンドームでは、一般の利用者もいます。駐車場は、正面左側のみを使用するようにお願いします。また各家庭1台の車でおいで下さいますようご協力をお願いします。
- ・グラウンドではレジャーシートの上でのみ水分補給ができます。グラウンドに水分をこぼすことのないようお願いします。



2023年度

大野保育園

日曜日	曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	金		ちくわ納豆磯辺揚げ 添え野菜 大根サラダ きのことスープ キウイ	ちくわ 納豆 青のり 天ぷら粉 キャベツ 大根 きゅうり ソーセージ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 ベーコン	牛乳 お菓子
2	土	運動会	おみやげ		
4	月		さんまの生姜煮 添え大根 果実缶 すき昆布の炒め煮 みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	さんまの生姜煮(冷) 大根 すき昆布 人参 豚肉 糸こんにゃく 干し椎茸 キャベツ 油揚げ	牛乳 お菓子
5	火		干草焼 ブロッコリー チーズ オレンジ さつまいもとチーズのサラダ みそ汁(豆腐・油揚げ・わかめ)	たまご 鶏ひき肉 カニフレーク 人参 玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 白ごま さつま芋 チーズ きゅうり 豆腐 油揚げ わかめ	元気ヨーグルト お菓子
6	水		筑前煮 フルーツゼリー 春雨の中華サラダ オニオンスープ	鶏肉 里芋 人参 れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく 干し椎茸 春雨 きゅうり ソーセージ 木耳 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	牛乳 お菓子
7	木		枝豆シチュー チーズ 白菜のツナサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 枝豆(冷) 白菜 きゅうり ツナ チーズ	ジョア プチクワッサン
8	金		チーズハムカツ 添え野菜 ミニトマト 果実缶 ほうれん草のしらす和え みそ汁(厚揚げ・野菜)	チーズハムカツ(冷) キャベツ ミニトマト ほうれん草 しらす 白ごま 厚揚げ 人参 大根 ごぼう えのき 長ねぎ	牛乳 お菓子
9	土		五目あんかけラーメン ゆでたまご もやし中華サラダ フルーツゼリー	生中華麺 豚肉 白菜 人参 たけのこ なると 木耳 たまご もやし きゅうり ソーセージ	バナナ お菓子
11	月		さばの塩焼き 大根おろし 梨 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ)	さばの塩焼き(冷) 大根 人参 切り干し大根 干し椎茸 油揚げ じゃが芋 わかめ	牛乳 お菓子
12	火		ベーコンエッグ 添え野菜 トマト チーズ 和風マカロニサラダ 大根スープ 果実缶	たまご ベーコン キャベツ トマト チーズ マカロニ 鯉節 ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ 万能ねぎ	オレンジジュース お菓子
13	水		肉じゃが 海苔の佃煮 オレンジ ブロッコリーサラダ みそ汁(もずく・豆腐・ねぎ)	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく 絹さや ブロッコリー ツナ もずく 豆腐 万能ねぎ	牛乳 お菓子
14	木		キーマカレー チーズ ほうれん草のなめ茸和え 牛乳 パナナ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 チーズ ほうれん草 なめ茸	フルーツジュース 人参ホットケーキ
15	金		チキンごぼう キウイ 大根とわかめのサラダ みそ汁(しめじ・えのき・油揚げ)	鶏肉 ごぼう 人参 枝豆(冷) 大根 わかめ ツナ しめじ えのき 油揚げ	牛乳 お菓子
16	土		肉うどん ゆでたまご 豆腐サラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 かまぼこ 万能ねぎ たまご レタス きゅうり 豆腐 ロースハム	バナナ お菓子
19	火		三色そばろ丼 チーズ 梨 春雨の中華サラダ もずくスープ	鶏ひき肉 たまご ほうれん草 人参 チーズ 春雨 きゅうり ソーセージ 木耳 もずく 万能ねぎ	牛乳 お菓子
20	水		麻婆豆腐 オレンジ ツナ入り厚焼き玉子 きのことスープ	豆腐 豚ひき肉 長ねぎ 生姜 甜麺醤 万能ねぎ たまご ツナ えのき しめじ 人参 ベーコン	ヤクルト お菓子
21	木	はら・ゆり・さくら 水族館遠足	ハヤシライス チーズ ミモザサラダ 牛乳 パナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム チーズ 人参 グリーンピース じゃが芋 たまご マカロニ ソーセージ きゅうり	牛乳 カステラサンガ
22	金		キャベツメンチカツ ブロッコリー キウイ ポテトサラダ みそ汁(大根・人参)	キャベツメンチカツ(冷) ブロッコリー じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ ソーセージ マカロニ 大根	牛乳 お菓子
25	月		赤魚の煮付け 添え大根 果実缶 ひじきの炒め煮 みそ汁(豆腐・油揚げ・わかめ)	赤魚(冷) 生姜 大根 ひじき 豚肉 干し椎茸 人参 糸こんにゃく 豆腐 油揚げ わかめ	牛乳 お菓子
26	火		親子煮 チーズ オレンジ 小松菜のしらす和え みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	たまご 鶏肉 玉ねぎ しめじ 人参 グリーンピース チーズ 小松菜 しらす(冷) 白ごま なめこ 豆腐 長ねぎ	牛乳 お菓子
27	水	お月見集会	お月見ハンバーグ ブロッコリー 人参グラッセ ほうれん草のごまマヨ和え 大根スープ 月見デザート	ハンバーグ(冷) ブロッコリー 人参 ミニトマト ほうれん草 ツナ 白ごま 大根 玉ねぎ ベーコン 万能ねぎ	ミルージュ 月見クレープ
28	木	避難訓練	きのこシチュー チーズ ソーセージと野菜の炒め物 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも しめじ エリンギ チーズ キャベツ ソーセージ たまご 木耳	牛乳 かぼちゃケーキ
29	金		エビフライ 添え野菜 人参グラッセ 梨 豚肉と春雨の甘辛炒め ポテトスープ	エビフライ(冷) キャベツ 人参 豚肉 春雨 にら じゃが芋 玉ねぎ 万能ねぎ ベーコン	牛乳 お菓子
30	土		ジャージャー麺 ゆでたまご もやしの塩昆布和え フルーツゼリー	生中華麺 豚ひき肉 長ねぎ たけのこ 生姜 たまご もやし きゅうり 塩昆布	バナナ お菓子



【給食室から】 ※都合により、メニューが変更になる場合があります。
暑さも弱まり、だんだんと日が落ちる時間が早くなって少しずつ秋の訪れを感じる日が増えてきます。
乳幼児期の子どもは、体重1kgあたりのエネルギー、たんぱく質、ミネラルが成人に比べ2~3倍多く
必要です。日々の活動で消費するエネルギーや栄養素に加え、身体が発育発達する為にも多くの
栄養素を必要とするのです。でも子どもの胃袋は小さく、消化する力も未熟な為、1度にたくさん
食べる事ができません。子どもにとっての1回の食事は、重要な意味を持ち、特に朝ごはんは1日を
元気に過ごす為の貴重なエネルギー源です。夏の疲れを取る為にも朝はしっかりご飯を食べましょう。



月が一番きれいに見える季節です。スポーツの秋・芸術の秋・読書の秋など、心や体が満たされるような季節でもありますね。お米やきのこなどこれからたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り越えましょう。

9月1日は防災の日

地震や津波だけでなく、近年温暖化による自然災害が目立っています。ご家庭での備蓄食料のチェックをしてみてもいいかもしれません。

非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。味の確認のために試食をするのもおすすめです。

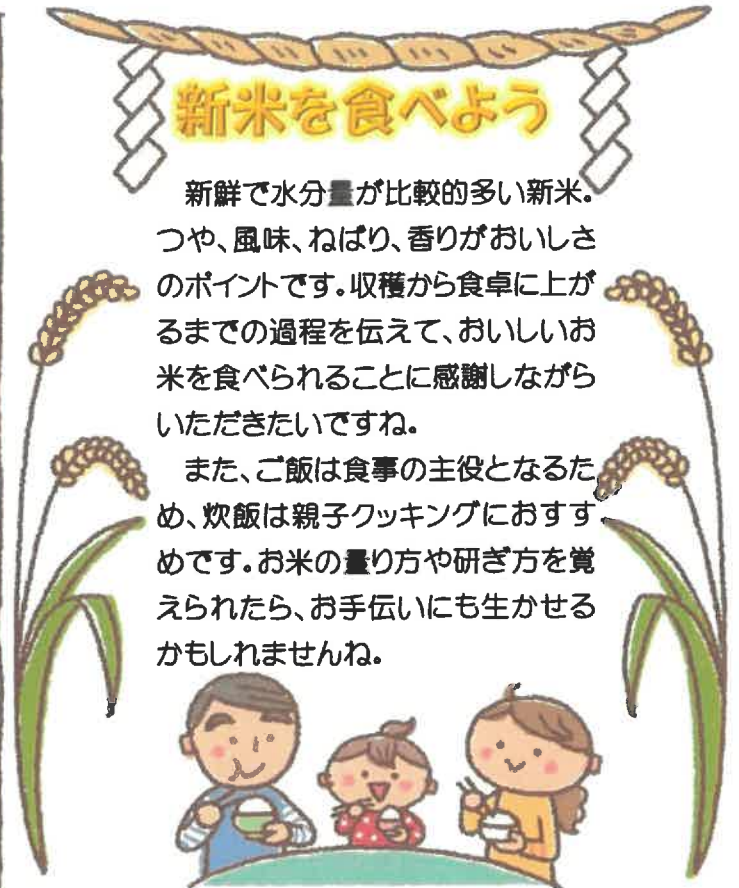
- 【大人1人1日分の目安】
- ✓ 飲料水 3ℓ
※乳児がいる場合は
調乳用に多めに備蓄する
 - ✓ ご飯(白米) 3食分
 - ✓ 缶詰 2~3缶
 - ✓ トレ・インスタ食品
2~3種類
 - ✓ 好みのお菓子
※必要な場合は
離乳食やミルクを忘れずに



新米を食べよう

新鮮で水分量が比較的多い新米。つや、風味、ねばり、香りがおいしさのポイントです。収穫から食卓に上がるまでの過程を伝えて、おいしいお米を食べられることに感謝しながらいただきたいですね。

また、ご飯は食事の主役となるため、炊飯は親子クッキングにおすすめです。お米の量り方や研ぎ方を覚えられたら、お手伝いにも生かせるかもしれませんね。



一年で一番きれいなお月さま

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたことが始まりです。

旧暦の8月15日は現在の9月下旬にあたり、1年の中で最も美しい満月が見られる「十五夜」といわれています。

月見団子やすすきの飾り物は今も残る風習です。

また、十五夜の日には秋の収穫を感謝するお祭りがあり、収穫したばかりの里芋を供えることから「芋名月」ともいわれています。



旬のきのこがたっぷり！きのこ炒り豆腐

【材料(大人2人・子ども2人分)】

- | | |
|--------------|---|
| 木綿豆腐……1丁 | きのこ…2~3種 30g |
| 豚ひき肉……50g | ④ { 砂糖……小匙1
酒……小匙1
醤油……大匙1
ごま油…小匙2 |
| ✂ 干し椎茸……2枚 | |
| 🍄 ねぎ………1本 | |
| 🍄 こんにゃく…1/3枚 | |

【作り方】

- ① 豆腐を水切りし、干し椎茸を戻しておく
※この時の戻し汁は後で使用する
- ✂ ② こんにゃく、ねぎ、干し椎茸は細かく切り、きのこ類は2~3cmの食べやすい大きさに切る
- ✂ ③ ②と豚ひき肉を油で炒め、豆腐を崩し入れる。
- 🍄 ④ ④の調味料と干し椎茸の戻し汁 50ccを加え、炒め煮して煮汁を飛ばす