

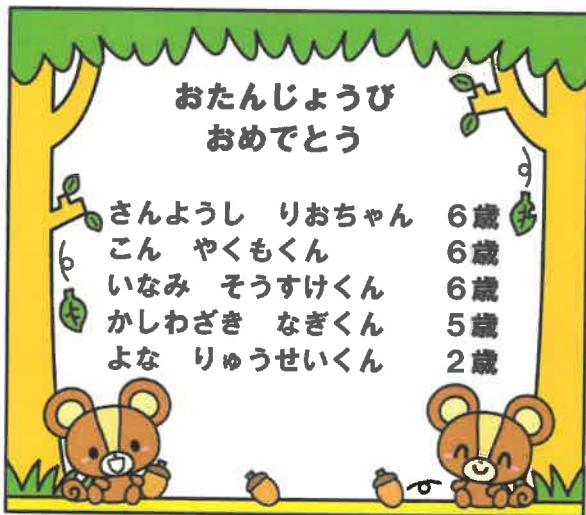


令和7年度 大野保育園

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・玉入れ・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。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。

今月の目標

- ・運動会に楽しんで参加する
- ・秋の自然に親しむ



今月の予定

- 1日(月) 身体測定
- 3日(水) 運動会総練習(ばら・ゆり・さくら組)
- 4日(木) 運動会総練習(つくし・たんぼぼ・すみれ組)
- 6日(土) 運動会
- 10日(水) さくら組 施設訪問(大野和幸園)
- 11日(木) お誕生会
- 18日(木) 水族館遠足(ばら・ゆり・さくら組)
- 24日(水) 避難訓練(防災訓練)



今後の予定

10月9日(木) りんご狩り(ばら・ゆり・さくら組)は、熊出没多発により、子ども達の安全を考慮し中止となりました。

夏祭り

- ・夏祭りでは各ブース、サマーダンスタイム♪など、盛り上がり、親子で楽しんでいる様子が見られました。役員の皆様には、準備・当日の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)
- ・持ち物に名前が記入されているか確認してください。※おしぼりケース・おしぼり・靴下等、同じ物を持っている子がいます。名前の記入がないと、お友達と間違えていても気づかない場合があります。

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。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。
- ・新型コロナウイルス感染症が全国的に流行しています。お出かけの際は、十分に気を付けて下さい。また、手洗い、うがいをを行い予防しましょう。また、体調が良くない場合は登園を控え、病院を受診して下さい。



【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。駐車場は昨年までと違い、正面は一般利用者用になっています。大野保育園の方は、正面向かって左側です。当日は、誘導に従って駐車してください。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にお願いします。



2025年度

のこんだて

大野保育園

日	曜日	行事	献立名	主な材料	おやつ
1	月		さんまの生姜煮 大根添え 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
2	火		干草焼 ブロッコリー チーズ オレンジ ちくわサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ)	卵 鶏ひき肉 カニフレーク 人参 玉ねぎ ほうれん草 干し椎茸 ブロッコリー 白ごま ちくわ キャベツ きゅうり 豆腐 長ねぎ わかめ	ソファールモン お菓子
3	水		筑前煮 トマト 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 トマト 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
4	木		きのこシチュー ウィンナー 白菜のツナサラダ 牛乳 パナナ	鶏肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ しめじ エリンギ ウィンナー 白菜 きゅうり ツナ	ジョア クロワッサン
5	金		ちくわ納豆磯辺揚げ 添え野菜 キウイ 大根サラダ みそ汁(えのき・豆腐・油揚げ)	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 えのき 豆腐 油揚げ	牛乳 お菓子
6	土	運動会	おみやげ		
8	月		さばの塩焼き 大根添え パナナ ひじきの炒め煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ・ねぎ)	さばの塩焼き(冷) 大根 人参 ひじき 枝豆(冷) 豚肉 干し椎茸 糸コン じゃが芋 わかめ 長ねぎ	ヤクルト お菓子
9	火		ベーコンエッグ 添え野菜 トマト チーズ 切り干し大根の炒め煮 白菜と肉団子のスープ フルーツゼリー	卵 ベーコン キャベツ トマト チーズ 切り干し大根 干し椎茸油揚げ 人参 白菜 春雨 椎茸 肉団子(冷) 万能ねぎ	リンゴジュース お菓子
10	水		肉じゃが 海苔の佃煮 オレンジ ブロッコリーサラダ もずくスープ	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ 糸こんにゃく コーン缶 絹さや のりの佃煮 ブロッコリー ツナ もずく 豆腐 卵 万能ねぎ	牛乳 お菓子
11	木	お誕生会	栗ご飯 ミートボール ブロッコリー トマト 茶わん蒸し 田舎汁 ぶどうゼリー	白米 栗 五目御飯の栗ミートボール(冷) 卵 鶏肉 人参 干し椎茸 塩がきごぼう ほうれん草 かまぼこ ブロッコリー トマト かぼちゃ 大根 豚肉 豆腐 長ねぎ	ジョア 丸ごとバナナ
12	金		白身魚フライ 添え野菜 人参グラッセ 果実缶 ミモザサラダ みそ汁(大根・人参・ねぎ)	白身魚フライ(冷) キャベツ きゅうり 卵 人参 ソーセージ マカロニ 大根 万能ねぎ	牛乳 お菓子
13	土		肉うどん ゆで卵 カニサラダ フルーツゼリー	うどん 豚肉 かまぼこ 万能ねぎ 卵 レタス きゅうり カニフレーク	バナナ お菓子
16	火		麻婆豆腐 ブロッコリー チーズ キウイ ツナ入り厚焼き玉子 キャベツスープ	豆腐 長ねぎ 生姜 豚ひき肉 万能ねぎ ブロッコリー 卵 ツナ チーズ 人参 キャベツ ベーコン	牛乳 お菓子
17	水		チキンごぼう フルーツゼリー 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
18	木	水族館遠足	キーマカレー ほうれん草のなめ苺和え 牛乳 パナナ	豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草 なめ苺	野菜ジュース コッパン
19	金		豆腐の五目揚げ 添え野菜 トマト 果実缶 小松菜の塩昆布和え みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	豆腐 鶏ひき肉 人参 ひじき しらす キャベツ トマト もやし 小松菜 塩こんぶ なめこ 大根 長ねぎ	牛乳 お菓子
20	土		五目あんかけラーメン ゆで卵 もやしの中華サラダ 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 卵 もやし きゅうり ソーセージ	バナナ お菓子
22	月		赤魚の西京焼 大根添え オレンジ さやいんげんの炒め煮 みそ汁(えのき・人参・油揚げ)	赤魚の西京焼き(冷) 大根 さやいんげん 人参 干し椎茸 豚肉 糸こん えのき 油揚げ	牛乳 お菓子
24	水	防災訓練	十和田バラ焼き トマト 果実缶 ほうれん草ともやしのナムル みそ汁(白菜・人参・ねぎ)	味付け豚バラ肉 玉ねぎ 焼き肉のたれ ほうれん草 もやし 白ごま 白菜 人参 万能ねぎ	ヤクルト お菓子
25	木		ハヤシライス ジャーマンポテト 牛乳 パナナ	豚肉 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース じゃが芋 パセリ ウィンナー	牛乳 イギリストースト
26	金		はんぺんツナマヨフライ ブロッコリー 人参グラッセ キウイ 豚肉と春雨の甘辛炒め 大根スープ	はんぺんツナマヨフライ(冷) ブロッコリー 人参 豚肉 春雨 たら 大根 玉ねぎ 万能ねぎ ベーコン	ソファールモン お菓子
27	土		ワンタン麺 ゆで卵 ハムサラダ フルーツゼリー	生中華麺 ワンタン(冷) 味付けメンマ 長ねぎ なると 卵 レタス きゅうり ロースハム	バナナ お菓子
29	月		いわしの梅煮 大根添え オレンジ スパゲティサラダ みそ汁(さつま芋・玉ねぎ・ねぎ)	イワシの梅煮(冷) 大根 スパゲティ ツナ きゅうり コーン缶 さつま芋 玉ねぎ 万能ねぎ	牛乳 お菓子
30	火		三色そぼろ丼 チーズ フルーツゼリー 大根のカニサラダ みそ汁(なす・豆腐・ねぎ)	鶏ひき肉 卵 ほうれん草 人参 チーズ 大根 きゅうり かにかま なす 豆腐 万能ねぎ	牛乳 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。  
冷たい食べ物を摂り過ぎたり、楽しいイベントでたくさん遊んだ夏の終わりは、身体や胃腸が  
疲れています。暑さで消耗した体力を取り戻し弱った胃腸を整える為に、胃にやさしい食べ物を  
摂るように心がけましょう。  
・消化に良い食材・・・キャベツ、白菜、大根、かぶ、鶏ささみ、白身魚、鮭、豆腐等  
・胃腸に負担をかけにくい調理法・・・加熱方法は「茹でる・煮る・蒸す」  
薄味の味付、油の使用を抑える、冷たいものより温かいものを食べる  
秋はたくさんの食材が「旬」を迎えます。実りの秋に感謝しながら秋の味覚を楽しみましょう。





# 食育だより

令和7年度  
9月号



まだまだ残暑が厳しいですが、虫の声や朝夕の風に秋の気配を感じられるようになってきました。  
よく食べて、よく遊び、よく眠ることで体調を整えて、元気に過ごしましょう。

食育ピクトグラム

## 9月1日は防災の日！



7 災害に  
そなえよう

日本は、地震・洪水・台風などの自然災害の多い国。

災害について常日頃から意識し、対処する心構えと準備をすることが大切です。災害後はライフラインの復興に一週間以上、食料支援までに数日かかることが予想されるため最低でも3日分の備蓄食料を用意しましょう。

### ローリングストックで災害時に備えよう

普段の食品を多めに購入し、賞味期限の古い物から消費して、その分を買い足し、常に一定の食品が家にストックされている状態を保つ方法をローリングストックといいます。防災の日を機に賞味期限のチェックや、備蓄食料の見直しをおすすめします。

### カンパンを使ったレシピ もちもちグラタン

賞味期限が迫って  
いませんか？



#### 〇材料

カンパン 30粒、牛乳 100ml、たまねぎ 50g、市販のホワイトソース、チーズ、小エビ 10匹、にんじん 100g、パセリ少々

#### 〇作り方

1. カンパン 30粒を2等分位に砕き、牛乳 100ml に浸す。
2. 1 をグラタン皿に敷き、たまねぎのスライス、塩ゆでした小エビ、ゆでたにんじんをのせ、ホワイトソースをかける。
3. 200度のオーブンで15分焼き、仕上げにパセリをふりかける。

カンパンがもちっとした食感になり、食べやすくなります。具材や味付けはお好みで加減してください。

## あおもいの旬食材

### サバ



青森県は古くからサバの産地として知られています。

特に八戸前沖は親潮や黒潮、津軽暖流など、海流が複雑に変化する海域で、餌となるプランクトンが多く脂ののった旨味のあるサバが穫れます。

サバにはビタミン B 群やアミノ酸、カルシウムなどが豊富に含まれています。さらに他の青魚よりも多くの不飽和脂肪酸（オメガ-3 脂肪酸）を含んでおり、積極的に取りたい食材と言えます。

不飽和脂肪酸とは？ 代表的なもの…DHA 脳機能の向上・EPA 血液の好循環 が期待されます！