



はまっこだより



ごあいさつ

残暑が厳しく、毎日気温が高い日が続いています。テラスや園庭での水遊び、きつき海岸での海遊びなどを体験し、ちょっぴりたくましくなった子どもたちです。

夏の疲れが出やすい頃です。こまめに水分補給を行うなど、引き続き暑さ対策に気を配っていきたいと思います。

お知らせ

～はまっこ運動会に向けて～

今年のはまっこ運動会は、10月2日(金)に行います。それぞれの年齢に応じた運動あそびを取り入れ、しっかりと体を動かします。

運動会活動に取り組む姿を、保育者も一緒になって盛り上げたいと思います。当日の様子は、ホームページでお伝えしていきます。ぜひご覧ください。

*しっかり走ったり跳んだりできるよう、外遊び用の靴は足に合ったものを準備してください。

～生活リズムを整えよう!早寝早起き 朝ごはん～

朝から機嫌が悪く、泣いて保育者に抱かれたままの子どもや、壁にもたれたまま一言も発さない子どもの姿が見られます。また、あくびを何度も繰り返し、ぼんやりしている姿も見られます。

寝る時間が遅くなる→朝なかなか起きられない→朝ごはんが食べられない→そのまま登園→保育園で遊べない

という流れになってしまい、子どもにとってはつらい時間になってしまいます。就寝、起床の時刻を決めておくと、家族みんなが意識するようになります。また、朝の忙しい時間に「もう少し寝かせておこう」ではなく、5分早めに声をかけて起こし、食事の時間を確保しましょう。暑い時期こそ味噌汁やスープを取り入れ、寝ている間に汗となって出ていった水分や塩分を摂取すると、熱中症の心配も軽減されます。朝ごはんを食べてエネルギーを補給し、保育園で元気いっぱい遊んでほしいですね。

～9月1日は防災の日です～

園では毎月、火災や地震などを想定した避難訓練を行っています。

ここ数年、大型台風やゲリラ豪雨による災害が後を絶たず、日頃からの備えが必要になってきています。園でも防災に対する意識を一層高めていきたいと思っています。

家庭においても、避難場所や連絡体制を確認し、お子さんが保育園で過ごしているときに災害が起こった場合の迎への体制を話し合っておいてください。

9月の活動計画

| 日付 | 曜日 | 内容 |
|----|----|-------------|
| 1 | 火 | |
| 2 | 水 | |
| 3 | 木 | |
| 4 | 金 | お泊まり保育(きりん) |
| 5 | 土 | お泊まり保育(きりん) |
| 6 | 日 | |
| 7 | 月 | |
| 8 | 火 | |
| 9 | 水 | 英語であそぼう |
| 10 | 木 | |
| 11 | 金 | |
| 12 | 土 | |
| 13 | 日 | |
| 14 | 月 | |
| 15 | 火 | |
| 16 | 水 | 英語であそぼう |
| 17 | 木 | 体操教室 |
| 18 | 金 | |
| 19 | 土 | |
| 20 | 日 | |
| 21 | 月 | 敬老の日 |
| 22 | 火 | 秋分の日 |
| 23 | 水 | 英語であそぼう |
| 24 | 木 | |
| 25 | 金 | 誕生会 |
| 26 | 土 | |
| 27 | 日 | |
| 28 | 月 | 避難訓練 |
| 29 | 火 | 発育測定 |
| 30 | 水 | |

*16日の英語であそぼうは、振替分です。

10月の予定

2日(金) はまっこ運動会
7日(水)、21日(水) 英語であそぼう 15日(木) 体操教室
23日(金) 誕生会 28日(水) ハロウィン英語

*状況により、予定を変更する場合があります。

社会福祉法人 外園福祉会 外園保育園

〒693-0042 島根県出雲市外園町 204-1

http://sotozono-h.or.jp/

TEL.0853-28-0237 FAX.0853-28-0244

9月の献立表

※献立は変更する場合があります

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|--|--|--|--|---|
|  <p>1 ごはん 鮭の香味焼き そうめんうりサラダ ごぼう土佐和え なめこのみそ汁 バナナケーキ 牛乳</p> | <p>2 冷やし中華 かぼちゃの肉みそ焼き こんぶオクラ トマトの酢の物 梅じゃこおにぎり</p> | <p>3 ごはん 鯖のみそ煮 野菜の中華風 あらめ煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルトゼリー</p> | <p>4 ごはん 鶏のから揚げ 春雨の酢の物 切干大根の煮物 冬瓜のみそ汁 シュガートースト 牛乳</p> | <p>5 軽食 フルーツ 飲み物</p> | |
| <p>7 梅みそごはん たまご焼き きんぴらごぼう オクラのごま酢和え 油あげのみそ汁 大学いも</p> | <p>8 パン 鶏肉のマーマレード焼き 人参サラダ ピーマンソテー ミネストローネ みかんゼリー</p> | <p>9 きつねうどん 小魚マリネ 納豆サラダ 梅人参 ひじきとツナのおにぎり</p> | <p>10 ごはん 鮭の照り焼き かぼちゃの煮物 酢の物 麩のみそ汁 ヨーグルト バナナ</p> | <p>11 ごはん 野菜たっぷりつくね さつまいものレモン煮 こんぶきゅうり そうめんのみそ汁 チーズホットケーキ 牛乳</p> | <p>12 軽食 フルーツ 飲み物</p> |
| <p>14 さつまいもカレーライス フルーツヨーグルト チンゲン菜の和え物 切干大根はりはり 豆乳みるくもち</p> | <p>15 ごはん 鯖のみりん干し 白和え かぼちゃのみそ汁 焼きそば</p> | <p>16 大豆入りミートスパゲティ ごぼうサラダ かぼちゃバター煮 わかめスープ チーごぶおにぎり</p> | <p>17 ごはん とんちゃん焼き 梅きゅうり なすの煮びたし 卵のみそ汁 いもけんぴ</p> | <p>18 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 もやしのみそ汁 きなこトースト 牛乳</p> | <p>19 軽食 フルーツ 飲み物</p> |
| <p>21 敬老の日</p> | <p>22 秋分の日</p> | <p>23 そぼろ丼 豆腐のきのこソース ナムル さつまいものみそ汁 おはぎ</p> | <p>24 ごはん 魚の甘酢あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 わかめのみそ汁 ジャムサンド リンゴジュース</p> | <p>25 ごはん 高野豆腐の五目煮 ゴマネーズ和え 船場汁 玄米フレーク 牛乳</p> | <p>26 軽食 フルーツ 飲み物</p> |
| <p>28 わかめごはん 鮭のホイル焼き ココロサラダ なすのみそ汁 ナポリタン</p> | <p>29 パン きのこマカロニグラタン ひじきサラダ 野菜スープ お米のスープ</p> | <p>30 ふわふわたまごうどん 鮭と大豆のサラダ チンゲン菜のおかか和え 金時豆煮 夕焼けおにぎり</p> |  |  |  |

旬を食べよう!

なす

夏から秋にかけて、なすがおいしい季節です。保育園のなすもたくさん収穫できました。なすの簡単レシピを紹介します!

なすのしそ炒め

- ・なす(大きめ)1本⇒スライス
- ・しそ1枚⇒きざみ
- ・砂糖……………小さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ2

① 多めの油でなすを炒める。

※ なすから水分が出るようなら水気をきる。

② 調味料を加えかるく炒め、しそを和える。

