



はまっこだより



ごあいさつ

先月は長雨が続き、思うように水遊びができませんでした。夏の終わりを惜しむのも束の間、日暮れには「リーン、リーン」と虫の音が聞こえるようになり、秋の訪れを感じるようになりました。

今月は、運動会へ向けての活動が始まります。朝ごはんをしっかり食べ、元気に一日がスタートできるようにしましょう。

お知らせ

わくわく!お泊まり保育

3日(金)~4日(土)は、きりん組がお泊まり保育に参加します。

どんなお泊まり保育にしたいか子どもたちが意見を出し、話し合いながら計画しました。昼の活動だけでなく、食事のメニューや夜の過ごし方なども子どもたちが決めています。

『考えたことが実現する』と思うと子どもたちは嬉しくなり、いろいろな考えを出していきます。そして実現したことで喜びを味わい、「もっとやってみよう」という意欲へとつながっていきます。

もちろん、計画通りにいかなかったり失敗したりすることもあるかもしれませんが、そんな状況の中での気持ちの切り替え方や個々の力を合わせる経験が、子どもを育てます。

「きりんさんになったら」と、保育園のみんなが憧れるお泊まり保育。笑い多い活動になるように、援助していきたいと思えます。

体調を整えましょう

暑かった夏、エネルギーに遊んだ子どもたちですが、季節の変わり目に差しかかり、夏の疲れが出る頃でもあります。

気温や湿度の差があると体がついていけなくなり、疲れから風邪を引きやすくなります。「熱がないから」と油断しがちですが、鼻水や咳などの症状はとてつらいものです。

鼻が詰まったり、鼻水がたらたら出てきたりすると呼吸がしづらくなり、小さい子どもは食事が取れなくなってきました。大きい子どもでも頭がぼんやりして、物事が考えられなくなります。

咳は体力を消耗し、ひどくなると寝つけずすぐに目が覚めてしまいます。眠って体力を回復することができなくなり、発熱などにつながりやすいです。

早目に就寝する、休日に遊んだ後は休息の時間を取るなど、ちょっとしたことで体調の崩れを防げます。大人が意識して子どもの生活リズムをコントロールし、元気に遊べるようにしていきましょう。

お願い

9月からは、運動会に向けての活動が始まります。サンダルやぞうりはやめて、靴を履いてきましょう。

元気に走ったり跳んだりできるように、足に合ったものをお願いします。

9月の活動計画

日付	曜日	内容
1	水	
2	木	
3	金	お泊まり保育(きりん組)
4	土	↓
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	英語であそぼう ひよこ組個人懇談開始(24日まで)
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	体操教室
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	敬老の日
21	火	長浜3園交通安全教室(きりん組) お月見献立
22	水	英語であそぼう
23	木	秋分の日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	誕生会
29	水	
30	木	発育測定

10月の予定

2日(土) はまっこ運動会 6日(水)、13日(水) 英語であそぼう
19日(火) 体操教室 25日(月) 誕生会
27日(水) ハロウィン英語 29日(金) 発育測定

※状況により、予定を変更する場合があります。

※10月 うさぎ組 個人懇談(詳細は、後日お知らせします)

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
		1 たらこスパゲティー ポークビーンズ ごぼうサラダ 冬瓜スープ 梅じゃこおにぎり	2 ごはん 鯖のみそ煮 おからサラダ 切干大根の煮物 なすのみそ汁 揚げじゃが	3 ごはん 野菜たっぷりつくね きゅうりの酢の物 あらめ煮 豆腐のみそ汁 ジャムサンド 牛乳	4 おやつ
6 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 麩のみそ汁 あべかわマカロニ 牛乳	7 パン 煮込みハンバーグ 焼きじゃが きゅうりのみそディップ 豆乳スープ ひじきおにぎり	8 肉うどん 小魚マリネ そうめんうりのサラダ 金時豆煮 お好み焼き	9 ごはん 鮭の塩麹焼き 野菜の中華風 なすのしそ炒め キャベツのみそ汁 カルピスゼリー	10 ごはん とんちゃん焼き ココロサラダ もやしのみそ汁 玄米フレーク 牛乳	11 おやつ
13 さつまいもカレーライス フルーツヨーグルト チンゲンサイの和え物 切干大根はりはり 麩ラスク 牛乳	14 ごはん 鯖のみりん干し 白和え なめこのみそ汁 パンプディング	15 野菜たっぷりラーメン 厚揚げのそぼろ煮 トマトの酢の物 ごはんピザ	16 ごはん ぎよろつけ 春雨サラダ 梅人参 じゃがいものみそ汁 じゃこまめ	17 ごはん 高野豆腐の五日煮 ごまネーズ和え 船場汁 ガーリックトースト 牛乳	18 おやつ
20 敬老の日	21 お月見献立 月見うどん ししゃもの磯辺揚げ なます 里芋の煮ころがし さつまいものごま団子 	22 ごはん 鶏肉の梅マヨ焼き 五目豆 なすの酢だれ 冬瓜のみそ汁 おはぎ	23 秋分の日	24 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもとかぼちゃのサラダ 切干大根のみそ汁 バナナマフィン 牛乳	25 おやつ
27 そぼろ丼 豆腐のきのこソース ナムル わかめのみそ汁 スイートパンプキン	28 パン きのこマカロニグラタン ひじきサラダ 野菜スープ にんじんおにぎり	29 ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ かぼちゃの肉みそ焼き なすのみそ汁 ホットケーキ 牛乳	30 ごはん 肉じゃが 鮭と大豆のサラダ チンゲンサイのみそ汁 ナポリタン		



秋の行事食

【十五夜(中秋の名月)】

1年で最も月が美しく見える十五夜は、お月見をする習慣があります。月に見立てたお団子や秋の収穫物である里芋をお供えし、農作物の豊作を祈ったり、収穫への感謝を表します。今年の十五夜は9月21日です。

【お彼岸】

秋分の日を中日として挟んだ7日間を「秋の彼岸」と言い、昔から日本ではご先祖様に感謝をする日として、お墓参りをしておはぎをお供えする風習があります。

今月は保育園でもこれらの行事食を取り入れています。

子どもたちには、昔から伝えられている日本の食事の意味を伝えていきたいと思ひます。

