



はまっこだより



ごあいさつ

残暑が厳しい日が続いていますが、朝晩は少しずつ涼しさを感じるようになりました。今年は、冷たく冷えた畑のスイカを食べて水分補給をしながら暑さを乗りきった子どもたちです。

夏の疲れが出る頃でもあり、日中との気温差から体調を崩しやすくなりますが、ご家庭と連絡を取り合い、子どもたちの健康管理に努めていきたいと思ひます。

お知らせ

自然体験 ～いるかバスで出かけよう!～

出雲市からの登園自粛要請が続いていたこともあり、いるかバスの運行もお休みをしていました。これから秋の自然に触れ合えるよういろいろな場所へ出かけます。

ススキやコスモスの花を見つけたり、トンボやバッタなどの虫を探したりと、自然の移り変わりを感じ、また出かけた先でしっかり歩き、体を動かす経験を取り入れていきたいと思ひます。

ご家庭でも、ホームページの写真を見ながらお子さんの話を聞いてみてくださいね。

交通安全教室に参加します(きりん組)

今年も、長浜3園の交通安全教室にきりん組の子どもたちが参加します。出雲西交番の方の話を聞き、道路の歩き方や渡り方を学んでから、コミセンから小学校までの道を実際に歩きます。

長浜3園の年長児たちが一緒に参加することもあり、当日は簡単なゲームをするなど、就学を見据えてよい交流ができそうです。この機会にご家庭でも、通学路について確認してみましょう。

運動会へ向けて

10月1日(土)は、はまっこ運動会を予定しています。

各クラス、年齢に応じた競技内容を計画中です。体操やかっこなど、はりきる子どもたちの姿が目につかぶようです。職員も子どもたちに負けないう、元気に盛り上げていきたいと思ひます。

これから子どもたちも園庭での活動が増えていきます。朝ごはんをしっかり食べ、元気に取り組めるようよろしくお祈りします。

お願い

9月からはサンダルやぞうりはやめて、靴を履いてきましょう。走ったり跳んだりできるよう、足にあったものをお願いします。また、長靴は雨天時に履くようにしましょう。

9月の活動計画

日付	曜日	内容
1	木	歯科検診
2	金	お泊まり保育(きりん組)
3	土	
4	日	
5	月	発育測定
6	火	体操教室(7月振替分)
7	水	英語であそぼう
8	木	体操教室
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	
21	水	長浜3園交通安全教室(きりん組)
22	木	体操教室
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	誕生会
29	木	
30	金	

10月の予定

1日(土)はまっこ運動会 3日(月)発育測定
5日(水)英語であそぼう 13日(木)、27日(木)体操教室
14日(金)親子遠足 18日(火)出雲市保幼小交流の日
24日(月)誕生会 26日(水)ハロウィン英語

※ひよこ組個人懇談
(状況により、予定を変更することがあります)

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
			1 ごはん さばのみそ煮 おからサラダ 切干大根の煮物 かき玉汁 みかんゼリー	2 ごはん ささみのマリネ かぼちゃの肉みそ焼き もやしのみそ汁 きな粉トースト 牛乳	3 おやつ
5 納豆ごはん 肉じゃが タルタルトマト 酢こぼろ 油揚げのみそ汁 ウインナーパンケーキ 牛乳	6 パン 煮込みハンバーグ 焼きじゃが きゅうりの梅ディップ 野菜スープ おかかおにぎり	7 ごはん 鮭のマスタード焼き ナムル なすのしそ炒め かぼちゃのみそ汁 ぎょうざピザ	8 ごはん 野菜たっぷりつくね 春雨サラダ 梅人參 キャベツのみそ汁 ヨーグルトゼリー	9 お月見献立 月見うどん ししゃもの磯辺揚げ なます 里芋煮ころがし お月見クッキー 牛乳 	10 おやつ
12 さつまいもカレーライス フルーツヨーグルト ツナサラダ 切干大根はりはり 玄米フレーク 牛乳	13 ごはん ぎょうろっけ きんぴらごぼろ オクラの酢みそ和え 冬瓜のみそ汁 スイートパンプキン 牛乳	14 野菜たっぷりラーメン マーボーなす トマトの酢の物 チーこぶおにぎり	15 ごはん 鶏肉の中華焼き そうめんうりの酢の物 たらこピーマン わかめのみそ汁 いもけんぴ	16 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 なすのみそ汁 フレンチトースト 牛乳	17 おやつ
19 敬老の日	20 親子丼 小魚マリネ さつまいも煮 ピーマンソテー お好み焼き	21 納豆スバゲティー 野菜の中華風 じゃがいもチーズ 小松菜スープ おはぎ	22 ごはん 高野豆腐の五目煮 こまネーズ和え 船場汁 バナナマフィン 牛乳	23 秋分の日	24 おやつ
26 梅みそごはん 鮭のホイル焼き 白和え 切干大根のみそ汁 スコーン 牛乳	27 パン きのこマカロニグラタン ひじきサラダ ミネストローネ 夕焼けおにぎり	28 きつねうどん たまご焼き あらめ煮 あっさりきゅうり お米のスープ	29 ごはん カレーの煮付け 酢の物 金時豆煮 チンゲンサイのみそ汁 さつまいもパイ 牛乳	30 フレフレランチ ピラフ 鶏肉のからあげ ポテトサラダ こんブロッコリー 根菜スープ ねりごまトースト 牛乳 	

～おうちで食育～

よく噛んで食べよう

よく噛んで食べるとだ液がたくさん出て虫歯予防につながります。普段の食事でも少し工夫することで、子どもたちがしっかり噛んで食べられるようになりますよ！



<よく噛んで食べるための3つのポイント>

①【あえて一口では食べられない大きさで作ろう!】
子どもが食べやすいようにと一口サイズに小さく刻んでしまいがちですが、口の手前に入った食材を前歯でかじりとり、食材を噛みながら、上手に舌を動かしてのどに送り込む動きの繰り返し練習につながります。1食につき1品は、手でつかんで前歯でかぶりつかなければいけない大きさのおかずを用意してみましょう。

②【細かく調理しすぎず、自分の歯を使うように!】
食材を刻みすぎず、なるべく自分の歯で噛み、つぶして食べられるようにしましょう。自然と噛む回数が増えてだ液が多く出ることによって虫歯予防につながります。

③【複数の食感のあるものを同時に食べる工夫をしよう!】
ごはんには海苔を巻く、アスパラにはベーコンを巻く、食パンに具をはさんでサンドにする...などちょっとした工夫で子どもたちは自然とかむ回数が増え、咀嚼力が身につきます。