



きたしろいし

令和2年9月1日発行

北白石保育園

園長 福田 志美子

札幌市白石区北郷2条3丁目6番1号

TEL 011-874-8222

月末まで猛暑日の続いた8月でしたが、朝晩は涼しい風が吹くようになり 秋が近づいていることを感じます。少しずつ日中も過ごしやすく穏やかな天候となることを望んでいます。

今月は、ひまわり組は社会見学に、さくら・たんぽぽ組はピクニックに出かける予定です。天候に恵まれ、怪我なく楽しんで来て欲しいと思います。

お弁当他準備をよろしくお願い致します。

ひまわりぐみ さくらぐみ たんぽぽぐみ	<ul style="list-style-type: none">○ 夏休み後の生活の調整、積極的に体力作りをする。○ 季節の移り変わりを知り、秋の自然に興味を持つようになる。
ちゅうりっぷぐみ つぼみぐみ	<ul style="list-style-type: none">○ 苦手なものも少しずつ食べてみようとする。

<おねがい>

・お昼寝用掛け布団の用意をお願いします

まだ、バスタオルを使っていますが、そろそろ掛け布団の用意をお願いします。ほころびや、ひも等がとれていないか、見ておきましょう。

・登園時間について

登園時間が遅れる際は**9:00までに**保育園に連絡をして下さい。

給食を準備するにあたり人数を把握する為もありますが、登園時間が遅れるとクラスの活動にも影響がでてきます。又、子どもの生活リズムも崩れてしまうので、できる限りお守りください。遅れる連絡をしていても、急遽お休みをする場合は保育園に連絡をお願いします。

・運動会の練習が始まります

名前を書いて紅白帽子を持ってきて下さい。つぼみぐみは参加しないのでいりません。(保育園でも斡旋しています～税込¥650)

活動しやすい服装で来るようにしましょう!特に、女の子のスカートは動きにくく、怪我や事故につながりますのでズボンや半ズボン等をお願いします。

* 8月のご意見・要望等についてはありませんでした。

9 月 行 事 予 定

日	予 定	内 容
10日(木)	避難訓練	大規模地震を想定しこぶしさくら公園へ避難します。 午後から行う予定です。
16日(水)	社会見学 ひまわりぐみ	滝野すずらん丘陵公園へ出かける予定です。 配布しています案内を読んで、間違いのないようにお願いします。 <u>※現在、熊出没の為公園が休園しておりますので、場所もしくは日にちを変更することもあります。日にち変更の場合は10月となり、9/16はピクニックに行きます。</u>
	ピクニック 〔 さくらぐみ たんぽぽぐみ	さくら・たんぽぽ組は、近くの公園へピクニックにでかけます。 持ち物は(水筒・おにぎり・おかず・おしぼり・敷物・ごみ袋)です。水筒以外はリュックサックに入れてきてください。 おやつ・果物は保育園で用意します。 雨天の場合お弁当の日となります。
	お弁当の日 〔 ちゅうりっぷぐみ つぼみぐみ	ご家庭で作った暖かい気持ちのこもった手作り弁当を持参しましょう。 果物は保育園で用意します。
21日(月)	敬老の日	“老人をいたわりましょう”という日です。 おじいちゃん・おばあちゃんと温かいふれあいの時間を過ごしたいですね。
22日(火)	秋分の日	昼と夜の長さが同じになり、これからだんだん日が短くなります。
24日(木)	誕生会	9月生まれの子どもをお祝いします。 今月はたんぽぽ・さくら・ひまわり組はホールにてDVDを鑑賞します。 飛沫などが飛ばない様、マスクの着用をお願いします。 会食がありますので、全園児主食はいりません。

※今月のシートをはずす日は**11日(金)**と**25日(金)**です。
翌日の**12日(土)**と**26日(土)**に登園する方は土曜日にはずします。

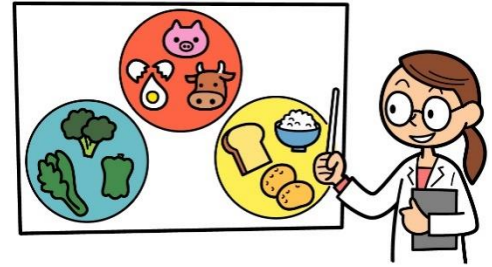
* ひまわりぐみ(年長) …詩吟 **8日・29日** 絵画造形教室 **25日**

運動会は **ちゅうりっぷ・たんぽぽ・・・10月7日(水)**

さくら・ひまわり・・・10月8日(木)

生活発表会は **12月5日(土)です。**

【給食だより】



健康長寿をめざすために

バランスのとれた食事を心がけていますか？

生活習慣病（肥満・糖尿病・高血圧など）は大人だけではなく 子どもの頃の食習慣が成人期に引き継がれていき 病気に関連しているという報告もあるそうです。

和食は一汁二菜が基本となっていて 栄養バランスがとりやすく四季折々の旬の食材をいただくことで 健康が保たれています。

野菜摂取量を増やし（大人は1日 350g 目標）食塩摂取量は控え目に また牛乳、乳製品の摂取を心がけましょう。

薄味を心がけています

園の食事は薄味を基本にしています。苦手なものがあったり、たくさん食べてほしい場合に、子ども好みの味つけをしてしまいがちですが、園では素材の味を生かすことを大事にしています。薄味にすることで味覚がはぐくまれ、より食材のおいしさを感じられるようになります。



食物繊維をとろう

秋に収穫されるさつまいもやきのご類は食物繊維が豊富です。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と溶けない不溶性食物繊維とがあり、ほとんどが消化されずエネルギー源にはなりません。大腸内で発酵・分解されると善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。



【献立紹介】

きな粉マカロニ

きな粉は、カルシウム、鉄分、食物繊維が多く含まれています。

<材料>	(幼児 10 人分)
マカロニ	120g
きな粉	40g
砂糖	35g
塩	0.5g

<作り方>

- ① マカロニは やわらかめにゆでて 水洗いし、水気をしっかり切る。
- ② きな粉、砂糖、塩は混ぜ合わせておき マカロニにまぶします。

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 昼食	1～2歳児献立		1～5歳児共通献立 午後のおやつ
				午前	午後	
1 15	火	ごはん	味噌汁（キャベツ・フノリ）・春雨サラダ かれい味噌マヨネーズ焼き・果物	牛乳 70cc	果物 30g	牛乳（未満児90cc） ※南瓜サンド （15日は手作りの日）
2	水	ごはん	味噌汁（豆腐・小松菜）・チキンカツ 大根のナムル・果物	牛乳	果物	ジョア クッキー
3 17	木	ごはん	ポークカレー・キャベツとコーンのサラダ 果物	牛乳	果物	牛乳 ※きなこマカロニ
4 18	金	食パン	南瓜ポタージュ・鮭のソース焼き キャベツと人参のサラダ・果物	牛乳	果物	牛乳・せんべい ゆでとうもろこし
5 19	土	ちゃんこ風 うどん	ちゃんこ風うどん・じゃが芋の含め煮・果物	牛乳	果物	牛乳 ビスケット
7 23	月 水	ごはん	味噌汁（キャベツ・麩）・シーフードかき揚げ 白菜のり和え・果物	牛乳	果物	牛乳 クラッカー
8 29	火	ごはん	味噌汁（大根・舞茸）・炒め納豆 ブロッコリー中華和え・果物	牛乳	果物	ヨーグルト・かえり煮干し 鉄強化クラッカー
9 30	水	ごはん	味噌汁（チンゲン菜・玉葱）・たらの香味焼き 南瓜のグラッセ・果物	牛乳	果物	牛乳・昆布 メロンパン
10	木	ごはん	味噌汁（芋・シメジ）・マーボー豆腐 胡瓜ツナ和え・果物	牛乳	果物	牛乳 クラッカー
11 25	金	ごはん	豆乳味噌汁（芋・人参）・鶏肉の生姜焼き 小松菜ごま和え・果物	牛乳	果物	牛乳 ※ジャムスコーン
12 26	土	広東めん	広東めん・小松菜のり和え・果物	牛乳	果物	牛乳 クラッカー
14 28	月	ごはん	味噌汁（白菜・麩）・豚肉ごま焼き 人参炒め煮・果物	牛乳	果物	牛乳 ※ポテトケーキ
16	水		麦茶・果物	牛乳	果物	牛乳 せんべい
24	木	シーフード カレーライス	シーフードカレーライス・フルーツミックス ジョア	牛乳	果物	牛乳 クッキー

材料・その他の都合で変更する場合があります。

※印は手作りおやつです。

◎16日（水） ひまわり組：社会見学、さくら組・たんぼぼ組：ピクニック、ちゅうりっぷ組・つぼみ組：お弁当の日

◎24日（木） 誕生会 （各クラスで会食をします。主食はいりません。）

9月は食生活改善普及運動月間です。

毎月1日は野菜の日

19日は食育の日