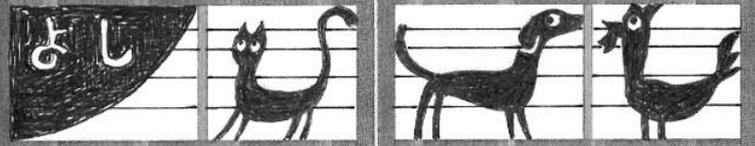


# 園だより 9月号



夏は  
プールや水遊びを  
満喫しました



なかよし  
こども園

園長 小宮 知子  
2023. 8. 31 発行



昨日から夏期保育が始まり、長い夏休みも終わりです。コロナ禍が明け、久しぶりに通常モードに戻った今夏、旅行やレジャー・イベントにでかけたご家庭も多かったのではないのでしょうか。先生たちも休暇を利用して、遊びに研修にと、それぞれの夏を過ごしました。(残暑お見舞いの動画は楽しんでいただけましたか♪まだの方は[ココ](#)から！)

それにしても今年の夏は暑かった～！・・・いや、まだまだ現在進行形ですね。連日の猛暑に熱中症アラートが鳴りっぱなし、子ども達が外に遊びに行きたいと言っても、“今日は出られないのよ”とストップをかける状況でした。クーラーの下でも動き回る子どもたちの体に熱がこもらないようにと、短時間でプールに入り、なんとか涼をとり過ごしました。この暑さはまだしばらく続きそうなので、9月もプールや水遊びで楽しめるかな？と、プールの片付けは先延ばしです。

昨日からの夏期保育では、久しぶりに登園してきた子どもたちや先生で、再会を喜びました。「まっ黒に日焼けしたね！」「〇〇に行ってきた！」と、夏の出来事を報告したり、友だちと顔を合わせて嬉しそう。みんな揃うと園内の活気もパワーアップです！緊張気味で園に来た子も、帰る頃には園生活を思い出し、表情が和らいでいました。

長い休み明けの子達は、新学期が始まり生活リズムが整うまで、しばらくは疲れやすかったり暑さで体調を崩したりするかもしれませんね。夜が遅い、寝起きが悪い、気分が乗らない・・・そんな日もあるとは思いますが、朝はごはんをしっかりと食べ、水分も取って、元気に登園してきて欲しいと思います。

## 映画「夢みる小学校」上映会します

7月のことになりますが、横浜市幼稚園協会が主催する研修会で、「夢みる小学校」というドキュメント映画の上映会が行われ、私と菅野先生が観に行きました。

この映画にはいくつかの小学校が登場します。テストがない、成績通知表がない、宿題がない、「先生」がいない…そんな学校が日本に、それも私立だけでなく公立にも存在していたのかと衝撃を受けました。この映画に出てくる子ども達は、仲間からも大人からも「自分のままでいいんだよ」と認められ、自分らしくのびのびと過ごしています。好きなこと、興味のあることをテーマに体験学習をしている子どもたちの姿は能動的で、課題にも意欲的に取り組んでいました。

映画のフライヤーには、脳科学者の茂木健一郎さんのコメントが載っていました。

【夢中で楽しんでいる時に子どもの脳は発達します。そこに居場所があれば、自己肯定感が高まります。】

主体的に子どもが遊び、学び、仲間の中で居心地の良さを感じる・・・それって、なかよしも同じ！と、感銘を受けました。一人ひとりが自分の学校生活を楽しみ、生き生きしている子どもたちの姿に、元気や力をもらえる映画です。

ぜひ、この映画を皆さんにも観ていただきたいと思い、なかよしで自主上映をすることにしました。上映会は9月23日（土）の午前中に計画しています。祝日なので、都合のつく方はぜひ、観に来てください。



## みんなで夕涼み会

明後日の夕涼み会は3年ぶりに在園全員での開催となり、飲食店も復活です。役員さん・おやじの会の出店や、先生たちのゲームコーナー、太鼓サークルの披露に野外映画と盛りだくさんで準備を進めています。とはいえ、コロナやインフルエンザもちらほら出ていますので、手洗い消毒や、飲食中は移動せずに座って食べるなど、感染対策も意識していただけたらと思います。

家族みんなで夏の終わりのひと時を園で楽しみ、夕涼み会が子どもたちにとっても2学期の園生活の弾みとなりますように。その後も運動会やなかよし祭り、PTAには一大イベントのバザーと続き、園内は大人も子どもも更に活気あふれる日々になることでしょう。

2学期も子どもを真ん中にして、大人たちが楽しい渦を作りながら一緒に楽しみましょう！



令和5年8月31日  
園長 小宮 知子

## 2023年 9月号

### 《どんぐり組(0歳児)》

8月は、登園人数が少ない日も多く、つくし組の部屋で過ごす事も多かったため、つくし組のお兄ちゃんお姉ちゃんたちからたくさんの刺激を受けて過ごしました。8月後半にクレヨンを出してみると、今までは“これはなんだろう？”と口に入れる事が多かった子ども達が、画用紙にトントンと打ち付けて色を付けたり、線を描いたり、クレヨンの使い方を分かって遊ぶ姿がありました。お絵描きをするつくし組やたんぽぽ組の友達を見て“マネっこする力”が付いてきたんだなあ、と成長を感じる出来事でした。夏の間に、体が大きくなったり、こんがり日焼けをしたり、園でもお家でも色々なことを経験して、子ども達の顔つきも赤ちゃんから少し変化したように感じます。

9月は少し暑さも和らいで、園庭や通信隊にお散歩に行けるかな？外の風や砂の感触を楽しみながら過ごしていきたいです。

- 外に出て風を感じよう！
- 体をたくさん動かして遊ぼう！



### 《つくし組(1才児)》

8月は夏休みを取る家庭が多く、毎日2人、3人の生活だったので、どんぐり組と合同で過ごしたりしました。また今年は非常に暑さが厳しかったので、午前中はお湯遊びをして、汗を流す毎日でした。時には氷を削ってリンゴジュースをかけてかき氷を食べたり、冷たい寒天で遊んだり、夏ならではの遊びも満喫しました。また、この一ヶ月で背が伸びたのはもちろんの事、話す言葉がハッキリしてきたり、大人が伝えようとする事を、聞こうとする雰囲気が出てくるようになりました。また、給食の食べ方も道具を使うようになり、“自分で食べられる”姿が多くなりました。9月は多少暑さも緩んでくると思うので、園庭での時間を増やしたり、ふくちゃんのいる通信隊の原っぱに虫を見つけに行ったりできるといいなあ。だから今月は・・・

- 体を動かして遊ぶ心地よさを感じよう！
- 遊びを通して保育者や友だちとたくさん関わろう！

幼児の子ども達が、朝おやつのお手伝いをしてくれた事もありました。



## 《たんぽぽ組(2歳児)・もも組(満3歳児)》

毎日がとっても暑かった8月。プールに入って涼みながら、ゆったり過ごしました♪夏休みの子が多い日には、登園している子どもたちが、「〇〇は？お休み？」「なんで？」と大人に聞く姿も。“友だちがいない！”と気づいて、少し寂しそうにしている子もいました。また、夏休み明け、久々に登園した子は、保護者の方と離れることが寂しくて涙する子も・・・でも、友だちの姿を見るとキラキラの笑顔に!!気持ちを通わせながら笑い合う姿は、とっても嬉しそうでした♪保護者の方から、“家でも園のこと、友だちのことを話している”と教えてもらうこともたくさんありました。“嬉しかった”“楽しかった”を思い出して伝えられることに成長を感じ、とても嬉しく思いました。

9月は、もも組が本格的に始動します！新しい仲間が増えて、どんな“たんぽぽ・もも組”になっていくのか、とっても楽しみです♪子どもたちと新しい環境を楽しみつつ、安心できる時間も作りながら過ごしていきたいと思います。だから今月は・・・

### 〈たんぽぽ組〉

- 新しい友だちと遊んでみよう！
- 夏祭りごっこをしよう！

### 〈もも組〉

- なかよしで過ごしてみよう！
- 好きな遊びを見つけよう！

### たんぽぽ



せみの抜け殻発見！  
ドキドキしながらもタッチ！

全身ビチョビチョ！  
気持ち良かったね♪

初めての寒天遊び。  
とっても楽しくて長い時間遊んだね！

〈つくし組〉



夏ならではの  
かき氷！  
〈どんぐり・つくし組〉

## <年少>いす・うさぎ組

夏休み中は、少人数でゆったりと過ごしていた子どもたち。夏休み後半に長くお休みしていた子が登園してくると、「〇〇きたー！」と笑顔で出迎え、帰り際には「またきてね！」「うん！あそぼうね！」なんて会話をしながら再会を喜んでいる姿が見られました。また、1学期の最後にいす・うさぎ組合同で過ごしたことで、お互いのクラスに興味を持った様子がありました。それをきっかけに、再会したりす組の友だちと“一緒に遊びたい！”という気持ちが芽生えているようです。そこで9月は、クラスを超えて年少で混ざり合いながら、楽しい雰囲気でも過ごしていきたいと思います。



### 9月(いす)

- 目標 ○うさぎ組の友達を知ろう！  
○外に出てたくさん秋を見つけよう！

#### 活動

- ・学年の友達と一緒に過ごそう！  
(夏祭りごっこ・散歩・遠足・ゲーム)
- ・からだを動かすことを楽しもう！  
(かけっこ・踊り・ゲーム・園外探検・散歩)

#### 9月の歌♪

- ♪炭坑節、踊れ・どれ・ドラ ドラえもん音頭
- ♪運動会のうた
- ♪大きな栗の木下で

### 9月(うさぎ)

- 目標 ○いす組の友達を知ろう！  
○園外を探検してみよう！

#### 活動

- ・学年で一緒に過ごす  
(一緒に過ごそう！→夏祭りごっこ・散歩・ゲーム)
- ・園外に友だちと一緒に出る (通信隊・散歩・遠足)
- ・身体を使って遊ぶことを楽しむ  
(かけっこ・踊り・じゃれ合い遊び)

#### 9月の歌♪

- ♪炭坑節、踊れ・どれ・ドラ ドラえもん音頭
- ♪運動会のうた
- ♪とんぼのめがね

年中(いちご・みかん)

今月のうた

♪さんぽ

♪きのこ

目標○園のリズムを思い出そう！

○季節の変わり目を感じに外に繰り出そう！

活動○グループ活動

～製作・散歩・楽器遊び～

○集団で過ごす感覚を思い出そう！

年中の夏の生活は 10 人前後の人数でゆったりと過ごしていました。暑い日が続いていたこともあり、午前中はプールや水遊び三昧！午後には中広場や部屋で自分たちで遊びを考えて、夏休みならではの少人数のギュッとした楽しさを感じた子どもたちでした。

夏期保育からは全員集合！久しぶりのなかよしを全身で楽しんでいました。9月には年中を3つのグループに分けて、少人数でお散歩やクッキングなどを楽しみたいと思います。そして、後半からは少しずつ運動会の雰囲気も感じていきたと思っています♪



みんなで  
色水遊び

裏デッキで豪快に  
遊びました！



お部屋で  
お祭りごっこ  
乳児の子たちが  
お客さんで来てくれました♪



## 年長(もい・かわ)

目標○自分と、友だちと、向き合おう！

○運動会を意識してできることを表現しよう！

活動○クラス活動(話し合い・運動会に向けて…)

今月のうた

♪うんどうかいのうた

♪はしるのだいすき

8月は少人数でゆったり過ごしたもい・かわ組。今年の夏は連日の猛暑が続きましたが、子どもたちはそんな暑さも吹き飛ばすように元気いっぱい、プール遊びを満喫しました。涼しい時間を見計らって、セミの鳴き声を追いかけたり、せみの抜け殻もた〜っくさんゲットして、夏ならではの遊びも楽しみました。その抜け殻の中になんと羽化直前のセミがいて、中広場でみんなで「がんばれー！」と見守った時間は、とても神秘的で貴重な経験となりました。

2学期は残暑を感じ、生活リズムも少しずつ取り戻しながらクラス活動を中心に過ごしていきたいと思います。そして、なんといっても年長にとっての大きな行事の一つである運動会に向けて始動していきます！

子どもたちが運動会に向けてどんな姿を見せてくれるのか、担任達は今からわくわくが止まりません！



小澤さんが育ててくれた  
すいかですいか割り  
をしたよ😊



# お知らせ

## ※1) 2学期始めの保育時間について 幼

- 1(金) 11:30 帰り 始業日
- 2(土) 夕涼み会
- 4(月) 14:00 帰り
- 13(水) 11:30 帰り 区研のため



## ※2) 避難訓練について

9/1 は防災の日です。

通常は開設されていない「災害伝言ダイヤル」ですが、下記の日程は練習用に開設されています。

「171」を押してガイダンスに従って操作して、伝言を入れたり聞いたりすることが出来ます。(詳細はなかよしのしおりをご覧ください)

ぜひ、この機会に試してみてください。

- 毎月 1 日、15 日 00:00~24:00
- 正月三が日 (1 月 1 日 00:00~1 月 3 日 24:00)
- 防災週間 (8 月 30 日 9:00~9 月 5 日 17:00)
- 防災とボランティア週間 (1 月 15 日 9:00~1 月 21 日 17:00)

なかよしでは、子どもたちと避難訓練 (年 2 回)、消火訓練、不審者対応訓練をしています。今月は消火・避難訓練をする予定です。



### ※3) 夕涼み会

当日はPTAや先生方による模擬店やゲームコーナー、野外映画などが行われます。夏の夜のひとときご家族でお楽しみ下さい。

日時	9月2日(土)
場所	なかよしこども園 園庭
受付	コーナー券をもらって下さい。 (在園の方にはお渡ししてあります)
	16:20～ 在園児
	16:40～ ひよこサークル
内容	夜店(ヨーヨー、スーパーボールすくい、ゲームなど) 盆踊り 野外映画
終了	19:00頃

◎送迎はありません。各自でお願いします。

◎PTA役員さん、並びにお手伝いの方よろしくお願いします。

- ・夕涼み会の参加は、在園児・未就園児とその家族のみとさせていただきます。
- ・園内で飲食する際は園庭内のベンチやデッキで座っての飲食をお願いいたします。

<雨天の場合は夕涼み会は中止です☔ >

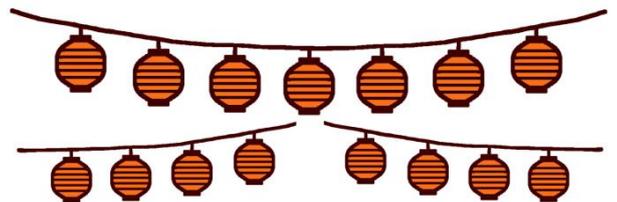
※キャンセルできない飲み物・食べ物を  
中広場で販売を行います

【時間】15:30～17:00

【販売するもの】

- 焼きそば
- おにぎり・枝豆
- からあげ
- ドリンク(一部)

※売り切れ次第終了となります



#### ※4)遠足について(年少・年中)



##### 【りす組・うさぎ組】

日時 9月15日(金) 10:15頃 園出発

行先 藤沢市少年の森 (雨天 あーすぷらざ)

- ・持ち物や遠足代等、詳細は後日発行されるクラスだよりをご覧ください。
- ・園バスは通常通り運行します。他学年は通常保育です。

##### 【いちご組・みかん組】

9月22日(金)に新江ノ島水族館での遠足を予定していましたが、他団体の申し込み人数が多いので、安全面を考慮して日程を変更いたします。10月の後半以降に変更いたします。詳細が決まり次第お知らせいたします。

#### ※5) お弁当の日 **保**

今月のお弁当の日は9月15日(金)です。

持ち物 **お弁当・はし(又はスプーン、フォーク)**  
**ナフキン**



#### ※6) 映画上映会

職員が研修会で見た『夢みる小学校』という映画が「なかよしの保育につながる!」と感銘を受け、是非保護者の方にも見ていただきたいと思い、なかよしで上映会を企画しました。

日時: 9月23日(土) 9:30~

場所: なかよしこども園

映画: 『夢みる小学校』

後日れんらくアプリのアンケートで出席確認を行わせていただきます。

[\*\*夢みる小学校公式Webサイト\*\*](#)

## ※7) なかよしおしゃべり会

コロナ禍で他の保護者の方と集まってお話をするなんてことも減ってきてしまった今の世の中ですが、今年度は役員さんが保護者のみなさんでお話をする機会を企画してくれました。普段の子どものお話や小学校の様子など、是非同じなかよしの保護者で集まって情報交換をしませんか？小学生のお子さんがいる方も大歓迎♪

日時：9月26日(火) 10:30~12:00頃

場所：なかよしこども園 2階コミュニティルーム

## ※8) 給食試食会について(年少)

日時 9月27日(水) 11:30~12:30

集合したお母さん方で部屋の準備、配膳、片付けをお願いします。

場所 なかよしこども園 2階コミュニティルーム

費用 500円 不要な封筒に代金を入れてお申し込み下さい。  
名前も忘れずお願いします。

申込み期間 夏期保育~9月8日(金) 園バス添乗又は事務室まで。

※申し込み後のキャンセルは出来ません。

※希望者が多い場合は先着順で締め切らせていただくこともあります。

## ※9) 第4回 なかよしゼミ募集

日時 9月28日(木) 10:00~12:00

場所 なかよしこども園 2階コミュニティルーム

テーマ 『自分のいいところ探し』

講師 鶴田恵美子先生(アドラーカウンセラー)

参加費 無料(先着10名程)

※事前にメモまたは電話にて、事務室までお申込みください。

対象 在園・卒園・未就・地域

現在は、卒園児や在園児のお母さん方が参加してくれて、少人数で和気あいあいと言った感じです。1回だけの参加ももちろんOK！初めましての方も、お父さん方も、ぜひ気軽にご参加ください♪

## ※ラーニングストーリーファイル返却のお願い

7月の学期末にお渡ししたラーニングストーリーのファイルはご覧いただけましたか？次回は2学期末(12月)に、2学期の様子の写真を入れてお渡しします。それまで園で保管しますので、9/8(金)までに、バス添乗または職員へ手渡しで返却してください。

その際に、ファイルと一緒に配布した「子どもの夏の成長記録」という用紙に、お子さんの成長した姿を記入して、ファイルの中に入れて返却をお願いします。

## ※2024年度園児募集ポスターについて

毎年、この時期になると子どもたちの園生活を撮った写真を掲載して幼稚園の園児募集のポスターを作っています。

以前、園だよりの中でもお願いしましたが、子どもたちの写真を使用してのポスター制作やホームページ等の掲載にご協力をお願いします(掲載してほしいという方は遠慮なくお知らせ下さい)。

また、ご近所などで掲示できる場所などありましたら、ご協力をお願いします。

## ※置去り防止ブザーを取り付けました

昨年の静岡県での園バスの事故を受け、園バスに置去り防止ブザーの取り付けが義務化されました。なかよしは以前よりバス内に置き去りのないように点検していましたが、取り付け義務化を受け、この夏休みにあかんべ号・どろんこ号に置去り防止ブザーを取り付けました。

エンジンを切ると必ずバス後方のブザーが鳴り始めます。それを止めに行く際に園児が取り残されていないかを確認します。バス停でエンジンを切った際にブザーが鳴ることもあるかと思いますが、ご理解下さい。

## ※動物当番ありがとうございました！

夏休み中は、暑い中、動物当番のご協力ありがとうございました！動物たちも暑い夏を乗り切り、元気に過ごしています♪





## ※10月の予定

10/7(土)	運動会	10(火)	振休 幼
11(水)	年中試食会	13(金)	年少懇談会
15(日)	願書配布	16(月)	年中懇談会
18(水)	11:30 帰り	【横浜市研修会のため】	
19(木)	入園説明会	20(金)	年長遠足
25(水)	年長懇談会	27(金)	乳児懇談会

懇談会はりすぐみは  
13:00~14:00です。  
その他の学年は  
16:00~17:00です。

## ※新しいお友だちが入ります！

たんぽぽぐみ  
**鶴田もえなちゃん**  
9月1日から入園します♪

ももぐみ  
**金子あやみちゃん**  
**花方みれいちゃん**  
**須田あおぼくん**  
9月1日から入園します♪

## ※勝呂先生、谷本先生が第二子を出産しました

勝呂先生が6月3日。谷本先生が6月25日に第二子を出産しました。  
ともに元気な女の子です♪  
実は残暑見舞い動画の中に登場していますよ～。



## ※住所が変わりました

菅野先生の住所が変わりました。新しい住所は  
〒252-1106 綾瀬市深谷南4-18-19 です。  
園児名簿の変更をお願いいたします。

## ※実習生が入ります

9月1日(金)～10月4日(木) (9月15日(金)は除く)  
聖ヶ丘保育専門学校 橋侑希さん

## ※退職者のお知らせ

年中組の担当をしていた飛田結衣先生が一身上の都合により、8月末をもちまして退職しました。

# 夏の研修会に参加してきました！

## 第 55 回 全国保育団体合同研究集会 (合研)

(川島・手島・吉田・鈴木ゆ・安田・小川・渡邊)

7月29日～8月1日に郡山市磐梯熱海にて開催されました。セミの鳴き声と濃い緑の山々に囲まれ、全国から集まった保育者、保護者、研究者、学生の集会でした。久しぶりの対面で研修会場に居られるだけで熱気を感じてワクワクしました。

いくつかの分科会がありましたが、私は「夢中になって遊び込む保育を」の講座に参加しました。

【ルールのある遊びは子どものためのルールである事】

【ファンタジーの遊びを十分楽しむ事】

このワードが心に残りました。

子ども達の表情やつぶやきを大切にしながら夢中になって遊び込み、心身共にドキドキ、ワクワクして「楽しかったね！」とみんなで言い合える2学期を過ごしたいな…と思いました。

渡邊尚美

## 第 42 回 “人間と性”教育研究協議会全国セミナー鹿児島大会

(川島・菅野・小宮・千葉・森・丸山・山田・本山・丸野)

・・・と言っても鹿児島に行ったわけではなく Zoom 参加です。

幼稚園、保育園の現場から保護者との話し合い、職員間の共有など内容の濃い実践報告がされました。そのあと、グループで分かれての話し合いをすることになりました。

あれ？・・・映像と音声は入るのに、こちら側のマイク機能が入らず・・・ない知識をフル稼働しましたが、改善せず・・・仕方なくスケッチブックに『マイクが故障で入りません』と書いて参加しました。そしたら突然画面から「ごんべえ先生、お久しぶりです～」の声！

びっくりして画面を見たら今年春卒園した Nちゃんのお母さんがいます。

最近、保育園に勤めだして、夏の研修を受けるにあたり性教育の研修会が目にとまり、「そう言えばなかよしでごんべえが性教育の話しをしていたな・・・」と思い出して参加したそうです。

マイクが故障で話せないごんべえに代わって、なかよしの性教育の実践を「とてもわかりやすく園だよりや、先生たちからのクラスだよりも読ませてもらいました」

在園中には言ってくれなかった感想を熱弁してくれました。Nちゃんのお母さん、ありがとう！研修会って出会いがありますね・・・

でも、来年は Zoom ではなく、現地にリアル参加したいごんべえでした。

菅野ごんべえ



## 適切な塩分でおいしく食べましょう

子どもは、味が濃いもの（塩）、甘いもの（砂糖）、脂っこいもの（脂質）を欲する傾向があります。これは、成長のために、効率よくエネルギーを摂取しようとするためです。ですが、塩・砂糖・脂質のとり過ぎは健康にとってよくないので、「薄味の大切さ」と「減塩のヒント」をお伝えします。

### ★「子どもの食事は薄味で！」と言われる理由は？

#### ・薄味で正しい味覚を育てる

人は舌にある味蕾という器官で味を感知しています。

この味蕾の数は大人よりも子どもの方が多く、子どもは、「繊細で優れた味覚」を持っていると言われています。幼児期は、味覚を形成する大事な時期。薄味で様々な食べ物を体験することで正しい味覚が育ちます。反対に、この時期に塩分が多く、濃い味のもの食べると、本来の食べ物の味を知る機会が減り、将来の偏食につながりやすくなります。

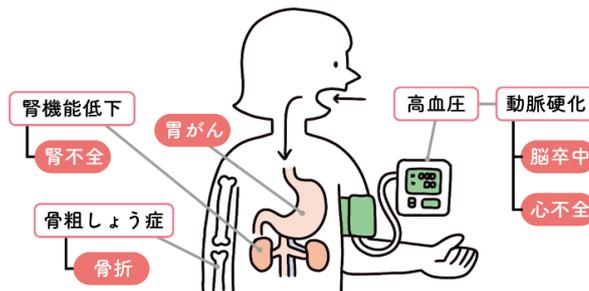


#### ・薄味で心地よく食事を終える

塩分の主成分は「ナトリウム」。塩分を摂り過ぎると、血中のナトリウム濃度が高くなり、これを適正に戻すために、多くの水分を欲します。具体的には喉が渇き、食後にたくさんの水を飲むことになり、食後の睡眠や活動にも影響を与えます。食事を心地よく終えるために「薄味」は大切な要素のひとつです。

#### ・薄味で将来の生活習慣病を予防する

日本人の高血圧の最大の原因は塩分の摂り過ぎだと言われています。また塩分の摂り過ぎは胃がん、腎不全、骨折のリスクを高めると言われています。生涯にわたり、健康を維持するためには、薄味でおいしく食べる習慣を身につけることが大切です。



### ★適正な塩分量はどれくらい？

国が示している基準値は、実は本来の必要量ではありません。

生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5～1.3g（世界保健機関（WHO））。

示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」

といった具合で決められています。毎日の食事では、基準値を下回る食塩相当量で、いかにおいしく食べるのかが重要ということになります。



## ★減塩のヒント

### ・調味料を減らしましょう

日本人が摂取している塩分のうち、調味料由来が67%となっています。減塩するには、「調理に使う調味料」、また「料理にかける食卓調味料」を減らすことが有効です。子どもが好きなマヨネーズ、ドレッシング、ケチャップ、ソースの使い過ぎには注意しましょう。



厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査より作成

### 塩分1gが含まれる調味料量

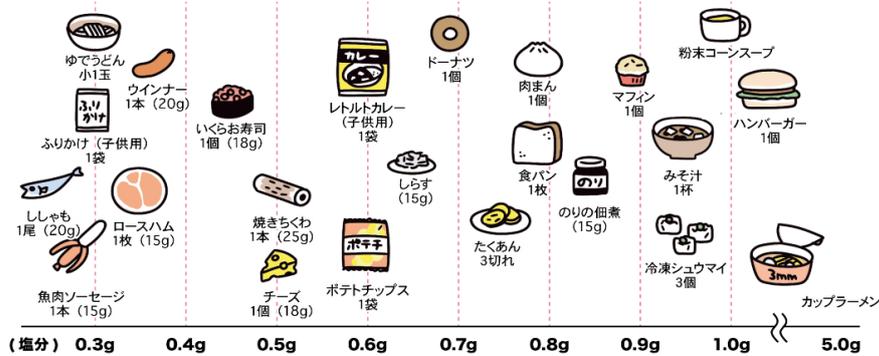
食塩	薄口しょうゆ	ケチャップ	ドレッシング
小さじ 1/6	小さじ 1	大きじ 1+ 小さじ 2	大きじ 1

### ・味付けのコツ

- 味付けをする前に、味見をして素材の味を確認する
- 塩味を1～2品に絞り、味付けにメリハリをつける
- 魚や肉の味付けでは、塩は焼く直前にふったり、少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶしておく

### ・食塩を多く含む加工食品の摂り過ぎに注意しましょう

市販されている加工食品には、塩分が多く含まれています。例えば、市販のコーンスープ1杯だけで、子どもの1食分の食塩目標量（1.0g程度）を摂取することになります。商品のパッケージを確認して、塩分を多く含むものを避けるようにしましょう。



### ・カリウムの多い野菜や海藻を積極的に食べましょう

カリウムには、食塩（ナトリウム）を、体の外へ排出する働きがあります。減塩には、「食塩を減らす」「カリウムを増やす」の2段階構えで臨むことが大切です。カリウムは、ほうれんそうやかぼちゃなどの野菜類、いも類、バナナやキウイなどの果物類に豊富に含まれます。

また、のり、ひじき、わかめなどの海藻類もカリウムが多い食材です。



## ◇◇年少（うさぎ・りす）組の給食試食会申し込み受付中です◇◇

9月27日(水) 11:30~12:30

えいみちゃん、りんちゃんと相談して選んだ、みんなの大好きな人気メニューです◎  
みなさまのご参加お待ちしております！ 締め切りは、9月8日（金）です。



なかよしこども園



2023年09月の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前								1		2	
風食								ごはん、みそ汁 高野豆腐の卵とじ しらすあえ		ツナピラフ 野菜スープ フルーツ	
午後								おにぎり(鮭、ごま)		ココア蒸しパン	
午前	4	5	6	7	8	9					
風食	きびごはん、みそ汁 肉じゃが 納豆和え	ごはん、みそ汁 焼き鮭 ごま酢和え、金時豆煮	ごはん、すまし汁 厚揚げとなすのみそ炒め あえもの	ごはん、みそ汁 鶏と夏野菜のトロト煮 マカロニサラダ	ごはん、みそ汁 炒り豆腐 ごま和え	三色丼 みそ汁 フルーツ					
午後											
午前	11	12	13	14	15	16					
風食	ごはん、みそ汁 ぎせい豆腐 ひじきの煮物	ごはん、みそ汁 ポークビーンズ 甘酢和え	ごはん、みそ汁 あじの香味揚げ 焼きかぼちゃ	きびごはん、わかめスープ ナス入りの麻婆豆腐 春雨の中華風サラダ	お弁当の日 		スパゲッティナポリタン 野菜スープ フルーツ				
午後											
午前	18	19	20	21	22	23					
風食	敬老の日 		ごはん、みそ汁 かぼちゃのもちもちパン	かぼちゃのプリン	ごはん、みそ汁 かかれいの照り焼き 青菜ソテー、人参の照煮	黒糖きな粉蒸しパン					
午後											
午前	25	26	27	28	29	30					
風食	ごはん、みそ汁 臭だくさんオムレツ 青菜のソテー	カレーライス 切干大根のサラダ	雑穀ごはん、みそ汁 高野豆腐とツナのゆりかけ かぼちゃとさつま芋のサラダ	ごはん、みそ汁 まごころ 切り昆布の煮物	きびごはん、みそ汁 焼きししゃも じゃー羊ソソポテト	じゃーじゃーうどん わかめスープ フルーツ					
午後											
午後	ひじきご飯	バナナヨーグルト	米粉のお好み焼き	中華おこわ	お月見団子	お豆腐のパッケージ					

※風食およびおやつには、麦茶が出ます。

※乳児は朝おやつにおせんべい等のお菓子と麦茶が出ます。

※延長保育時は、おせんべい等のお菓子と麦茶が出ます。

※食材の入手状況により、献立の内容を変更することがあります。



今月の平均栄養量  
(乳児/幼児  
・おやつ含む)

エネルギー	4777/509kcal
たんぱく質	17.6/20.6g
脂質	12/12.5g
カルシウム	177/219mg

# 令和5年 9月予定表

2023年8月31日

		園の予定	P T Aの予定	降園時間	どろんこ	全体給食	職員の予定
1	金			11:30	○		
2	土	※3)夕涼み会					
3	日						
4	月			14:00	○		
5	火			14:00	○	○	
6	水			14:00	○		
7	木			14:00	○	○	
8	金			14:00	○		
9	土						
10	日						
11	月			14:00	○		
12	火			14:00	○	○	
13	水			11:30	△		研修会
14	木			14:00	○	○	
15	金	※4)年少遠足		14:00	○	※5)弁当	
16	土						
17	日						
18	月	敬老の日					
19	火			14:00	○	○	
20	水			14:00	○		
21	木			14:00	○	○	
22	金			14:00	○		
23	土	秋分の日	※6)夢みる小学校				
24	日						
25	月			14:00	○		
26	火		※7)おしゃべり会	14:00	○	○	
27	水		※8)年少給食試食会	14:00	○		
28	木		※9)なかよしゼミ	14:00	○	○	
29	金			14:00	○		
30	土						
31	日						

※どろんこの△の日は、仕事や事情のある方のみとさせていただきます。  
 ※年間予定表と変更している場合があります。