

夏の暑さが少しやわらぎ、涼しさを感じる日もできました。いよいよワクワクがいっぱいの秋がスタートします！今月の運動会では、子どもたちがどのような姿を見せてくれるか楽しみです！運動量が増えますので、早寝・早起き、しっかり朝ごはんを食べるなど体調管理をお願いします。

なつまつり



くじびき屋さん



あめ屋さん



さかなつり屋さん



浴衣が似合っています



盆踊りを踊りました！

月・雪組が屋台をしました！



わなげ屋さん



ヨーヨーを釣ったよ！



やきそばおいしいね☆



9月の予定

- 5日(月) 図書館出前お話会【月】
- 12日(月) 石井文庫お話会【雪】
- 13日(火) 体育教室【うさぎ・花・雪・月】
- 20日(火) 体育教室【うさぎ・花・雪・月】
- 21日(水) 運動会【ひよこ・ことり・うさぎ・花】
- 22日(木) 運動会【雪・月】
- 26日(月) 石井文庫お話会【花】
- 28日(水) 誕生会

スマイル弁当デー、身体計測

※毎週月曜日 10時より未就園児対象のすくすく子育て教室を開催しています。

10月の予定

- 7日(金) ひまわりの丘公園 遠足【雪・月】
- 14日(金) 下東条ブロックふれあい運動会【月】



- ・9月から体操服で登所しましょう。運動会の練習も始まりますので、9時までに来てくださいね。靴は、足に合ったものを履いてきて下さいね。
- ・こまめに水分補給をしますので、水筒にお茶をたっぷり入れてきて下さい。

なつのおもいで



みずふうせん



かぶとむし



あまごつかみ

ボディペインティング



プールじまい



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|--|--|---|---|---|---|
| | <p>*花・雪・月組は1日(木)にお米1合を持ってきてください。 15日・18日に使用する分です。 (袋に名前を書いてお米を入れてください)</p> | | | <p>1 少なめ ちゃんぽん麺 海老、イカ、豚肉 中華そば、中華だし 人参、青ねぎ、キャベツ、椎茸、もやし ふりかけ オレンジ おやつ ヨーグルト(牧場の朝)</p> | <p>2 すき焼き風煮 牛肉、焼き豆腐 鮭、糸こんにゃく 人参、青葱、白菜、玉葱、牛蒡、椎茸 小松菜のおひたし すりごま 小松菜、人参、もやし、コーン バナナ</p> | <p>3 他人丼 牛肉、卵 人参、青ねぎ、玉ねぎ、椎茸 棒チーズ プロセスチーズ オレンジ</p> |
| <p>5 高野豆腐の卵とじ 鶏ミンチ、卵、高野豆腐 じゃが芋 人参、玉ねぎ、干し椎茸、青ねぎ もやしとわかめの和え物 竹輪、わかめ ごま油、いりごま もやし、コーン オレンジ</p> | <p>6 鯖のカレー焼き 鯖 カレー粉、小麦粉 夏野菜入り味噌汁 かまぼこ、味噌、油揚げ、豆腐 茄子、玉ねぎ、人参 グレープフルーツ</p> | <p>7 筑前煮 平天、鶏肉、厚揚げ こんにゃく、干し椎茸 人参、牛蒡、大根、蓮根、里芋 キャベツの塩昆布和え 塩昆布、ちりめん キャベツ、もやし バナナ 手作りおやつ 十五夜うさぎ蒸しパン</p> | <p>8 少なめ ぶっかけそうめん そうめん、卵、ハム 胡瓜、トマト 竹輪の磯辺揚げ 竹輪、卵、青のり 小麦粉 バナナ</p> | <p>9 バンバンジー 鶏肉、卵 すりごま、マヨネーズ トマト、胡瓜 野菜スープ ベーコン コンソメ 人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ バナナ</p> | <p>10 ポトフ ウイナー じゃが芋、コンソメ 人参、キャベツ、玉葱 ふりかけ オレンジ</p> | |
| <p>12 鯖のごま焼き 鯖 すりごま 豚汁 豚肉、油揚げ、豆腐、味噌 こんにゃく、人参、玉ねぎ、大根、青ねぎ オレンジ</p> | <p>13 煮込みハンバーグ 合挽ミンチ、卵、豆腐、牛乳、芽ひじき パン粉、ソース 玉葱、ケチャップ、パイン缶 グリーンサラダ トマト、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、人参 パイン缶</p> | <p>14 スペイン風オムレツ 合挽ミンチ、卵、チーズ じゃが芋、コンソメ、ケチャップ 玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 刻み昆布の炒め煮 さつま揚げ、切り昆布 人参、こんにゃく グレープフルーツ</p> | <p>15 ポークカレー 豚肉 じゃが芋、ソース、ルー、 人参、玉ねぎ、しめじ、ケチャップ サラダ ウイナー、卵 トマト、ブロッコリー オレンジ 手作りおやつ フルーツポンチ</p> | <p>16 肉じゃが 竹輪、牛肉、焼き豆腐 じゃが芋 いんげん、人参、玉葱、糸こんにゃく 胡瓜とツナの酢の物 ツナ、わかめ 胡瓜 バナナ</p> | <p>17 厚揚げのそぼろ煮 鶏ミンチ、厚揚げ 糸こんにゃく 人参、玉葱、干し椎茸、青葱 のり佃煮 オレンジ</p> | |
| <p>19 敬老の日 </p> | <p>20 唐揚げ 鶏肉 片栗粉 生姜、トマト、ブロッコリー マカロニサラダ ハム、卵 マカロニ、マヨネーズ 人参、胡瓜 果汁100%ゼリー 手作りおやつ おはぎ</p> | <p>21 運動会 </p> | <p>22 秋分の日 </p> | <p>23 焼きそば 豚肉 焼きそば麺、ソース 玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ 味付け海苔 オレンジ</p> | <p>24 少なめ</p> | |
| <p>26 煮魚 赤魚 生姜、白ねぎ 大豆とひじきの炒り煮 大豆、鶏肉、芽ひじき、油揚げ 人参、牛蒡、干し椎茸、こんにゃく オレンジ</p> | <p>27 チーズコロッケ 合挽ミンチ、卵、チーズ じゃが芋、パン粉、小麦粉、ソース 玉ねぎ、ケチャップ、トマト、ブロッコリー ハム、サラダ ハム マヨネーズ 人参、胡瓜、キャベツ バナナ</p> | <p>28 誕生会メニュー 中華丼、ゆで卵 海老、イカ、豚肉、卵 片栗粉、干し椎茸 人参、チンゲン菜、白菜、筍、玉ねぎ もやしの中華和え ハム ごま油、いりごま もやし、胡瓜、人参 グレープフルーツ 手作りおやつ りんごときつま芋ケーキ</p> | <p>29 高野豆腐の五目煮 鶏肉、高野豆腐 じゃが芋、こんにゃく 人参、いんげん、玉ねぎ、干し椎茸 三色おひたし 竹輪 すりごま 人参、ほうれん草、もやし オレンジ</p> | <p>30 ポークビーンズ 豚肉、ベーコン、竹輪、大豆 じゃが芋、コンソメ 玉葱、人参、いんげん、ケチャップ 青菜のウイナーソーテー ウイナー 小松菜 バナナ</p> | | |

このマークのついている日は白飯を持参して下さい。
※お米の入った袋に名前を書いてください。

※食材は都合により変更する場合があります。

生活リズムを整えよう!

9月は暦のうえでは秋ですが、まだまだ厳しい残暑が続きます。夏の暑さや運動会の練習で体調を崩さないように生活リズムを整えましょう。

人の体は「体内時計」によって、朝目覚め、夜眠るという生活リズムが作られています。しかし、1日は24時間に対して、体内時計は25時間サイクルです。これをリセットするのが、太陽の光です。朝起きて、太陽の光を浴びましょう。そして朝ごはんをしっかり食べましょう。

朝ごはんを食べると...

体温が上昇し、身体の調子が良くなる

エネルギー源となる糖分が、頭の働きを良くしてくれる

エネルギー源がゆき渡り元気に遊びや運動ができる

20日(火) スマイル弁当デー

☆持ち物

ことりうさぎ組

いつもの給食セット・空のお弁当箱

敷物

花・雪・月組

いつもの給食セット・空のお弁当箱

敷物

※白ご飯はおにぎりにしてラップに包んで下さい