９がつのえんだより

なかすじようじえん

田んぼの稲の上を、気持ちよさそうにトンボが飛んでいます。５歳児が育てた稲も穂がたくさんついて、収穫が楽しみです。

今年の夏も暑い日が続きました。夏ならではの遊び、夏野菜の栽培・収穫など色々な経験、体験を通しまた一つ、たくましくなったのではないかと思います。

まだまだ暑い中なので、程よく水に触れる機会を持ちながら十分に水分補給をし、無理のないように運動会に向けて、運動遊びを楽しんでいきたいと思います。

行事予定

４日（金）　太鼓の披露会（５歳児）15:30～
　　絵本の貸し出し
　　保護者会役員会 16:15～
９日（水）おにぎり弁当
１０日（木）避難訓練
１１日（金）※祖父母参観日
１５日（火）誕生会
１８日（金）絵本貸し出し
２５日（金）ふきのとう訪問（４歳児）
　　午睡終了（４・５歳児）
　　集金日

１０月の主な行事予定

２日（金）運動会リハーサル　おにぎり弁当
１０日（土）園内運動会
　　（場所：中筋小学校グラウンド）
　予備日：１４日（水）１５日（木）
２０日（火）　５歳児健診　ぞう組
２１日（水）　５歳児健診　くま組

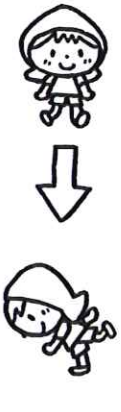
１７日（木）　１８日（金）
綾部中学校２年生が職場体験に来てくれます。

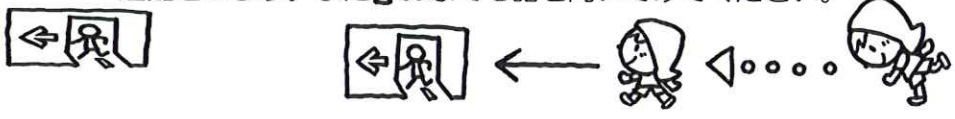
※配布しました手紙をご確認ください。

準備OK？　避難グッズ

９月１日を含む、１週間を防災週間と定め、国や都、市区町村などと連携して行事や訓練が行われています。ご家庭でも防災グッズの準備や点検を行い、防災の意識を高めてみてはどうでしょう。

園では毎月火災地震の避難訓練をしていますが、今月は、浸水土砂災害を想定した避難訓練をする予定です。災害を想定し垂直避難（２階へ避難）をします。その後、４・５歳児は２次避難場所の中筋小学校の体育館まで避難をします。またお家でも話を聞いてみてください。





寒天遊び。不思議な感触

どろんこあそび

みずあそび

なつのおもいで

流しそうめんあそび
指２本をお箸にして
そうめん取れるかな？

あわあわあそび

ゆびえのぐ

夏野菜クッキング（チヂミ）

保育祭り

５歳児が中心となって、コーナー（わなげ・おかしつり・たからさがし・にんぎょうすくい・ボールプール）に分かれて、０～４歳児の小さなお客さんにおもてなしをしてくれました。
「いらっしゃい」の元気な呼び込みの声。
笑顔があふれていました。
そして「たのしかった」の声も。
役員さんにもお世話になり、
子ども達と共に盛り上げて頂き、
心おどるひとときでした。ありがとうございました。

運動会に向けた活動が始まります

４・５になってくると、暑さもある為、早目に活動をする日もあります。９時からは活動が始められます様、登園時間を考えて出来るだけ早い登園を心掛けてください。
また、この機会に靴のサイズが合っているか確かめる機会になればと思います。
遅刻や欠席される場合は必ず連絡をお願いします。

9月のこんだてひょう

中筋幼児園

日(曜日)	おやつ 乳児	きゅうしょく	ざいりょう き	ざいりょう あか	ざいりょう みどり	おやつ 乳児・幼児
1（火）	せんべい	とりのバーベキューソース コーンクリームスープ　もやしサラダ				コーンフレーククッキー
2（水）		そうめん ひじきに　ふりかけ	めん	にんべん		おにぎりスティック
3（木）	クッキー	とうふのやさいそぼろに れんこんのきんぴら	片栗粉			かぼちゃパイ
4（金）	フルーチェ	にくじゃが マカロニサラダ				おかし
5（土）		きぼうとうえん				
7（月）	ポンせん	さばのうめぼしに すましじる　こんぶあえ				ゼリー
8（火）	かんぱん	ひやむぎ ポークビーンズ	めん			コアラビスケット
9（水）	ビスケット	おにぎりべんとう				手なしケーキ
10（木）	せんべい	まつかぜやき ワンタンスープ　すのもの		ゆで		ぶどうパン
11（金）		とりのさっぱりに ポテトスープ　きつねあえ				おかし
12（土）		きぼうとうえん				
14（月）	クッキー	ひやしきつねうどん きりぼしに　あじつけのり	めん	にんべん		おかし
15（火）✿		しめじごはん とりのオレンジソース　にまめ かぼちゃサラダ　ミニゼリー	片栗粉			
16（水）		チキンカレー　ふくしんづけ じゃこサラダ				
17（木）	ポンせん	しろみざかなのねぎみそやき わかめスープ　ゆかりあえ				あかやき
18（金）	ビスケット	とうふのうまに ひじききんぴら				おかし
19（土）		きぼうとうえん				
24（木）		いわしのいそフライ あかだし　キャベツサラダ	即力粉	ゆで		
25（金）	せんべい	ミートスパゲティー やさいスープ	片栗粉			
26（土）		きぼうとうえん				
28（月）	かんぱん	あじのパンコやき みそしる　ドレッシングあえ	即力粉			
29（火）		さつまいもグラタン きのこスープ	即力粉	ゆで		おにぎり
30（木）		マーボーどうふ ようふうきんぴら	片栗粉			

✿印の日は白ごはんはいりません。

知って得する
食の知恵袋

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間、3～5歳は約10～13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- ●寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- ●これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- ●寝る時は部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- ●毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- ●朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- ●適度な疲労感が夜の寝付きを促すため、日中は体をたくさん動かす。

おなかの調子、崩していませんか？

夏は冷たい飲みものや食べもののとりすぎで、おなかの調子を崩しがちです。納豆やみそ汁・野菜スープなど、発酵食品や食物繊維を意識して取り入れましょう。規則正しい生活や睡眠も大切です。

月見団子に込められた願い

月見団子は、秋の豊かな実りを願う伝統的な食べものです。丸い形は満月を表し、家族や子どもたちの健康や幸せを祈る気持ちが込められています。月を見あげたり、お子さまと一緒にお団子を作ったりしながら伝統行事を楽しみましょう。

鶏のさっぱり煮　（こども4人分）

材　料　鶏肉 180g　にんにく　しょうが　濃口しょうゆ 8ｃｃ　砂糖 3g　酢 4cc　水 12cc

作り方　①にんにくは、包丁の腹で軽くつぶし、しょうがは薄切りにする。

②鍋に調味料と水を入れて沸騰させたら、鶏肉と①を入れて落し蓋をし、中火で 20 分ほど煮て出来上がり。

園では食べやすいように鶏肉の小間切れを使用していますが、手羽元で作ってもおいしくできます。手羽元は一度下茹ですることで、余分な脂やアクが抜け、調味料が染み込みやすくなります。

煮汁が少なめなので、全体量を増やしたほうが作りやすいと思います。