



令和6年 上鳥羽保育園
 [携帯電話] 080-2415-1581
 [URL] <http://www.kamitoba.jp/>
 [モバイル] <http://kamitoba.jp/mobile/>

日中は日差しが厳しいですが、朝晩は過ごしやすい日も増え、秋の訪れを少しずつ感じるようになりました。夏の思い出と共に子ども達の大きな成長を感じています。これから活動しやすい季節の到来です。子ども達にとって意欲的な活動ができるように取り組んでいきたいと思ひます。

▼諸費について

9月17日(火)に2回目の諸費の引き落としがあります。
 園児各一名 1000円

※先日お知らせしました通り、保護者負担金の口座引き落とし日が15日になりました。再度お知らせ致します。
 9月は17日になります。宜しくお願いします。

▼上鳥羽区民運動会(9月29日(日))

幼児クラス対象(自由参加)
 集合時間等、詳細は後日お知らせします。

★歯科検診★

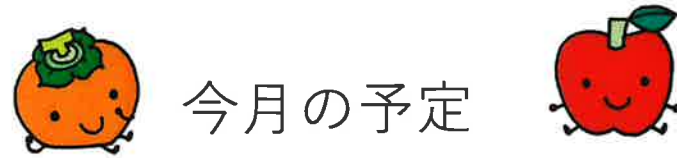
1歳以上児対象に行います。
 気になる事などございましたら、
 担任までお知らせください。



防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。
 おうちの中でも危険な箇所がないか確認しましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
 (薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物)
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5 体操教室	6 歯科検診	7 避難訓練	8
9	10 弁当の日	11	12	13 体操教室	14 南区 保育研究会	15
16 敬老の日	17	18	19	20 体操教室 乳児 誕生日会 身体測定	21	22
23 秋分の日	24	25 幼児 誕生日会 身体測定	26	27 ふじ組 お泊り保育 公園遊び隊	28	29 上鳥羽 区民運動会
30						

8月の園に対するご意見は0件でした



給食だより

9月になりましたが、まだまだ暑い日は続いています。夏の疲れが残る時期でもあるので、早寝、早起き、朝ごはんをこころがけ、生活リズムを整えましょう。



◎とれていますか？ カルシウム◎

成長期の子どもは成人に比べて骨の成長が活発です。骨量が増加するこの時期に骨を丈夫にしておくことが、将来に向けて骨粗しょう症を防ぐことにつながります。

カルシウムのはたらき

- ・骨や歯の材料になり、丈夫にする
- ・神経の興奮を鎮め、イライラを抑える
- ・出血時の血液の凝固を助ける
- ・手足や心臓などの筋肉のはたらきを保つ



カルシウムを多く含む食材

- ・牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- ・骨ごと食べられる小魚や干しエビなどの魚介類
- ・豆腐や納豆などの大豆製品
- ・切干大根、小松菜などの野菜類
- ・ひじきや青のりなどの海藻類



子どもたちが心身ともに健康に育つために、日ごろからカルシウムを十分に摂取することを意識しましょう。また、体内でのカルシウムの利用効率を高めるには、ビタミンDが必要です。ビタミンDは、日光を浴びることにより体内で生成されるため、外で元気に遊ぶことも大切です。今の時期に丈夫な骨を育てましょう。

保健だより

朝ごはん

朝ご飯には…

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
 - ・脳も活発にしてくれる
 - ・体温を上げて体を目覚めさせる
 - ・生活のリズムをつくる
- などの役割があります。
朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

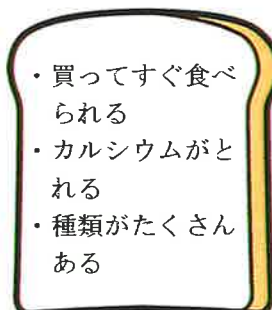
★ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない



★パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある



今月のねらい

もも組

- ・戸外遊びや散歩で身近な秋の自然に触れる。
 - ・体操や運動遊びをし、楽しんで体を動かそうとする。
- * 戸外遊び * 運動遊び

さく組

- ・夏の疲れや気温の変化に注意し、健康に過ごす。
 - ・いろいろな運動遊びを通して、体を動かす楽しさを味わう。
- * 散歩 * 運動遊び

ばら組

- ・身の回りのことを自分なりに考えて取り組もうとする。
 - ・戸外で出て秋の自然に触れる。
- * 散歩 * 戸外遊び * 運動遊び

ゆり・ふじ組

- ・感触あそびを楽しみワクワクする遊びを楽しむ。
 - ・生活に必要な事を知り、積極的にやろうとする。
- * 感触あそび * ごっこあそび

ふじ組

- ・お泊り保育に向けての活動を友だちと一緒に楽しみ、期待を持つ。
- ・友だちと一緒に泊まる経験をし、自立心を育て、自信を養う。



9月給食献立表

上鳥羽保育園

2024年9月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 30 月	ごはん 鶏団子鍋 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん/かたくり粉/ さつまいも/上白糖	★鶏若鶏肉ひき肉/★ たまご/★木綿豆腐/ わかめ(乾燥、水戻し) /しらす干し(半乾燥 品)/寒天/★牛乳	にんじん/えのきたけ /はくさい/玉葱/ね ぎ/きゅうり/★もも (缶詰果肉)/★もも (缶詰液汁)/レモン (果汁、生)	牛乳 ピーチゼリー ☆	1食分 - 480 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 12.0 g 食塩相当量 1.4 g
3 17 火	ごはん 回鍋肉 スープ	ごはん/三温糖/★薄 力粉/上白糖	★豚モモ(赤肉)/★米 みそ(赤色辛みそ)/★ 牛乳/★調製豆乳/★ たまご	キャベツ/玉葱/にん じん/青ピーマン/★ だいずもやし/ぶなし めじ/えのきたけ/チ ンゲンツァイ/★パナ ナ	牛乳 バナナ蒸しパン	1食分 - 503 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.7 g
4 18 水	ごはん 鮭のチーズ焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁	ごはん/★ごま(い り)/上白糖/じゃが いも/サラダ油	★しろさけ/★プロセ スチーズ/★米みそ (淡色辛みそ)/★牛乳 /あおのり	玉葱/にんじん/えの きたけ/青ピーマン/ キャベツ/さやいんげ ん/★だいずもやし/ 青ねぎ	牛乳 のり塩ポテト ☆	1食分 - 471 kcal たんぱく質 29.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.4 g
5 19 木	コーンごはん 鶏肉と大豆の煮物 味噌汁	ごはん/板こんにやく /じゃがいも/三温糖 /★薄力粉/上白糖/ ★無塩バター	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★大豆(水煮缶 詰)/★うずら卵(全 卵)/★米みそ(淡色 辛みそ)/★牛乳	とうもろこし(冷凍) /にんじん/玉葱/さ やいんげん/こまつな	牛乳 スコーン ☆	1食分 - 549 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
6 20 金	フランスパン ミートボールのトマト煮 のりマヨ和え	フランスパン/じゃが いも/★パン粉(乾燥) /★マヨネーズ(全卵 型)	★豚ひき肉/★牛ひき 肉/★たまご/焼きの り/★牛乳	玉葱/えのきたけ/に んじん/青ピーマン/ トマト缶詰(ホール) /キャベツ/きゅうり /★バレンシアオレンジ	牛乳 オレンジ	1食分 - 525 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g
7 21 土	ちゃんぽん オレンジ	★中華めん(ゆで)/★ 薄力粉/上白糖	★豚モモ(赤肉)/★牛 乳/★調製豆乳/★た まご	キャベツ/にんじん/ ★だいずもやし/★バ レンシアオレンジ/★ バナナ	牛乳 ビスケット ☆	1食分 - 487 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.6 g
9 月	ごはん ピーマン春雨 スープ	ごはん/普通はるさめ (乾)/ごま油/じゃが いも/★食パン(市販 品)/★マヨネーズ (全卵型)	★牛ひき肉/★豚ひき 肉/★牛乳/しらす干 し(半乾燥品)/あおの り	玉葱/青ピーマン/に んじん/チンゲンツァ イ	牛乳 じゃこトースト ☆	1食分 - 494 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
24 火	ごはん 牛肉と厚揚げの卵とじ 味噌汁	ごはん/板こんにやく /三温糖	★和牛肩ロース(赤 肉)/★たまご/★厚 揚げ/わかめ(乾燥、水 戻し)/★米みそ(淡色 辛みそ)/★牛乳/か つお加工品(かつお節)	はくさい/にんじん/ 玉葱/えのきたけ	牛乳 おかかおにぎり ☆	1食分 - 582 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.4 g
11 25 水	ごはん 鯖の味噌煮 ちんげん菜のおかか和え すまし汁	ごはん/三温糖/★焼 きふ(親世ふ)/上白糖 /★有塩バター	★まさば/★米みそ (淡色辛みそ)/かつお 加工品(かつお節)/★ 絹ごし豆腐/★牛乳/ ★きな粉(大豆)	チンゲンツァイ/にん じん/★だいずもやし /青ねぎ/玉葱	牛乳 きなこのお麩ラスク ☆	1食分 - 525 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.7 g
12 26 木	豚丼 小松菜のナムル 味噌汁	ごはん/しらたき/三 温糖/上白糖/★ごま (いり)/★薄力粉/ ★無塩バター	★豚モモ(赤肉)/焼き のり/★ロースハム/ ★米みそ(淡色辛みそ) /★牛乳/★たまご	にんじん/玉葱/キャ ベツ/こまつな/★だ いずもやし/なめこ/ 青ねぎ	牛乳 ココアパウンドケーキ ☆	1食分 - 556 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
13 27 金	食パン ベーコンときのこの ホワイトスープ かにかまサラダ	★食パン(市販品)/ じゃがいも/★有塩バ ター/★薄力粉/★マ ヨネーズ(全卵型)/ もち/三温糖	★ベーコン/★牛乳/ ★かに風味かまぼこ/ あおのり/★きな粉 (大豆)	玉葱/にんじん/ぶな しめじ/えのきたけ/ きゅうり/キャベツ	牛乳 あられ	1食分 - 577 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.2 g
14 28 土	わかめうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)/★薄 力粉/上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★油揚げ/わか め(乾燥、水戻し)/★ たまご/★牛乳/★調 製豆乳	にんじん/ねぎ/干し ぶどう	牛乳 レーズン蒸しパン	1食分 - 486 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g