



9月園だより



はるみ保育園
埼玉県久喜市本町5丁目8番10号
TEL 0480(21)0275
FAX 0480(21)8547



つい最近までうだるような暑さが続いていましたが、急に気温が下がり、肌に触れる風が心地よく感じられるようになりました。耳を澄ますと、どこからかチリンチリンと虫の声。あちらこちらで始まったばかりの秋を、子ども達と探しに出かけたくります。今の時期、気温差で体調を崩す子が多いようです。また、夏の疲れが出やすい時期でもありますので、健康管理に十分気を配り、なるべく体を休めるようにしていきましょう。

9月行事予定

- 11日(金) 体操教室
- 15日(火) 誕生会
- 17日(水) 避難訓練
- 28日(月) 音楽リズム

10月行事予定

- 3日(土) 運動会
- 9日(金) 体操教室
- 15日(木) 音楽リズム
- 16日(金) 芋掘り遠足
- 23日(金) 遠足(幼児)
- 27日(火) 誕生会
- 28日(水) 避難訓練
- 30日(金) 芋掘り予備日
- 未定 プール遊び

*都合により行事を変更する事が有ります。

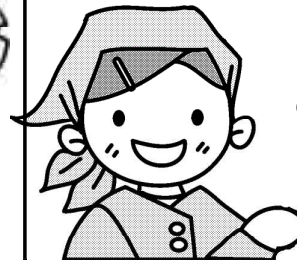


給食だより

秋は爽やかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子ども達の食欲もぐんと増します。来たるべき冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富です。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

- 新米・・・日本人の主食、お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。
- さんま・・・秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色くなっているものが脂ののりが良い証拠です。
- さつまいも・・・焼き芋、お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。
- 栗・・・秋の味覚の代表とも言える栗は、茹でたり、栗ごはんにしたり、甘露煮やきんとんなど子どもも大好きな食材です。

ビタミンCや食物繊維が豊富なので、疲労回復や風邪の予防、便秘解消にも効果的です。



- 柿・・・熟し加減によってさまざまな歯ごたえ甘さが楽しめる柿。ビタミンCが豊富でみかんの2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。

—久喜市よりお知らせ— 保育料の納期について

9月の保育料の納期は、9月30日(水)です。忘れずに納入して下さい。