



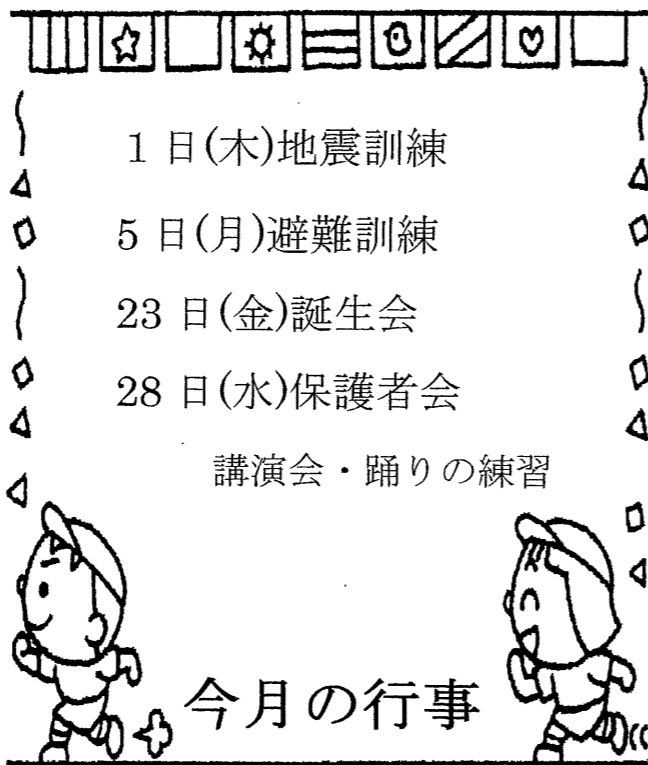
9月のえんだより

残暑厳しい毎日が続いていますが、朝夕に吹くこちよい風を受けると、秋の訪れを感じます。これから、本格的に運動会に向けて練習が始まります。ゴールをめざして走ったり、かごをめがけて玉を投げ入れたり、みんな一生懸命練習をしています。健康状態に気を付け目標に向かって進めていきたいと思っています。ご家庭でも、規則正しい生活で、元気に運動会の練習に取り組めるように、ご協力をお願いします。



今月の目標

好き嫌いしないで  
何でもたべましょう！



- 1日(木)地震訓練
- 5日(月)避難訓練
- 23日(金)誕生会
- 28日(水)保護者会

講演会・踊りの練習

お知らせ

運動会の練習で汗をかきますので、シャツとパンツ2枚づつの着替えと、汗ふきタオルを持たせてください。成長期の子どもの足は一年に1~2cmも大きくなります。半年に一度は靴が小さくなっていないかチェックをしましょう。また、子どもの靴は汚れますので、1週間に一度は洗ってください。園でも、お茶は準備していますが、各自水筒のお茶は、いっぱい入れてください。

日	曜	献立名	未満児・午前	全児・午後
1	木	フィッシュボール・わかめサラダ・味噌汁	みかん缶	牛乳・ココアケーキ★
2	金	炒り豆腐・南瓜と豚肉の煮物・果物	チーズ	牛乳・カレーパン★
3	土	肉うどん・シーチキンサラダ・牛乳	おかし	
5	月	肉じゃが・かしわの春雨和え・みかん缶	おかし	牛乳・豆腐ドーナツ★
6	火	おさかなナッツ・かき玉汁・果物	チーズ	牛乳・おにぎり★
7	水	スパニッシュオムレツ・切り干し大根煮・味噌汁	りんご	牛乳・さつま芋クッキー★
8	木	魚のカレームニエル・豆腐サラダ・すまし汁	バナナ	牛乳・パインケーキ★
9	金	雑菜・南瓜サラダ・果物	チーズ	牛乳・あべかわマカロニ☆
10	土	焼きそば・フルーツサラダ・牛乳	おかし	
12	月	クリームシチュー・ひじき炒め煮・果物	チーズ	牛乳・焼き芋☆
13	火	魚のカレーソースがけ・酢の物・ベーコンスープ	おかし	牛乳・フルーツヨーグルト★
14	水	牛肉とじゃが芋のきんぴら煮・トマト・味噌汁	りんご	牛乳・黄粉団子★
15	木	魚の煮付け・おかか和え・田舎汁	バナナ	牛乳・マドレーヌ★
16	金	チキンビーンズ・ごまサラダ・果物	チーズ	牛乳・ピーナッツサンド☆
17	土	きつねうどん・人参サラダ・牛乳	おかし	
20	火	肉豆腐・マカロニサラダ・果物	おかし	牛乳・きんとんパイ★
21	水	厚揚げと鶏肉の味噌煮・干草和え・果物	ふかし芋	牛乳・プリン
23	金	魚のケチャップ煮・ウィンナー・スパサラ・果物・ジュース	おかし	牛乳・ケーキ★
24	土	焼きビーフン・ごま和え・果物・牛乳	チーズ	
26	月	ビーフカレー・ピーナッツ和え・果物	チーズ	牛乳・みるく餅★
27	火	魚の揚げ煮・納豆和え・味噌汁	おかし	牛乳・フルーツ盛り合わせ
28	水	麻婆豆腐・拌三絲・果物・牛乳	バナナ	おかし
29	木	鮭のピザ焼き・ごぼうサラダ・コーンスープ	りんご	牛乳・南瓜ケーキ★
30	金	焼き肉・大根サラダ・果物	チーズ	牛乳・ピザ★

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。★手作り ☆半手作り

※朝食を食べて登園しましょう。(早寝・早起き・朝ごはん)※お誕生会の日はおにぎりにして下さい。

ウンコは体からのお便り



ばっかりバランス

これ「ばっかり」しか食べないとどうなるか。いちばん極端な例で、それぞれの悪玉菌、善玉菌のバランスを見ていきましょう。

◎魚ばかり—細い・脂くさい・コロコロ便・魚のにおいがする

◎肉ばかり—コロコロ・非常にくさい・少量で脂っぽい・便秘傾向・ガス発生

◎野菜ばかり—大きく・半練りバナナ状・ニオイはあまりない

◎お菓子ばかり—消化が悪くなり、便秘になったり、下痢になったりする

◎コンビニ食・ファストフード、インスタントばかり—カチカチ・コロコロ

◎不規則ばかり—バナナ状→泥状→コロコロ→最終的には便秘になる

ウンコを作る場所は、体を守る場所です。バランスのよい食事に心がけましょう。

