



えんだより

令和4年度 9月号 しなが保育園

栄養士の先生より

生まれてから、長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。食塩は1日に何gと考えるのではなく、生まれてから何g食べたのが重要です。離乳期が終わると、味付けが濃くなりがちですが、離乳期同様に「薄味」を心がけ、食塩が少なくても「おいしい!」と感じられる味覚を育てましょう。

早いもので入園・進級してから半年がたちました。「できること」や「やってみたいこと」がたくさん増えた子どもたち。これからの成長もとても楽しみです。



★減塩のコツ

- 1 食塩を多く含む加工食品の摂取には注意しましょう。
- 2 食材そのものの味が濃い、旬の食材を使いましょう。
- 3 出汁を上手に活用しましょう。

★味付けの際のコツ

- ・味付けをする前に、味見をして素材の味を確かめましょう。
- ・魚や肉料理では少量の調味料がなじむようにはじめに片栗粉をまぶしましょう。
- ・レモンなどの酸味を利用しましょう。
- ・うま味があるトマトやマヨネーズも適度に上手に利用しましょう。

★盛り付け・食べる時の注意点

- ・煮物などは、汁気を切って盛り付けましょう。
- ・味が濃い料理ばかり食べることがないように1人分ずつ盛り付けましょう。
- ・麺類は汁まで飲みきらないようにしましょう。
- ・食卓に調味料は置かず、そのまま食べる習慣を身につけましょう。

今月の予定

- 9月 7日 (水) 避難訓練
9月 28日 (水) お誕生日会

今月の俳句

赤とんぼ 向こうの岸に
すういすうい
名月や 池をめぐりて
夜もすがら

9月うまれのおともだち

- | | | | |
|-----|------|--------|-----|
| 11日 | かとう | そうすけくん | 2さい |
| 12日 | ひしかわ | まおさん | 3さい |
| 22日 | やまさき | ふうとくん | 1さい |

おたんじょうびおめでとう

お知らせ

9月から新しい先生が入ります。
ちゅうりっぷ組 担任 井福 加厘先生

パート 南出 直美先生
よろしく願いいたします。



つくし組

給食では、自分の好みの物や苦手な物が分かっている姿が見られるようになり、自分でバランスを取りながら上手に歩けるようになってきています。好きなおもちゃを見つけて、お友だちとも関わろうとする姿も見られます。

♪今月のうた♪
手をたたきましよう

☆今月のフラッシュカード☆
・ひらがな（ら・わ行）・ドッツカード（11～15）・絵カード（乗り物）・絵カード（動物）
・国旗

たんぽぽ組

出来る事が増えてきたたんぽぽ組さんです。かわいいダンスの練習も頑張っています。

♪今月のうた♪
とんぼのめがね
大きな栗の木の下で

☆今月のフラッシュカード☆
・ひらがな（が・ば行）・かたちカード・絵カード（植物）・絵カード（食べ物）・シルエット（乗り物）・国旗

ちゅういっぷ組

自分でできることも少しずつ増えて自らしようと頑張っています。

♪今月のうた♪
むしのこえ
こおろぎ

☆今月のフラッシュカード☆
・ひらがな（あ段）・数字（30～40）・シルエットカード（動物）・マーク・生活用具カード・国旗

さくら組

運動会に向けて意欲的にダンスの練習に取り組んで、元気いっぱいに過ごしています。

♪今月のうた♪
山の音楽家
まつぼっくり

☆今月のフラッシュカード☆
・ひらがな（わ・が行）・数字（51～60）・交通安全マーク・くりかえし言葉・駅名（地下鉄長堀鶴見緑地線）・県章（中国・四国地方）・国旗

ほし・そら組

運動会練習も本格化して、最初とは練習に取り組む顔つきも真剣になってきました。このまま頑張りたいと思います。

♪今月のうた♪
もみじ
つき

☆今月のフラッシュカード☆
・ひらがな（あ・な行）・数字（53～60）・カタカナ・製品・食品マーク・漢字（場所）
・SDG s マーク・国旗