

今年の夏は熱中症アラートが発表され、厳しい暑さが続きました。プール遊びをする機会が少なかったのですが、園庭で色水遊びや泡遊びを楽しんだり、保育室で寒天遊びやオクラ・ゴーヤでスタンプ遊びをしたりして、水の心地よさを味わったり感触の楽しさを感じたりしました。これからは、夏の疲れが出やすい時期になってきますので、体調管理には気をつけていきたいと思います。また、近辺散歩に出かけ、秋の訪れによる自然の変化を楽しんで過ごしていきたいと思います。

(副園長 出村 裕美)

◇「突撃隣の園ご飯」やざき乳児保育園 編◇

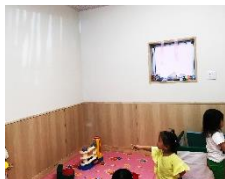
YouTube にて現在公開中

やざき乳児保育園が「突撃隣の園ご飯」という企画で取り上げられました。保育士ユーザーバーが給食をテーマに、園内を見学したり、給食を囲みながらインタビューを受けたりしました。是非、ご家族の皆さんでご覧ください。



不思議だね～光と影～

天気の良いある日の事。2歳児の女の子がじーっと壁の方を不思議そうに見つめていました。何を見ているのか不思議で、保育者も静かに同じ目線で見てみると…。廊下の窓から光が差し込んで保育室の入り口に付けてあるスズランテープのすだれに反射し保育室の壁に光と影が映し出されていました。スズランテープが風で動くとも影もゆらゆらと動き、ゆっくりと動く大きな影に目を丸くしながら見つめていました。「あれ、なに？」と聞くので「なんやと思う？」と答えは言わず、その子の気付きを待ってみることにしました。すると女の子は「きょうりゅう？」と長い影から恐竜をイメージしたようです。初めて見た光と影。子どもたちが“不思議”に出会った時は、子ども達の思いに寄り添い、受け止め、そして味わっている



世界を一緒に共有しながら子ども達の味わっている世界への興味や関心を広げたり深めたりしていきたいと思っています。



9月の行事予定

日	曜	園の行事	子育て支援室 あつぷぷ
1	金	布団・帽子持ち帰り	開園
5	火		開園
8	金	布団・帽子持ち帰り	開園
11	月	身体計測週間(～15日)	
12	火		開園
15	金	布団・帽子持ち帰り	開園
19	火	食育の日	開園
22	金	布団・帽子持ち帰り	開園
26	火		開園
29	金	布団・帽子持ち帰り	開園

おねがい

コドモンの連絡帳・お迎えの方及びお迎え時刻の入力・送信は9時までにお願いいたします。

おしらせ

10月に「親子で遊ぼう(保育参加)」を下記の日程で予定しています。

いちご組 10月19日(木)

ぶどう組 10月26日(木)

詳細は後日お知らせいたします。
是非ご参加ください。



CO2削減のために、クリーンなエネルギーの太陽光発電を使用しています。

やざき乳児保育園の屋上に、太陽光パネルを設置し、太陽が出ている間発電しています。その電気は園内で使用する電気の一部に使われています。その他、公用車の電気自動車にも使用され、

社会福祉法人 大和善隣館

やざき乳児保育園 TEL(0761)58-0334

R5. 9. 1



食

育

コーナ

子どものおやつ、なぜ必要?

子どもにとってのおやつは、体と心の栄養のためにひとつのようなものです。子どもは成長のためにたくさんの栄養を必要としていますが、胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、1度にたくさん食べる事ができません。そのため、おやつから成長に必要な栄養素を補うことが必要なのです。

選び方



アイスクリームやチョコレート、ケーキ、ドーナツなどの子ども達が大好きなお菓子は糖分も油脂もたくさん入っています。毎日のおやつとして食べるには、肥満や虫歯のことが心配です。のでなるべく避け、ふかし芋や季節の果物、カルシウムが豊富なチーズやヨーグルト、おにぎりやサンドイッチなど、成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム鉄分、食物繊維等が補えるおやつがおすすめです。

量と時間



おやつエネルギー量は1日の10～20%が目安です。1～2歳児は午前と午後に1回ずつ、合わせて90～200kcalのおやつが適量です。

こんな食べ方に注意!



- 市販のお菓子を袋ごと食べる
→エネルギー過剰で、次の食事にひびきます。お皿に取り分けて食べましょう。
- 甘いお菓子を頻繁に食べる
→虫歯や肥満につながります。なるべく避けましょう。
- ぐずったらおやつを食べさせる、を繰り返す
→習慣化するとごはんを食べなくなります。
- 100%ジュースだからといってたくさん飲ませる
→糖分が多く含まれているため食欲が減退し、食事に影響がでます。また、虫歯にもつながります。水分補給はノンカフェインのお茶やお水、牛乳などの糖分が入っていないものにしましょう。
- 牛乳はカルシウム源だから飲みたいだけ飲ませる
→飲む量が多くてもカルシウムは多く摂れません。脂肪の摂りすぎやミネラルの吸収障害にもつながるので、注意が必要です。1日に200ml程度にしましょう。
- 夜遅くにおやつを食べる
→虫歯のリスクが高まります。夕食後はおやつを控えましょう。



9月食育予定

- 9月1日(金) 防災の日メニュー
- 9月19日(月) さつまいもごはん作り
- 9月29日(金) 十五夜メニュー

やざき乳児保育園の栄養目標量

9月の栄養目標量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
460kcal	11.5～ 23.0g	10.2～ 15.3g	1.5g未満
9月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
476kcal	16.9g	15.3g	1.3g

