



9月の園だより

H28.9.1
認定こども園 たかつき保育園

暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすくなってきましたね。

玄関のすずむしが「リーンリーン♪」と鳴き始めました。

子どもたちは、すずむしに夢中になり、見たり、音を聴いたりしています。

秋の訪れを感じるひとときです。

体調管理に気をつけ、一日一日楽しく過ごしていきたいと思ひます。

9月の予定

- 1日(木) YMCA英語教室 (らいおん組・きりん組)
- 2日(金) ボールあそび (らいおん組)
- 5日(月) 消火避難訓練
- 8日(木) おじいちゃん・おばあちゃん (だいごき)
- 9日(金) お茶のおけいこ (らいおん組)
- 13日(火) 身体測定 (3歳以上児)
- 14日(水) 身体測定 (3歳未満児)
- 15日(木) 交通指導
- 16日(金) 温水プール (らいおん組)
- 17日(土) 市内小学校運動会 (らいおん組)
- 20日(火) 詩吟教室 (らいおん組)
- 23日(金) お誕生会★「飯はいりば。」
- 24日(土) 交通安全市民大会



就学前健康診断

〇 寺家小学校

10月18日(火)

〇 田中小学校

10月19日(水)

〇 東部小学校

10月22日(水)

〇 北加積小学校

10月26日(水)

〇 西部小学校

10月28日(金)

子育てXマシーナ

早寝・早起きの習慣をつけ、朝は早起き、朝食を
食べられる時間を作りましょう。
夜更かしや不規則な生活を過ごす、子どもの成長に
問題が起きます。十分に睡眠をとること、そして
朝の光を浴びるために、外に出ること等を心がけましょう。



おたんじょうび

おめでとう

- らいおんぐみ
- きりんぐみ
- りすぐみ
- うさぎぐみ
- ひよこぐみ
- はんだぐみ

- よこた ひはるくん
- かわじり みゆさん ・ ほしな ゆいさん
- なかやま あいりさん ・ じんぼ あくくん
- だいもん かけるくん ・ ほりた なつくん
- あべ みなせくん ・ はせがわ しあんくん
- みた ゆうとくん
- まつくら たいがくん



お し ら せ

- 〇 保育料(9月分)の口座振替日は、10月3日です。
- 〇 10月の学籍を申し込みされる方は、9月21日(水)までに
お申し込み下さい。

ホームページ



たかつき保育園 検索

9月給食だより

2016.9
滑川市保育所給食献立作成会
教育委員会子ども課

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく				おやつ			
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ないよう					
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちようしをととのえる(みどり)					
1	もく	ぎゅうにゅうブリッツ	ごはん	ポークチャップ スティックきゅうり ミニトマト コンソメスープ	からだをつくる(あか) ぶたにく	ちからのもと(き) こむぎこ	ちようしをととのえる(みどり) にんじん たまねぎ しめじ コーン きゅうり ミニトマト こまつな	ぎゅうにゅう ぶどう			
2	きん	ぎゅうにゅうチーズキッス	パン	ひやしちゅうか えだまめ トマト パインかん	ハム たまご かつおぶし	ちゅうかめん	きゅうり にんじん えだまめ トマト パインかん	ミルク やさいスティック			
3	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ	パン	フルーツ	おちゃ ビスケット			
5	げつ	ぎゅうにゅうおこさませんべい	ごはん	さばのみそに ナムル みそしる	さば にぼし	あつあげ	じゃがいも	もやし にんじん きゅうり だいこん	キャベツ	ぎゅうにゅう バナナ	
6	か	ぎゅうにゅうカルシウムウエハス	ごはん	たまごのちゅうかいため ブロッコリー トマト わかめスープ	たまご とうふ わかめ		にんじん こまつな えのき	しいたけ ブロッコリー たまねぎ トマト	ぎゅうにゅう あおりんゼリー		
7	すい	ぎゅうにゅうオレンジ	ごはん	ごもくだいず しおきゅうり ミニトマト ワタンスープ	ちくわ だいず とりにく ぶたにく かまぼこ	こんにやく ワタタン	にんじん しめじ ミニトマト もやし	きゅうり たまねぎ ねぎ	ココアミルク まがりせんべい		
8	もく	ぎゅうにゅうあまからせんべい	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー コンソメスープ	ぶたひきにく わかめ	こなチーズ はんぺん	スパゲティ	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	ピーマン	ミルク へムてつり ウエハス	
9	きん	ぎゅうにゅうピスコ	ごはん	かきあげ ポイルキャベツ トマト みそしる	ウインナー にぼし	たまご あつあげ	さつまいも こむぎこ	にんじん たまねぎ こぼろ しめじ えのき	いんげん トマト ねぎ	ミルク かきもち	
10	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ	パン	フルーツ	おちゃ パームクーヘン			
12	げつ	ぎゅうにゅうクラッカー	ごはん	こんさいカレー ふくじんづけ フルーツサラダ	とりももにく	ヨーグルト	さつまいも	たまねぎ ふくじんづけ バナナ	にんじん みかんかん パインかん	れんこん ももかん	おちゃ あげさといもの みたらしふう
13	か	ぎゅうにゅうウエハス	ごはん	さかなのあますあんかけ さざなみあえ みそしる	さかな あつあげ	さざなみ にぼし	こむぎこ かたくりこ	にんじん もやし	しいたけ キャベツ	たまねぎ なす	ミルク はらじゅくドッグ
14	すい	ぎゅうにゅうへムてつりクッキー	ごはん	あつやきたまご ひじきに ブロッコリー みそしる	たまご さつまあげ にぼし	ひじき あつあげ		にんじん キャベツ	いんげん ねぎ	ブロッコリー	ヨーグルト こつぶっこ
15	もく	ぎゅうにゅうなし	ごはん	マーボードウフ ちゅうかサラダ トマト	もめんどうふ わかめ	ぶたひきにく ハム	かたくりこ はるさめ	ねぎ しいたけ みかんかん	トマト にんじん	だけのこ きゅうり	フルーツポンチ
16	きん	ぎゅうにゅうフレンチパイ	パン	きつねうどん にくだんご おひたし	うすあげ たまご かつおぶし	かまぼこ だしこんぶ にくだんご	うどん	ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん	ぎゅうにゅう きよほう	
17	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ	パン	フルーツ	おちゃ ドーナツ			
20	か	ぎゅうにゅうはいがスティック	ごはん	にくどうふ トマト ゆかりあえ	ぶたにく とうふ うすらたまご			にんじん ねぎ ミニトマト ゆかり	チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	しいたけ しめじ こまつな	ミルク ぼたぼたやき
21	すい	ぎゅうにゅうバナナ	パン	やきそば ブロッコリー たまごスープ	ぶたにく たまご	やきそばめん かたくりこ		キャベツ ピーマン たまねぎ	にんじん ブロッコリー ねぎ	もやし コーン しいたけ	ぎゅうにゅう じゃがいもの しおゆで
23	きん	ぎゅうにゅういっちょうやき	ごはん	くりごはん とんかつ ポイルキャベツ きよほう すましじる	ぶたにく たまご だしこんぶ わかめ とうふ かつおぶし	いりごま こむぎこ パンこ		くり しいたけ	キャベツ たまねぎ	きよほう	オレンジジュース ケーキ
24	ど		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセイジ	ぎゅうにゅう まんがソーセイジ	パン	フルーツ	おちゃ クッキー			
26	げつ	ぎゅうにゅうしろいふうせん	ごはん	コンクリームシチュー おかかあえ トマト ポイルウインナー	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	ベーコン かつおぶし	じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー もやし	にんじん コーン トマト	しめじ キャベツ	ミルク ひじきスティック

ひ	ようび	3さいみまん		ぎゅうしょく				おやつ			
		みまんじおやつ	しゅしょく	ないよう		ないよう					
		こんだてめい		からだをつくる(あか)		ちようしをととのえる(みどり)					
27	か	ぎゅうにゅうサブレ	ごはん	オランダあげ スティックきゅうり ミニトマト みそしる	さかな にぼし わかめ	たまご あつあげ	こむぎこ	にんじん たまねぎ きゅうり ミニトマト	ねぎ えのき	ぎゅうにゅう ココアおしパン	
28	すい	ぎゅうにゅうえびせん	ごはん	だんごじる シューマイ こまあえ	とうふ あつあげ シューマイ	ちくわ にぼし	しらたまご いりごま	ごぼう かぼちゃ	にんじん あおな	はくさい	ぎゅうにゅう オレンジ
29	もく	ぎゅうにゅうおととと	ごはん	とりにくてりやき コーンいりおひたし やさいじる	とりにく	にぼし	さといも	しょうが にんじん ごぼう	あおな コーン たまねぎ	もやし かぶ ねぎ	ココアミルク くるぼう
30	きん	ぎゅうにゅうハーベスト	ごはん	かぼちゃサンドフライ ドレッシングサラダ かきたまじる	かぼちゃサンドフライ わかめ だしこんぶ	たまご かつおぶし		キャベツ しいたけ こまつな	きゅうり にんじん	みかんかん えのき	ミルク てつりゼリー

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。



体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、②昼間はなるべく外に出る機会を増やす、③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)、④1日3回の食事を規則正しくとるなどが有効といわれています。



チェック 生活リズムをととのえるために

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさん光を浴びる。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- 寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

