



令和3年度アソカ学園 園だより9月号



9月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13 アソカ諸費用 9月分引落とし 避難訓練	14 8月 お誕生日会	15 9月 お誕生日会	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24	25
27	28	29	30			

10月の予定

10月9日(土)運動会(年長のみ) ※雨天順延10月16日(土)

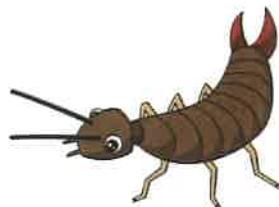
10月12日(火)アソカ諸費用10月分引落し

園だより 9月号

ハサミムシ

オリンピックが終わりました。サッカーは惜しくも4位でしたね。あとほんの少しでメダルに手が届いていたのですが、世界の壁は厚かったです。そして、次はパラリンピックです。スポーツ好きな私にとっては嬉しくもありますが、コロナの不安も隠せません。何事もなく無事に終わることを祈るばかりです。

保護者の皆様はハサミムシをご存じでしょうか。たまに園庭で子どもが「何これ？」と見せにきます、お尻に大きなハサミを持った昆虫です。古代からあまり変わらない原始的な昆虫と言われています。そして、もう一つ特徴的なことがあります。それは子育てをする昆虫です。昆虫界の中ではとても珍しいです。ほとんどの昆虫は子育てをしません。昆虫はとても天敵が多く、例えばカエルのような両生類や、爬虫類、鳥類などがあります。多くの昆虫は子どもを守るよりも、自分が逃げた方が、より子孫を多く残せる選択をしました。しかし、ハサミムシは大きなハサミを持つことで敵と戦う選択をし、子を守ると決断をしたのです。



ひょっとしたらこんな経験をしたことはありませんか。大きな石を動かした時にダンゴムシやミミズはすぐに逃げようしますが、ハサミムシだけは威嚇のポーズ。その理由は、その傍に卵があるからです。卵がかえるまでおよそ40日間を守り抜きます。卵を綺麗に舐めたり、風に当てたりと忙しい毎日です。自分の餌を食べる暇もないほどだそうです。（人間のお母さんと一緒にですね）そして、やっと卵から孵った子ども達に、ハサミムシは最後の贈り物をします。まだ餌を探すことができない子のために・・・自らの身体を差し出します。。。

少し、最後はびっくりしましたね、しかし私たち人間も子どもの為に身を捧げます。ハサミムシとは方法が違いますが、特に乳児期には母親の一心の愛情（眠る間のないほどの）を必要とします。その積み重ねが、前に進むエネルギーとなるはずです。不安な日々が続きますが、必ず乗り越えられると信じています。

民谷

年長おひさま・ゆめ 七より

暑い日が続く...と思っていましたが、雨が1週間続いたり。

ジメジメした日々が続きました。そんな中やってきた『SUPER ASOKA』
アリカをマリオの世界に変身!これを見たら夫気なくて関係ない(笑)大はしゃぎ♪
「パクッラワーってな...」「1UPキのこや!」「キラキラふわだら良いね!」「スターは無敵だー」
めちゃくちゃ詳しがったです(*喜ぶ姿が見えて良かったです。

年長べったん大会

アソカに来る1つの楽しみとして

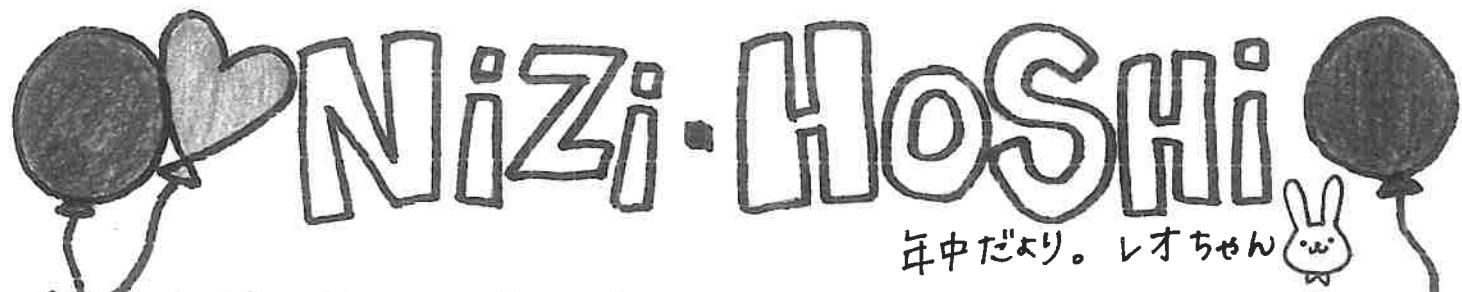
べったん大会を行なっていこうと思っています!!

個人戦、チーム戦、リーグ戦 様々なやり方で
盛り上げていこうと考えています♪

負けるからイヤではなく何事もチャレンジする気持ちを
育めたら良いなと思っていますが、またちゃんと毎日頑張ってます!

少ししづつですが
オリエンピックで踊る
ダンスの練習を
はじめています♪
楽しみにして下さい

まなちゃん



年中だより。レオちゃん

お盆休みが明け、子どもたちの元気な声がアツカいぱいに響いています!!まだまだ暑い日が続いているが、やつぱり子どもたちは体を動かすことが大好き!!

ボール遊びに鬼ごっこにかけっこ!! 年中にじ・ほし対決では、リレーやドッヂボールをして盛り上がっています(*★)



夏の製作で「オリジナルTシャツ」を作りました。クレパスと好きな色の絵の具でほじき絵を作り、その上から様々な形の色画用紙を貼りました。それぞれ違ったデザインになりますが、かわいいTシャツができました。



8月24日(火)
は、おき氷の
製作をしました!

9月

毎日、暑い日々続いていますね。ももたろう組さんと
きんたろう組さんも、プール遊びをしたり、ストップゲーム・
お絵描き・キンキンキヤップ!作り・『おぼけなんてないさ』
の歌を歌ったり、椅子リレーゲームなど、いろんな遊びで
毎日、樂しんでいます。9月になっても、暑い日々
続くと思いますが、樂しい遊びをしながら、
ももたろう組さん・きんたろう組さん、秋を感じながら、
樂しんでいきます!! 9月もファイトオーッ!

いちご・みかんニュース!!

まだまだ残暑が厳しいですが時折吹く涼しい風に秋の訪れを感じます
さて、いちご園とみかん園の8月は、前半はやはり30-る

- 一色 だつたのではなないでしょうか? 全ては30-るのために(先)
- 食べ物を全力でかんぱりおまちかねの水着にきかえブリーフへgo!

毎日毎日太陽の下お水とたわむれた日々(そらえはー切ふもちは
無心でお水とあそぶ日々 サイコーザルにならぬぞ)

そして 30-ると並んで、子供たちが大きくなったのは

- 水筒用の氷をつくる縦長のジッポーワン袋(ダイソーより売ります)をつかった

感觸あるひです。まず お水 → 氷 → 色水 等とんどん変化していく水を
手でさわったりお水こにあざて「冷たい~」「うれしい~」等はしゃが

- 感触あるひをしたのじみました。 あとは園庭にさやかに鳴くせみをみつけて

さて9月は! しつかりまことに、ちかと涼しくなる秋の
園庭を一杯走りにいと思います!

ひ) いざNews ❤️ えまちせん

なが~い雨の日も、ようやく明けて、太陽がキラキラと♪
湿度も高く、毎日とっても暑いですが...。

い) いざさんでは、毎日沢山、身体を動かして遊んでいます♪
い) の子どもたちが大好きでハマっている遊び。ノリノリなダンスを、

♪ ダンス(体操)♪

- わ~お!(わいわいぱあ)
- ピカピカラー ○ からだダンダン
- アンパンマン体操 ○ しゅりげんにんじょ

ちよこと、
します!!

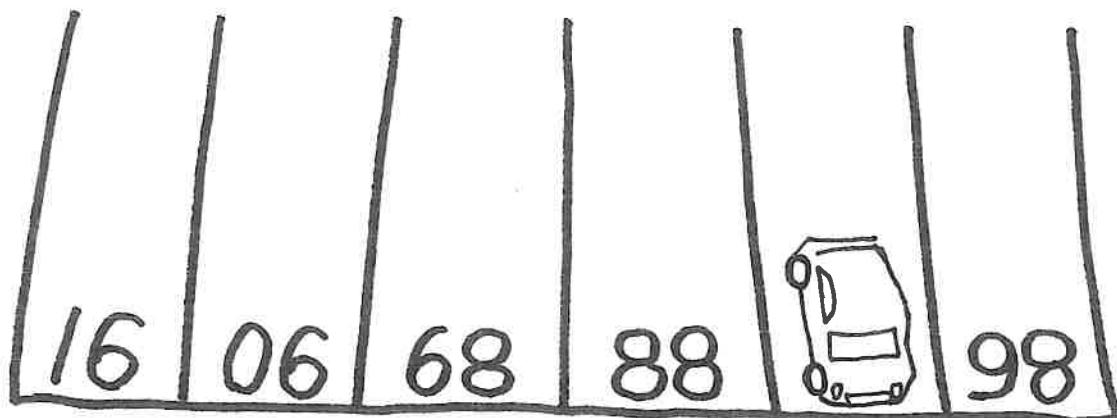
★ あそび ★

- ブロック(レゴなど)
- プラレール ○ お人形
- ミニカー、大きな車
- シートヘタヘタ

これからも、沢山のあそび・ダンスなどなど
いっぱいしていきたいと思っています♡

Q. 車が止まっているのは何番?

A. 87です。なぜなら...。



9月 アソカ学園 2021年 9月献立表

日付	献立	食材	朝のおやつ	夕飯のおやつ					
1日(水)	■ 堀昆布ご飯 きのこうどん チキンボーリ オレンジ	米 うどん チキンボーリ⇒鶏肉 オレンジ	堀昆布 豚肉(肩ロース) ひじき 白菜	いりごま(白) しめじ きゅうり トマト	ごま油 えのき かつお昆布だし ごま油	白菜 人夢 トマト 白ねぎ	だしあつお	 りんご	アンハンマン キャラメルコーン
2日(木)	■ 魚の味噌照り焼き ひじきサラダ 水菜の漬まし汁	米 鰯 ひじき 水菜	白身魚 人夢 えのき	きゅうり かつお昆布だし	トマト	ごま油		クリームラスク	ハッピータン
3日(金)	■ 飯 豚肉の生姜焼き おかか和え まいだけの味噌汁	米 豚肉(肩ロース) ほうれん草 まいだけ	玉ねぎ カニスティック⇒難去	しめじ 人夢 かつお昆布だし	ピーマン かつお昆布だし	人夢 土生姜		やさいかりんとう	アンハンマン お米ボール
6日(月)	■ 飯 チキンナゲット スパゲティー 牛乳 牛乳	米 チキンナゲット スパゲティー 切麺 牛乳	ロースハム⇒難去 玉ねぎ	ミックスベジタブル かつお昆布だし	青しそドレッシング			 さつまいも	アンハンマン やさいせんべい
7日(火)	■ 飯 肉じゃが 野菜のマヨ和え 大根の漬まし汁	米 牛肉(肩ロース) チキン丼 大根	じゃがいも 人夢 青ねぎ	玉ねぎ パブリカ夷 かつお昆布だし	人夢 カニスティック⇒難去 ヨコネーズアレルギー用	つきこんにゃく グリーンピース かつお昆布だし		いちごちゃんラムネ	ココアチ ックキー
8日(水)	■ 飯 シューマイ えのきの漬まし汁 梨 牛乳	米 シューマイ えのき 梨 牛乳	やきそば お好みソース シューマイ⇒難肉 えのき	豚肉(肩ロース) ロールイカ	チャベツ 玉ねぎ	人夢 ビーマン	ワスターーソース	 りんご	ベジたべる
9日(木)	■ 飯 ぶりの塩焼き れんこんサラダ さつまいもの味噌汁	米 ぶり⇒鶏肉 れんこん さつまいも	きゅうり 薄揚げ	ツナ かつお昆布だし	パブリカ赤	培養胡麻ドレッシング⇒アレルギー用		お米バフコア	たべっこどうぶつ
10日(金)	■ 焼きそば 小松菜の和え物 キャンティーチーズ 三つ葉の漬まし汁	米 小松菜 キャンティーチーズ⇒難去 三つ葉	高もち 人夢	玉ねぎ ロースハム⇒難去	エリンギ パブリカ夷	ホールコーン 青ねぎ		かぼちゃラスク	雪の宿
13日(月)	■ 飯 コロッケ コーンサラダ わかれの味噌汁 牛乳	米 コロッケ⇒鶏肉 カニスティック⇒難去 わかれの味噌汁 牛乳	ホールコーン カットわかめ キクラゲ苔	玉ねぎ	チャベツ 白ねぎ	かつお昆布だし		 さつまいも	ぱりんこ
14日(火)	■ 飯 豚のオーラ焼き 大根サラダ 豆腐の漬まし汁	米 白蔵⇒鶏肉 大根 豆腐	ケチャップ 水菜 青ねぎ	マヨネーズ⇒アレルギー用 パブリカ夷 かつお昆布だし	ツナ	青しそドレッシング		薄焼せんべい	マリービスケット
15日(水)	■ 飯 野菜たっぷり塩ラーメン 餃子 みかん缶	米 野菜たっぷり塩ラーメン 餃子 みかん缶	ゆかり 焼き豚⇒難去	ホールコーン	玉ねぎ	人夢 ほうれん草 しめじ	中華だし⇒醤ガラスープ	 りんご	ワッポロホテ
16日(木)	■ 飯 豚の唐揚げ 三色ナムル 小松菜の味噌汁	米 豚の唐揚げ⇒片栗粉 太めやし 小ねぎ	きゅうり 薄揚げ	人夢 かつお昆布だし	白ごま	中華だし⇒醤ガラスープ		いちごちゃんチッキー	ワッポロホテ
17日(金)	■ 飯 大豆とひ肉のカレー キャベツのフレンチ和え ゼリー 牛乳	米 大豆ミンチ キャベツ ゼリー 牛乳⇒お茶	玉ねぎ ロースハム⇒難去	人夢	玉ねぎ	人夢 フレンチドレッシング⇒アレルギー用	にんにく コンソメ⇒フイヨン カレーキ⇒アレルギー用	ウエハース	豆乳ドーナツ
20日(月)	休食日								
21日(火)	■ 飯 ミニチキン マカロニサラダ 小芋の味噌汁	米 ミニチキン マカロニ 小芋	ロースハム⇒難去 玉ねぎ	ミックスベジタブル かつお昆布だし				野菜チックキー	アンハンマンあせん
22日(水)	■ ナポリタンスパゲティー ボイルワインナー ごまドレ和え コンソメスープ 牛乳	スパゲティー コンソメ⇒ブイヨン ワインナー カリフラワー チキン丼 牛乳⇒お茶	ベーコン⇒難去	玉ねぎ	トマト 人夢 人夢	ビーマン ケチャップ ウスターーソース		 りんご	豆乳チックキー
23日(木)	休食日								
24日(金)	■ ハヤシライス 海藻サラダ みかん缶 牛乳	米 ハヤシライス⇒アレルギー用 海藻サラダ みかん缶 牛乳⇒お茶	牛内(肩ロース) キャベツ	玉ねぎ きゅうり	トマト缶 ハブリカ夷	マッシュルーム 和風ドレッシング	にんにく コンソメ⇒ブイヨン	ウエハースチョコ クリーム	かっぱえびせん
27日(月)	■ 飯 のり塩風味の白身フライ 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁 牛乳	米 のり塩風味の白身フライ⇒鶏肉 春雨 玉ねぎ 牛乳⇒お茶	きゅうり 切麺	玉ねぎ かつお昆布だし	人夢	中華ドレッシング		 さつまいも	アンハンマンピスケット
28日(火)	■ 飯 牛肉のカレー炒め グリーンサラダ 野菜スープ	米 牛肉(肩ロース) キャベツ チキン丼	玉ねぎ きゅうり 人夢	人夢 ホールコーン ベーコン⇒難去	エリンギ アスパラ コンソメ⇒ブイヨン	パブリカ赤 カレー粉 フレンチドレッシング⇒アレルギー用	コンソメ⇒ブイヨン	クリームラスク	おにぎりせんべい
29日(水)	■ 菜飯ご飯 地雞だしうどん キャベツの堀昆布和え みかん缶	米 うどん キャベツ みかん缶	東京の素 高もち 人夢	白ねぎ 堀昆布	人夢 ごま油	ほうれん草 しめじ ぬれだし		 りんご	さなごトースト(北海道産小麦粉) きなこ・青豆バター・ パン フルーツラムネ
30日(木)	■ ベジロール(人夢) ウインナーのトマト煮 彩りサラダ コーンスープ 牛乳	ベジロール(人夢)⇒アレルギー用 ウインナー ケチャップ 小松菜 彩りサラダ(トマト) 牛乳⇒お茶	玉ねぎ ウスターーソース ロースハム⇒難去 ホールコーン	エリンギ 人夢 玉ねぎ	人夢 メークイン ハブリカ夷	グリーンピース トマトソース 培養胡麻ドレッシング⇒アレルギー用	コンソメ⇒ブイヨン	きらきらコーンの お星さま	さなごトースト(北海道産小麦粉) きなこ・青豆バター・ 砂糖・食パン フルーツラムネ

※朝のおやつは1才の提供です。

※天候、行事、その他の理由により、変更することがあります。

今回は『便秘』のときの食事についてお話しします。

便の回数や量が少ないと加え、便がスムーズにな出なかったり、コロコロとかたい便だったり、お腹が張っていたりする場合は便秘になっているおそれがあります。

便秘を防ぐには、普段から便を我慢せないことが重要。毎日の食事の時間が決まっていると排便のリズムも整いやすいため、規則正しい生活が送れるよう心がけましょう。また、便のかさを増やし、やわらかくしてくれます。野菜や果物、芋類などを、食事だけでなくおやつにも取り入れましょう。

水分が不足すると便になりやすいので、季節に関係なく水分補給も十分に行います。

【気をつけたい食事のポイント】

生活リズムを整える

食事の時間が一定になると排便のリズムも整ってきます。特に朝食はしっかりとれるようにしましょう。

食物繊維たっぷりと

さつまいもなどに含まれる不溶性食物繊維と、果物などに含まれる水溶性食物繊維をバランスよくとりましょう。

冬でも水分補給を

体内の水分が不足することも、便がたくなる原因のひとつに。汗をかきにくい冬でも水分は多めに与えて。

乳酸菌と油脂が便秘の予防に

ヨーグルトや納豆に含まれる乳酸菌には、腸内環境を整え、腸の運動を活性化させる働きがあります。適度な油脂も便のすべりを良くしてくれます。

