

8月の厳しい暑さも、心なしか少しずつ和らいできたように感じます。特にここ数日は、台風の影響で天気も荒れ、寒いくらいの気温になりました。また季節が移り替わっていくんだと、少し寂しいような気持ちもありますが、秋には秋ならではの楽しみもたくさんあります！おいしい味覚もいっぱい、気候も良く出かけやすくなり、様々な自然物もたくさんでできます。その季節ならではのものをしっかりと楽しむためにも、日々元気に過ごせるよう、今一度、生活習慣・食生活を振り返り、夏の疲れを残さないように気を付けましょう。

○正しい姿勢でごはんを食べましょう○

9月の約束は“姿勢を良くして、お皿を持って食べましょう”です。

ごはんを食べるとき、どんな姿勢で食べていますか？ひじをついたり、お皿を持たずに食べてこぼしてしまったり…。おうちではどうですか？正しい姿勢で食べられるように声掛けをしたり、私たち大人がお手本となるように心掛けて、子どもたちに伝えていけたらいいですね。

*正しい姿勢って？



*食器の正しい持ち方って？

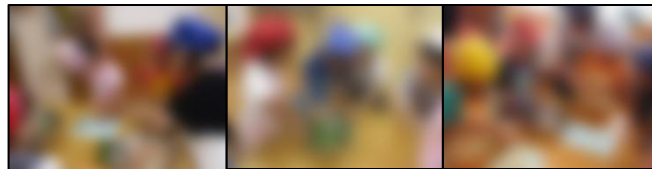


○こすもす、ゆり組の親子活動がありました○

8/27に行われた親子活動には、忙しい中たくさんの方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。また、たくさんのお野菜をいただき、ありがとうございました。

山口先生をお迎えし、楽しく、でも核心を突いたとてもためになるお話をしていただき、子どもたちも保護者の方も聞きながら聞いている姿を見て、本当にすばらしいなと思いました。感想として、「参考になった、家でやってみます、これから気を付けていきたい」などの声を聞くことができ、やってよかったと感じています。みんなで作ったごはんにみそ汁、とってもおいしかったですね♪おかわりもたくさんしておられて、その姿もとてもうれしく思いました。

次回、9/3のさくら、ひまわり組の親子活動もとても楽しみです。よろしくお祈りします。



☆8月、夏をいっぱい感じて楽しみました♪



8月は3回もそうめん流しを楽しみました。みんな本当に上手になりましたが、特にこすもす組さんはみんなが集中して真剣にすくっていました！

今年はスイカをたくさんいただき、スイカ割りにスイカポンチに、楽しくおいしくいただくことができました！ありがとうございました♪



○あい川ファームだより○

8/18に、こすもす、ゆり組さんがJAさんと一緒に枝豆の収穫をしました。今年の収穫量はとてもすごいものでした！畑から枝豆のなっている枝を抜いて保育園まで運んでから、枝から豆の房をとる作業までがんばってくれた子どもたち。本当に頼りになります！

9月には、大根やじゃがいも、あすっこを植える予定です。そして、待ちに待ったさつまいもの収穫ももうすぐですよ～！楽しみです♪



○今月のおすすめレシピ○

「さばのカレー煮」

《材料（4人分）》

- *さば・・・4切
- *小麦粉・・・30g
- *水・・・魚が浸かる程度
- *酒・・・大さじ2
- *砂糖・・・小さじ1
- *しょうゆ・・・大さじ1
- *塩・・・ひとつまみ程度

《作り方》

- ①さばにお酒をもみ込み、それに小麦粉をまぶす。
- ②鍋に①のサバと、サバが浸かる程度の水を入れて火にかけ、調味料を入れて煮込む。
- ③サバに火が通り、トロトロに煮込めたらできあがり♪

「じゃこ入りごはんピザ」

《材料（5～6人分）》

- *ごはん・・・1合
- *ちりめんじゃこ・・・10g
- *葉ねぎ・・・10g
- *ごま・・・大さじ2
- *かつお節・・・小袋1
- *しょうゆ・・・小さじ2
- *ピザ用チーズ

《作り方》

- ①チーズ以外の材料を全部混ぜ、のぼしながら広げる。
- ②チーズを乗せて、トースターやオーブンで焼いてできあがり♪



☆8月生まれのお友達の誕生会がありました！

8月の献立はみんな大好きカレーライスでした♪たくさん食べて、すくすく成長してね。



○献立○

- ・夏野菜のカレーライス
- ・キャベツとトマトの中華風サラダ
- ・たまねぎリング
- ・ゆでとうもろこし
- ・スイカ
- *おやつは“寒天入りフルーツポンチ”でした♪

お誕生日おめでとう！

