

9月えんだよい

倉敷市くすのき園 086-429-1391

今年は猛暑日が続く、夏の疲れが出てくる頃だと思います。季節の変わり目にもなり、体調も崩しやすくなるので、睡眠や栄養に気をつけて過ごせるといいですね。

9月の予定

月	火	水	木	金
3	4	5 親子プール 小児科診察	6 親子マッサージ 災害訓練	7 わらべうた 整形診察
【保育活動】 OOにへんしんっ!				
10	11 誕生日会	12 親子プール 小児科診察	13	14 整形診察
【保育活動】 みんなと一緒に楽しいね				
17 	18 身体測定→ わらべうた ST	19 親子プール 小児科診察	20	21 親子マッサージ 整形診察
【保育活動】 良い表情いただきました。				
24 振替休日	25 運動会予行①	26 小児科診察	27 見え方相談	28 親子プール 整形診察
【保育活動】 そろそろ練習をいたしましょう withシェルポーン 				

- 9月からは、親子プールの時、気管切開をされているお子さんは園で通常療育となります。
- 8/27～9/10まで川崎医療福祉大学から保育実習生が来ます。ご協力よろしくお願いします。
- 9/10～吉備国際大学、岡山大学、山陽学園大学より3名の介護体験の実習生が来ます。ご協力をお願いします。

10月の予定

運動会予行	1日
午前中療育 (運動会準備の為。給食はあります。)	4日
運動会 (運動会終了後、持参のお弁当を食べられる方は給食室を使用してください。)	5日
わらべうた	16日、29日
親子マッサージ	10日、23日
非常災害訓練(会館全体)	18日(雨天 24日に延期)
ST	3日、25日
見え方相談	24日



旬は夏！長期保存が可能で長く食せる南瓜
美味しく効果的に料理に取り入れてみませんか？

南瓜の栄養



βカロチン

(ビタミンA) 美肌効果 皮膚や粘膜を正常に保つ

ビタミンB1 豊富なビタミンで抗酸化作用

ビタミンB2

ビタミンC 免疫力向上

ビタミンE 血液をサラサラにし毛細血管を広げ

血行を改善 冷え症予防

カリウム 利尿作用で老廃物と余分な水分を排出

カルシウム ミネラルもバランスよく含まれ体の調子

鉄分 を整える

マグネシウム

・ビタミンCは熱に弱いですが南瓜のビタミンはデンプンと結合しているため壊れにくいのが特徴です。

・皮の部分にβカロチンが豊富に含まれています。

・ビタミンAとビタミンKは脂溶性ビタミンのため、油を使った調理で吸収率がよくなります。(人参も)

煮物もいいですが、油でソテーして料理に添えるのも栄養的にはいいです。ソテーしてはちみつを入れてさらに炒めると大学芋の様な感じになって、おやつにもなります。

南瓜は他の野菜と比べて糖分もあり、カロリーが気になる方は砂糖を使わず調理して、自然の甘みを楽しんで下さい。

様々な野菜を効果的に料理に取り入れたいですね。

