



今月のねらい

李組

- 身の回りのことに関心を持ち、少しずつ自分でやってみようとする。
- 発達にあった遊びの中で安心して好きな遊びを楽しむ。

桃組

- 身の回りのことを進んでやろうとする。
- 保育士や友だちと身体を使った遊びを楽しむ。

薔薇組

- 自分の気持ちを保育士や友だちに言葉で伝えようとする。
- 友だちとイメージを共有しながら一緒に遊ぶ。

桜組

- 自分の周りでのことを保育士や友だちに話したり、言葉のやり取りを楽しむ。
- 集団遊びのルールを知り、友だちや保育士と一緒に遊ぶことを楽しむ。

向日葵組

- 体を十分に動かしたり、休息したりして健康な生活に必要な習慣を身につける。
- 戸外で思いっきり身体を動かし、充実感を味わう。

紫陽花組

- 園での生活リズムを整え、意欲的に活動に参加する。
- 友だちに自分の思いや考えを伝え、相手の思いを聞こうとする。

水遊びやお祭りなどいろんな体験を楽しんだ夏が終わり、だんだんと秋の気配が近づいてきましたが、まだまだ暑い日が多いので、子ども達の体調には気をつけて過ごしていこうと思います。

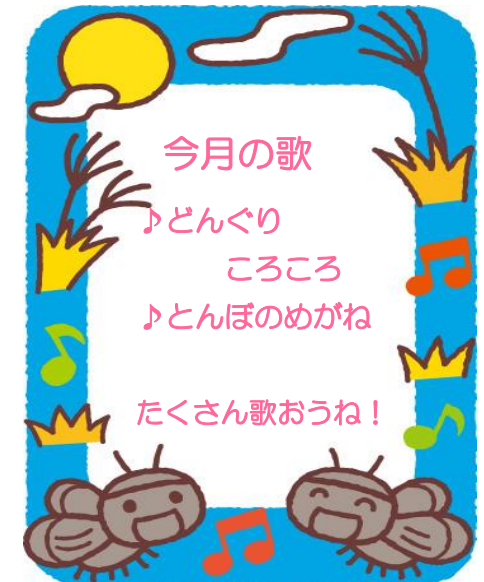
また、今月末には作品展があります。子どもたちも一生懸命作品を作っているのでお楽しみに！！

1	日	
2	月	絵画教室 避難訓練
3	火	父母会主催 人形劇
4	水	英語教室
5	木	
6	金	体育教室
7	土	
8	日	
9	月	公開絵画教室 幼児クラス
10	火	安全生活指導 8月誕生会
11	水	英語教室
12	木	向日葵組・紫陽花組 ポスト投函
13	金	体育教室 薔薇組も
14	土	
15	日	

16	月	敬老の日
17	火	
18	水	英語教室
19	木	
20	金	体育教室
21	土	
22	日	秋分の日
23	月	振替休日
24	火	誕生会
25	水	英語教室
26	木	
27	金	体育教室 薔薇組も
28	土	向日葵組 保育参観・試食会
29	日	
30	月	作品展 ~10/5迄

園からのお知らせ

- 8月のお誕生会を9/10(火)に行いたいと思います。
- 9/3(火)は父母会主催さん主催の人形劇があります。お楽しみに！！
- 9/28(土)は向日葵組の保育参観と給食試食会です。詳細は8/16(金)にきっぷノートで送っていますのでご確認ください。
- 作品展が9/30(月)~10/5(土)迄です。詳細はまたお知らせ致します。
- 8/26(月)~9/7(土)迄と9/30(月)~10/11(金)迄、実習生がきます。



9月は防災月間です。

万が一の時に備え、改めて防災備蓄の確認を行いましょう。

園で用意してある非常食は、入れ替えの際に子ども達と一緒に作ってみて試食を行っています。

「匂いは苦手だけど食べれる！」

α米などは普通のお米とは味が違うため、普段から食べ慣れておくと、いざという時に安心ですね。



「里芋のマッシュサラダ」のレシピ

<材料>

- ・ さといも 250 g
- ・ 鶏挽肉 40 g
- ・ たまねぎ 40 g
- ・ 油 少量
- ・ 醤油 7 g
- ・ みりん 7 g

<作り方>

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切って茹で、つぶして冷ましておく
- ② たまねぎはみじん切りにしておく
- ③ フライパンに油をひき、鶏挽肉とたまねぎを炒め、醤油・みりんで味付けする
- ④ ①と③を混ぜ合わせたらできあがり！



★「つぶす・丸める・ちぎる」などの作業は簡単にできてお手伝いにおすすめです。

マッシュサラダは、ジップロックに芋を入れると手を汚さずにできますよ。

今月の献立 pick up★

おはぎ

秋のお彼岸の時期には、萩の花にちなんだおはぎを提供します。

季節の節目に昔から親しまれてきた和菓子を、子ども達も毎年楽しんでいきます。

里芋のマッシュサラダ

炒めた玉葱と鶏肉の旨味が里芋に染み込んで、子ども達にも人気の副菜です。衣をつけて揚げて、里芋コロケにするのもいいですね。



お月見

今年は9月17日が十五夜です。園ではお月見団子作りをしたり、『芋名月』にちなんだ里芋ごはんが給食にできます。月の満ちかけも楽しみながら、実りに感謝するのもいいかもしれませんね。

梨

たくさんの品種がある梨は、時期ごとに品種が変わり、7月から11月頃まで幅広く楽しむことが出来るのが嬉しいですね。品種によって食感や味わいが違うので、食べ比べて好みの梨を探してみるのも楽しいかもしれません。

また、愛知県安城市周辺は梨の産地で、採れたての梨を農家さんから直接購入できる直売所もあります。

幸水…歯触りが良く、みずみずしい、甘味が強い

豊水…果汁が多くジューシー、甘味が強く、ほどよい酸味もある

新高…やわらかく果汁が豊富、風味豊かな甘さ、大きいもので1kgと大玉

★甘ひびき…ジューシーでシャリシャリ、大玉で糖度が高い

★愛知県安城市で開発された、近くの産直でしか買えないプレミアム品種です！



今月の目標

食に関わる心地良い
経験を積み重ねよう





2024年度 9月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	日	曜	おやつ	おやつ材料
2	月	中華飯	精白米 豚もも肉 生姜 調合油 りよくとうもやし にんじん 干椎茸 水煮筍 青梗菜 醤油 料理酒 三温糖 ごま油 片栗粉	2	月	マカロニかりんとう	マカロニ 調合油 黒砂糖
30		里芋のマッシュサラダ	里芋 鶏挽肉 玉ねぎ 調合油 醤油 みりん	30		牛乳	普通牛乳
3	火	ごはん	精白米	3	火	おはぎ	もち米 精白米 きな粉 三温糖 塩
19	木	豆腐と挽肉の重ね蒸し 春雨ともずくの中華サラダ	木綿豆腐 片栗粉 豚挽き肉 玉ねぎ 干椎茸 醤油 料理酒 春雨 もずく 胡瓜 まぐろ水煮缶詰 にんじん 醤油 酢 三温糖 ごま油	19	木	牛乳	普通牛乳
4	水	ごはん	精白米	4	水	バナナケーキ	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 普通牛乳 調合油 三温糖 バナナ
18		鶏肉と冬瓜の煮物 なめこめかふのじゃこ和え	鶏むね肉 生姜 冬瓜 にんじん オクラ 干椎茸 かつお出汁 醤油 みりん 片栗粉 なめこ 絹ごし豆腐 めかぶわかめ しらす干し ゆかり	18		牛乳	普通牛乳
5	木	里芋ごはん(5日:ごはん)	精白米 かつお出汁 鶏むね肉 里芋 しめじ 醤油	5	木	じゃが芋餅	じゃが芋 三温糖 片栗粉 調合油 醤油 片栗粉
17	火	鯖の塩焼き 豆腐となめこの味噌汁	鯖 木綿豆腐 なめこ 青梗菜 人参 浅葱 かつお出汁 赤味噌	17	火	牛乳	普通牛乳
6	金	食パン	食パン	6	金	せんべい	せんべい
20		麻婆南瓜 ヨーグルト	豚挽き肉 生姜 玉ねぎ 人参 干椎茸 蕪 南瓜 料理酒 赤味噌 三温糖 片栗粉 にんにく ヨーグルト	20		梨 牛乳	梨 普通牛乳
7	土	ソーキそば	中華めん 豚もも肉 生姜 料理酒 醤油 さつま揚げ しめじ 玉ねぎ 人参 浅葱 かつお昆布出汁 食塩	7	土	ココアサンド	食パン ビュアココア 普通牛乳 三温糖 コーンスターチ
21		小魚スナック バナナ	ごまいり味付けいりこ バナナ	21		牛乳	普通牛乳
9	月	ごはん	精白米	9	月	カルピス寒天	寒天 乳酸菌飲料 みかん缶詰 パインアップル缶詰
10	火	厚揚げの茸あんかけ	厚揚げ 豚もも肉 にんじん あさつき 椎茸 えのき まいたけ かつお出汁 醤油 片栗粉 ごま油	10	火	牛乳	普通牛乳
28	土	キャベツの納豆和え	キャベツ ひきわり納豆 コーン缶詰 かつお節 醤油	10	火	ココアお麩ラスク	麩 グラニュー糖 有塩バター 調合油 ビュアココア
11	水	ごはん	精白米	11	水	豆乳葛餅	くず澱粉 三温糖 調整豆乳 きな粉 食塩
25		豚肉の生姜炒め 冬瓜ときのこのスープ	豚もも肉 調合油 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン 醤油 料理酒 生姜 冬瓜 にんじん しめじ えのき 干椎茸 昆布出汁 鶏がら出汁 塩	25		牛乳	普通牛乳
12	木	ごはん	精白米	12	木	あんトースト	食パン 無塩バター こしあん
24	火	鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	鮭 酢 醤油 三温糖 高野豆腐 にんじん 鞘隠元 干椎茸 かつお出汁 醤油 みりん 三温糖	24	火	牛乳	普通牛乳
13	金	ロールパン	ロールパン	13	金	ビスケット	ビスケット
27		ウインナーポトフ ヨーグルト	ウインナーソーセージ 玉ねぎ キャベツ にんじん じゃが芋 しめじ 塩 ブイヨン ヨーグルト	27		梨 牛乳	梨 普通牛乳
14	土	チキンライス	精白米 鶏挽肉 調合油 玉ねぎ にんじん ピーマン ケチャップ	14	土	ジャムサンド	いちごジャム 食パン
26	木	コンソメスープ	キャベツ しめじ じゃが芋 コーン缶詰 ブイヨン 食塩	28	木	牛乳	普通牛乳
26	木	ごはん	精白米	26	木	誕生会ケーキ	ロールケーキ ホイップ 梨
		ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	鶏挽肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ にんじん ひじき 醤油 片栗粉 薩摩芋 にんじん 胡瓜 まぐろ水煮缶詰 マヨネーズ いりごま			牛乳	普通牛乳



保健だより 9月



依佐美清涼保育園

暦の上では秋ですが、まだまだ暑いですね。そんな中でも子ども達は元気いっぱい遊んでいます。室内で過ごすことが多いので、転倒や衝突による怪我がないように注意していきたいと思います。



夏バテしていませんか？



夏バテとは、だるさや食欲不振、疲れやすさなど、夏の暑さによる体調不良の総称です。夏バテの原因は、大きく次の4つに分けられます。

- ★温度差による自律神経の乱れ
- ★発汗による水分・ミネラルの不足
- ★暑さによる食欲減退
- ★暑さによる睡眠不足



子どもは暑くても元気いっぱいに思えますが、大人よりも夏バテになりやすいのです。その大きな原因は、体内の水分の割合です。大人は体重の55～60%が水分ですが、幼児は65～70%と、大人よりも水分の割合が大きいため、汗などで水分が失われると脱水状態になりやすく、夏バテへとつながってしまいます。子どもの夏バテでは、大人と同じような症状が表れます。

- ★だるさ
- ★食欲不振
- ★やる気がない
- ★不眠
- ★手足の冷え など



小さい子どもは、自分で夏バテの症状に気づけないことも多いため、保護者が子どもの様子を確認することが大切です。また、夏バテの症状は熱中症の症状にも似ていますが、熱中症は高温多湿の中で急激に症状が進むのに対し、夏バテは数日間かけてゆっくりと進行するのが特徴です。食欲や睡眠がいつも通りに戻れば、夏バテ解消といえますが、次のような症状がある場合は受診した方が良いでしょう。

- ★日中も寝てばかりいる
- ★尿の量がいつもより少ない
- ★発熱が2日以上続く
- ★嘔吐、下痢が続く



日頃から、十分な休息と栄養・規則正しい生活を心がけ、夏バテに負けない体づくりをしていきたいですね。

