



園だより

東神の倉清涼保育園



1	日	
2	月	
3	火	体育教室（幼児）
4	水	英語教室
5	木	
6	金	絵画教室
7	土	林檎組試食会
8	日	
9	月	父母の会イベント(9:30～)
10	火	体育教室(檸檬・幼児)
11	水	英語教室
12	木	
13	金	絵画教室
14	土	
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	体育教室（幼児）
18	水	内科検診(9:45～) 英語教室
19	木	
20	金	絵画教室
21	土	
22	日	秋分の日
23	月	振替休日
24	火	体育教室(檸檬・幼児)
25	水	英語教室
26	木	
27	金	絵画教室
28	土	
29	日	
30	月	誕生会

まだまだ暑さが続く9月。例年に比べて秋の虫の鳴き始めも遅く、夏の間のアマリの暑さは小さな生き物たちにも影響を及ぼしているようです。涼しい秋が少しでも長く続き、気持ちよく過ごしたいものです。

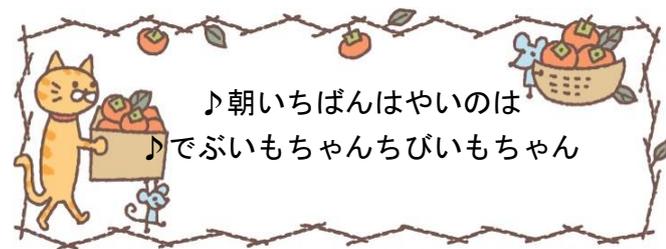
さて、9月に入り運動会に向けて遊戯やかけっこに取り組む時間も増えていきますが、残暑も厳しい為、7月8月にできなかった水遊びを13日(金)まで延長することにしました。みんなで元気いっぱい、楽しめますように！

お知らせ

◎9日(月)は父母の会主催のイベントがあります。当日は9時20分までの登園にご協力をお願いいたします。

◎18日(水)は内科検診が9時45分からあります。

今月の歌



来月の予定

- 10日(木) 予行練習
- 12日(土) 運動会(神の倉小学校)
- 24日(木) 誕生会
- 31日(火) 芋ほり(※幼児は相生山オアシス)



先月は、林檎組で水族館をテーマにしたクッキー作りを行いました。「クッキーを作りたい!」とお話していたので、とても楽しそうに水族館の仲間を作ってくれました。

今月は、お月見団子作りがあります。お月見に合わせたおやつも提供する予定ですので、楽しみにしてください。

秋は、里芋や薩摩芋、梨が美味しい時期です。今月は「薩摩芋とひじきのサラダ」のレシピをご紹介します。



薩摩芋とひじきのサラダ のレシピ

材料

薩摩芋	150g (小1本)
人参	65g (1/3本)
ブロッコリー	35g
ひじき	7g (大さじ1)
醤油	小さじ1と1/2
酢	小さじ1
いりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

1. ひじきはさっと洗い、水で戻しておく。
2. 薩摩芋はさいの目、人参は薄めの銀杏切り、胡瓜は1cm厚さの銀杏切りにしておく。
3. 薩摩芋は柔らかくなるまで茹で、人参・ひじきはさっと茹でて、冷ましておく。
4. 全ての材料を調味料で和えたら、できあがり!

今月の献立 pick up★

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!



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ている、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ます。



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。



今月の目標

秋の味覚を
楽しもう





2024年度

9月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力になる	緑:調子をととのえる
2	月	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	フークレエ 牛乳	さば・油揚げ・普通牛乳	精白米・フークレエ	チンゲンサイ キャベツ・にんじん
3 ・ 18	火 ・ 水	中華飯 里芋のマッシュサラダ	マカロニかりんとう 牛乳	ぶたもも・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 片栗粉・さといも・マカロニ 調合油・黒砂糖・調合油	りょくとうもやし・にんじん 乾しいたけ たけのこ水煮缶詰 チンゲンサイ・たまねぎ
4 ・ 20	水 ・ 金	ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 春雨ともずく中華サラダ	4日:カルピス寒天 20日:おはぎ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 まぐろ水煮缶詰・きな粉 普通牛乳・乳酸菌飲料	精白米・片栗粉 緑豆はるさめ・三温糖 ごま油・精白米	たまねぎ・乾しいたけ もずく・きゅうり・にんじん 寒天・パイン缶・みかん缶
5	木	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	クラッカー 牛乳	鶏むね・絹ごし豆腐 しらす干し 普通牛乳	精白米・片栗粉 クラッカー・調合油	とうがん・にんじん・オクラ 乾しいたけ・なめこ めかぶわかめ・梅びしお
6 ・ 19	金 ・ 木	食パン 鶏肉のカレーソテー カルシウムヨーグルト	せんべい 梨 牛乳	鶏むね・カルシウムヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも 甘辛せんべい・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・なし
7 ・ 21	土	茸あんかけうどん 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	鶏むね・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・食パン・三温糖 コーンスターチ・片栗粉	ほんしめじ・にんじん えのきたけ・長ねぎ バナナ
9 ・ 24	月 ・ 火	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 高野豆腐の含め煮	9日:さつまいも スナックパン 24日:あんトースト 牛乳	鮭・赤色辛みそ・凍り豆腐 こしあん・普通牛乳	精白米・マヨネーズ 三温糖・食パン・バター さつまいもスナックパン	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ
10 ・ 27	火 ・ 金	ごはん 厚揚げの茸あんかけ キャベツの納豆和え	じゃが芋餅 牛乳	生揚げ・ぶたもも・納豆 削り節・普通牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・じゃがいも 三温糖・調合油	にんじん・あさつき・生しいたけ えのきたけ・まいたけ こまつな・キャベツ コーン缶詰粒
11 ・ 25	水	チリコンカンライス 冬瓜ときのこのスープ	豆乳葛餅 牛乳	豚ひき肉・大豆水煮缶詰 調整豆乳・きな粉・普通牛乳	精白米・くず粉・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトダイス缶詰・トマトケチャップ とうがん・ぶなしめじ・えのきたけ 乾しいたけ
12 ・ 26	木	ロールパン ウイナーポトフ カルシウムヨーグルト	ビスケット 梨 牛乳	ウイナーソーセージ カルシウムヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも ビスケット	たまねぎ・にんじん・キャベツ ぶなしめじ・なし
13	金	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚もも・普通牛乳	調合油・いりごま・ごま油 さつまいも	たまねぎ・きゃべつ・にんじん 青ピーマン・きゅうり ひじき・みかん缶・もも缶 パイン缶・バナナ
14 ・ 28	土	チキンライス コンソメスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン トマトケチャップ・キャベツ コーン缶詰粒・いちごジャム
17	火	里芋ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お月見おやつ 牛乳	さば・油揚げ・若鶏むね 普通牛乳	精白米・さといも・三温糖	ぶなしめじ・チンゲンサイ キャベツ・にんじん
30	月	ごはん ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	誕生会ケーキ 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 まぐろ水煮缶詰 豆乳ホイップクリーム 普通牛乳	精白米・片栗粉 さつまいも・マヨネーズ いりごま・ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・乾ひじき きゅうり・なし





9月ほけんだより

東神の倉清涼保育園

残暑はまだまだ厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。夏の間になんとかたくましくなった子ども達を見てその成長をしみじみと実感します。残暑を乗り越え、元気に過ごしていきましょう。

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。お子さんが小さければ、オムツも必要ですし、アレルギーがあれば、アレルギー対応の食品やアレルギー症状が出てきたときのための抗アレルギー薬も必要です。年に一度は防災用品を見直して、賞味期限のチェックや家族の状況に応じて内容を見直してみましょう。また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。



生活リズムの見直し



夏の長いお休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。寝る時間の調整にはお風呂や温かい食事が利用できます。人間は深部体温が下がる時に眠りに入りやすくなりますが、温かい食事やお風呂で身体を温め、その熱が放散されることで深部体温が下がります。食事や入浴のタイミングを調整して規則正しい睡眠をとりましょう。

頭を打ったら…

まず、患部を冷やし安静にします。頭部外傷は、打撲によるたんこぶから、命に関わる重症なものまであります。6時間以内（通常は1時間以内）に嘔吐などの症状が見られた場合は、早急に受診しましょう。また、1歳くらいまでの乳児は、頭を打って1ヵ月以上経ってから「慢性硬膜下血腫」という合併症を起こす場合があるので注意が必要です。

頭を打ってから1日くらいまでの注意事項

- 顔色が悪い。● 嘔吐する。● けいれんを起こす。
 - 頭痛が段々強くなる。
 - ぼんやりとして、声をかけないとすぐ眠ってしまう。
 - 手足の力が入りにくい。
 - 鼻血が続いたり、鼻や耳から水分が流れ出る。
 - 物が二重に見える。
- このような症状が見られたらすぐに受診しましょう。



頭を打ってから半年くらいまでの注意

頭を強くぶつけた後、すぐに症状が出なくても、3週間から6ヵ月の間に、まれに慢性硬膜下血腫といって頭の中に血腫が溜まることがあります。頭痛、嘔吐、脱力感、ふらつき（片麻痺）などが現れ、次第に悪化するようなら発症の可能性があるため早めに受診しましょう。