

9月園だより

認定こども園 清涼保育園

朝晩は涼しくなってきましたが 残暑の厳しい日が続きます。たまった夏の疲れが出やすい時期なので お子さんはもちろん 保護者の皆さんも お体に気を付けてください。



9月の予定

- 10日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 24日 避難訓練
- 25日 誕生会

9月1日は防災の日ですね


自然災害に備え 考える日です

自然災害には 地震や火災の他台風による
洪水や土砂災害 火山 雪崩などあります。
園では 毎月 避難訓練を行っておりますが
休日など ご家庭にいる時に

災害が起きた場合
どんな対処が必要か
などおうちでも
話し合ってみてください。



10月の予定

10日 運動会 

遠足は11月4日に変更しました



日中は寒暖差がありますので
調整しやすい服で登園しましょう。



お迎えカードを必ず♡
保育士が確認できるように首から
かけてください



子どものより良い育ちと子育て支援の充実
保育園や認定こども園の保育をよりよくするため
を目的に請願署名と資金カンパを
お願いします。
全国私立保育園連盟

保育園前の道路も 朝晩は交通量も
増えています。
登降園時 必ずお子さまの手を
つないでください。





給食だより



令和2年度 清涼保育園



災害の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する『防災の日』です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。災害のための備蓄には、日常生活で使っているものを消費しながら備蓄する、『ローリングストック法』がおすすめです。普段から多めにストックし、使ったら購入する、という流れを繰り返すことで、災害時でも日常に近い生活ができます。

ローリングストックにおすすめ！

缶詰：ツナ・大豆・コーン・果物・おかず缶

乾物：乾麺（素麺・うどん・ラーメン・パスタ・マカロニなど）・切干大根
高野豆腐・海苔・若布・鰹節・ドライフルーツ（プルーン）※
※防災食は塩分摂取が多くなりがちですが、プルーンに含まれるカリウムが余分な塩分を体の外に出してくれます。また、野菜不足による便秘解消にも、プルーン食物繊維が役に立ちます。

飲み物：水・お茶・野菜ジュース

加工食品：レトルト食品・インスタント食品・冷凍食品

消耗品：ラップ・アルミホイル・使い捨て手袋・ビニール袋・保存用ジップパー袋・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・紙皿・割り箸
プラスチックスプーン・紙コップ など

※水が使えない状況では、手や食器なども洗えないため、なるべく洗い物を出さないように、食器にラップを、フライパンにアルミホイルやオーブンシートを敷いて使います。

●非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。



味覚を育てよう



乳幼児期は味覚が発達し、嗜好が形成される大切な時期です。様々な味を経験し、幅広い味覚を作り上げ、偏らない嗜好が形成されるよう、見守って行きましょう。

好きな味と嫌いな味

動物は本能的に、甘味・塩味・うま味を好み、酸味・苦味を嫌います。甘味は糖質、塩味は塩分、うま味はタンパク質に含まれ、生きていくために必要なものだからです。逆に酸味は腐敗しているもの、苦味は毒のあるものと認識するため本能的に嫌います。しかし、嫌いな味も様々な良い食経験をすることにより食べられるようになります。子どもが食べないからと出さないのではなく、家族が美味しそうに食べる姿を見せる、子ども自身を調理にかかわらせるなどして、食べてみたい意欲を引き出しましょう。



薄味を心がける

子どもは大人より味覚が敏感です。大人が少し薄いかなという程度でもしっかり味を感じられるので、だしや素材の味をいかした味付けを心がけましょう。濃い味に慣れると、味覚が鈍くなるので気をつけましょう。

～薄味で美味しくするコツ！～

- ★だしをとる
- ★酸味や香辛料をいやす
- ★味付けが重ならないようにする



9月の献立表



	主食	献立	おやつ		主食	献立	おやつ
1 (火)	御飯	中華飯 (豚肉、もやし、人参、干し椎茸、筍、青梗菜) 里芋の和風サラダ (里芋、水菜、しめじ、ツナ、コーン)	フルーツポンチ	15 (火)	御飯	中華飯 (豚肉、もやし、人参、干し椎茸、筍、青梗菜) 里芋の和風サラダ (里芋、水菜、しめじ、ツナ、コーン)	フルーツポンチ
2 (水)	御飯	肉豆腐 (豚肉、豆腐、玉葱、しめじ) キャベツのおかか味噌 (キャベツ、もやし、人参)	胡麻だれ五平餅	16 (水)	御飯	鮭のさっぱり焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、油揚げ、いんげん)	スナックパン
3 (木)	御飯	厚揚げの茸あんかけ (厚揚げ、豚肉、人参、あさつき、椎茸、えのき、舞茸) 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、ひじき、人参、胡瓜)	レーズン蒸パン	17 (木)	御飯	厚揚げの茸あんかけ (厚揚げ、豚肉、人参、あさつき、椎茸、えのき、舞茸) 薩摩芋とひじきのサラダ (薩摩芋、ひじき、人参、胡瓜)	レーズン蒸パン
4 (金)	御飯	鮭のさっぱり焼き 切干大根の煮物 (切干大根、人参、干し椎茸、油揚げ、いんげん)	きな粉トースト	18 (金)	御飯	肉豆腐 (豚肉、豆腐、玉葱、しめじ) キャベツのおかか味噌 (キャベツ、もやし、人参)	胡麻だれ五平餅
5 (土)	うどん	きつねうどん (油揚げ、人参、もやし、あさつき) 子魚スナック 梨	ココアサンド	19 (土)	うどん	きつねうどん (油揚げ、人参、もやし、あさつき) 子魚スナック 梨	ココアサンド
7 (月)	御飯	豚肉の生姜炒め (豚肉、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン) 高野豆腐と南瓜の煮物 (高野豆腐、南瓜、いんげん、干し椎茸)	水羊羹	23 (水)	御飯	鯖の竜田焼き 青梗菜のコンコンサラダ (青梗菜、油揚げ、もやし、人参)	きな粉のおはぎ
8 (火)	御飯	鶏肉と冬瓜の煮物 (鶏肉、冬瓜、人参、オクラ) なめこめかぶのじゃこ味噌 (なめこ、豆腐、めかぶ、しらす干し)	マカロニかりんとう 桃組: マカロニきな粉	24 (木)	御飯	鶏肉と冬瓜の煮物 (鶏肉、冬瓜、人参、オクラ) なめこめかぶのじゃこ味噌 (なめこ、豆腐、めかぶ、しらす干し)	マカロニかりんとう 桃組: マカロニきな粉
9 (水)	御飯	鯖の竜田焼き 青梗菜のコンコンサラダ (青梗菜、油揚げ、もやし、人参)	きな粉のおはぎ	25 (金)	御飯	ひじきハンバーグ (鶏挽肉、玉葱、豆腐、人参、ひじき) 薩摩芋サラダ (薩摩芋、人参、胡瓜、ツナ)	カステラケーキ 梨添え
10 (木)	御飯	ドライ豆カレー (牛挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆) 冬瓜サラダ (冬瓜、人参、胡瓜、ツナ)	ピザトースト	26 (土)	御飯	チキンライス (鶏挽肉、玉葱、人参、ピーマン) コンソメスープ (キャベツ、じゃが芋、コーン)	イチゴ ジャムサンド
11 (金)	バター ロールパン	鶏肉のカレーソテー ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ピーマン)	かりんとう 梨	28 (月)	御飯	豚肉の生姜炒め (豚肉、玉葱、キャベツ、人参、ピーマン) 高野豆腐と南瓜の煮物 (高野豆腐、南瓜、いんげん、干し椎茸)	水羊羹
12 (土)	御飯	チキンライス (鶏挽肉、玉葱、人参、ピーマン) コンソメスープ (キャベツ、じゃが芋、コーン)	イチゴ ジャムサンド	29 (火)	バター ロールパン	鶏肉のカレーソテー ヨーグルト (鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、ピーマン)	かりんとう 梨
14 (月)	バター ロールパン	麻婆南瓜 (豚挽肉、南瓜、玉葱、人参、ニラ、干し椎茸) ヨーグルト	お煎餅 梨	30 (水)	御飯	ドライ豆カレー (牛挽肉、玉葱、人参、ピーマン、大豆) 冬瓜サラダ (冬瓜、人参、胡瓜、ツナ)	ピザトースト

赤: 血や肉になる

豚肉・鶏肉・牛挽肉・ツナ
缶・牛乳・ヨーグルト・厚
揚げ・卵・鮭・鯖・油揚げ・
きな粉・豆乳・煮干し・豆
腐・花かつお・しらす干し・
豆味噌・大豆・ベーコン・
チーズ・高野豆腐・こしあ
ん・

黄: 熱や力となる

精白米・里芋・油・片栗粉・
ロールパン・食パン・じゃ
が芋・かりんとう・薩摩芋・
薄力粉・煎餅・うどん・コ
ーンスターチ・胡麻・マカ
ロニ・黒砂糖・マヨネーズ・
カステラ

緑: 調子を整える

もやし・人参・干し椎茸・
筍・青梗菜・水菜・しめじ・
コーン缶・蜜柑缶・桃缶・
パイナップル・バナナ・玉葱・
ピーマン・梨・あさつき・
椎茸・えのき・舞茸・ひじ
き・レーズン・切干大根・
いんげん・キャベツ・冬瓜・
なめこ・梅びしお・めかぶ・
ニラ・南瓜・胡瓜・ケチャ
ップ・ジャム・寒天

★園で初めて口にすることがないように献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力をお願いします。

★アレルギー児に対してはアレルギー食物を除去しております。

★おやつに牛乳が付きます。

