

9月 園だより

植園清涼保育園

1	火	避難訓練	絵画教室
2	水	安全生活指導	体操教室(董組、幼児クラス)
3	木		リズム遊び
4	金		英語教室
5	土		
6	日		
7	月		体操教室(幼児クラス)
8	火		絵画教室
9	水		体操教室(幼児クラス)
10	木		リズム遊び
11	金		英語教室
12	土		
13	日		
14	月		体操教室(董組、幼児クラス)
15	火		絵画教室
16	水	内科検診	体操教室(幼児クラス)
17	木		リズム遊び
18	金		英語教室
19	土		
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	秋分の日	
23	水		体操教室(董組、幼児クラス)
24	木		リズム遊び
25	金		英語教室
26	土		
27	日		
28	月		体操教室(董組、幼児クラス)
29	火		絵画教室
30	水	誕生会	

立秋が過ぎ、暦の上では秋になりました。今年も猛暑日が続き、本格的な秋はいつ頃になるのでしょうか？楽しみです。

さて、先月は例年と違った水遊びを楽しんだ子ども達。氷、色水、泡、泥など大きなプールでは体験できなかった遊びを楽しんでいました。氷を出せば氷屋さん。色水はジュース屋さん。泥は泥温泉。泡はビールに見立てて乾杯！の子もいました。子ども達の遊びの発想に驚きの連続でした。これからもコロナの影響で出来なかった遊びではなく、コロナの影響で出来た新しい遊びを取り入れながら、子ども達の発想が豊かに育つ保育を心掛けていきたいと思ひます。



◎運動会の練習や戸外での活動が多くなります。クロックスやサンダルではなく足のサイズに合った運動靴で登園してください。

◎駐車場の数に限りがありますので、ご使用の際は速やかに次の方に譲って頂けるようお願いいたします。



◎年間行事予定表に記載してあります9月17日老人ホーム訪問(年長児のみ)は新型コロナウイルス感染状況により中止とさせていただきます。

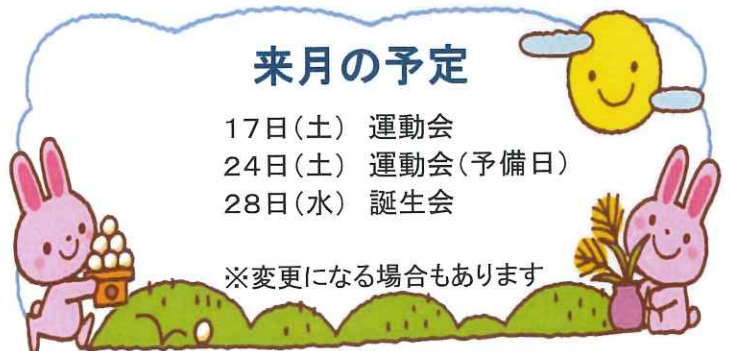


♪ぽんぽこたぬき ♪せんろはつづくよどこまでも

来月の予定

17日(土) 運動会
24日(土) 運動会(予備日)
28日(水) 誕生会

※変更になる場合もあります





令和2年度 植園清涼保育園

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、プルーンは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。



8月の食育活動

「とうもろこしの皮むき」

桜組・向日葵組さんがとうもろこしの皮むきに挑戦！「お髭がもじゃもじゃ！」「上手にむけたよ！」「黄色がみえてきた！」「おやつで早く食べたいね！」と、とてもきれいにむいてくれました。おやつの中には、「甘い！」「美味しい！」「これ私がむいたやつかな？」大きく口を開け頬張っていました。



今月の予定

29日(水) 誕生会特別食

給食：ごはん、ひじきハンバーグ、薩摩芋サラダ

おやつ：誕生会ケーキ



今月のレシピ

『水羊羹』

【材料】 10×10cm 角の容器

粉寒天	2.4g
水	300cc
砂糖	20g
こしあん	120g



【作り方】

1. 鍋に粉寒天と水を入れて弱火にかけ、粉寒天を煮溶かす。
2. さらに砂糖を加えて煮溶かしたら、火を止めてこしあんを混ぜる。
3. 鍋底を氷水にひたして粗熱を取ったら、10×10cm角のタッパーやバットなどに入れ、平らにならしたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. 食べやすい大きさにカットして出来上がり！

☆容器にラップを敷いてから流し入れると、楽に取り出せます。



2020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
1 ・ 15	火	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 薩摩芋とひじきのサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	生揚げ・ぶたもも 鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉 さつまいも・いりごま ごま油・薄力粉・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・きゅうり ひじき・レーズン
2 ・ 16	水	ごはん 鯖の竜田焼き 高野豆腐と南瓜の煮物	水羊羹 牛乳	さば・凍り豆腐 こしあん・普通牛乳	精白米・片栗粉 調合油・三温糖	にんじん・くりかぼちゃ さやいんげん・干しいたけ 角寒天
3 ・ 17	木	中華飯 里芋の和風サラダ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・ごま油	りょくとうもやし・にんじん 干しいたけ・たけのこ水煮缶詰 チンゲンサイ・きょうな・みかん缶詰 ぶなしめじ・コーン缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
4 ・ 18	金	バターロール 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	かりんとう 梨 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン・じゃがいも かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン なし
5 ・ 19	土	チキンライス コンソメスープ	ココアサンド 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 食パン・三温糖 コーンスターチ	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
7 ・ 23	月 ・ 水	ごはん 鮭のさっぱり焼き 切干大根の煮物	スナックパン 牛乳	さけ・油揚げ 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
8 ・ 24	火 ・ 木	ごはん 豚肉の生姜炒め 青梗菜のコンコンサラダ	おはぎ 牛乳	ぶたもも・油揚げ きな粉・普通牛乳	精白米・三温糖 もち米	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・チンゲンサイ りょくとうもやし
9 ・ 25	水 ・ 金	ドライ豆カレー 冬瓜サラダ	ピザトースト 牛乳	合ひき肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 ウインナーソーセージ プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・すりごま 食パン	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・とうがん きゅうり・トマトケチャップ
10	木	ごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え	豆乳ココアプリン 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・普通牛乳 調整豆乳	精白米・三温糖	たまねぎ・ぶなしめじ キャベツ・りょくとうもやし にんじん・アガー
11 ・ 29	金 ・ 火	バターロール 麻婆南瓜 ヨーグルト	せんべい 梨 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・三温糖 片栗粉・甘辛せんべい	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・いら くりかぼちゃ・なし
12 ・ 26	土	きつねうどん 小魚スナック 梨	ジャムサンド 牛乳	油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖 食パン	にんじん・りょくとうもやし あさつき・なし・いちごジャム
14 ・ 28	月	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめこめかぶのじゃこ和え	マカロニかりんとう 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉 マカロニ・調合油 黒砂糖	とうがん・にんじん・オクラ 干しいたけ・なめこ めかぶわかめ・梅びしお
30	水	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・絹ごし豆腐 まぐろ水煮缶詰 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・カステラ	たまねぎ・にんじん・ひじき きゅうり・なし





9月 保健だより

植園清涼保育園



「9月9日は救急の日」

子どもは思わぬ行動をします。一瞬の気の緩みが事故や怪我につながります。危ないものはないか部屋の中を子ども目線で日々点検し救急時の対応も確認しましょう。

<やけど> やけどをしてしまったらまずは冷水でしっかり冷やしましょう。氷は冷たすぎるので、水道水で少なくとも10分以上は冷やしてから、必要があれば医療機関を受診しましょう。

<窒息> 小さいものに注意しましょう。玩具の部品、舐めていて破れたビニールやシール、サランラップなどでも喉に張り付いて窒息する危険性があります。その他、餅や豆、飴、ミニトマト、パンなども要注意の食品です。子どもが食べ物をよく噛まずに丸飲みしてしまう時期には小さく切って出すようにしましょう。

<誤飲> 薬、洗剤、電池、たばこなどは誤飲しないように子どもの手の届かないところに置きましょう。誤飲した場合には吐き出したものが良いものと、吐き出さない方が良いものがあります。万が一誤飲してしまった場合には119番か中毒110番などに連絡して指示を受けてから手当てをしましょう。

<転落> ベランダや窓のそばに子どもの踏み台になるものは置かないようにしましょう。ベッドやプランター、エアコンの室外機なども危険です。



睡眠のお話

地球の1日は24時間ですが、生体時計の1日は大多数の人で24時間よりも少し長くなっています。このずれを調整するのに大切なのが朝の光です。朝の光は人間の脳を目覚めさせ、生体時計をリセットし、1日の始まりを認識させる役割を果たしています。睡眠・覚醒・体温・ホルモンの分泌リズムは規則正しい生活によって24時間サイクルで促されます。朝はカーテンを少し開け、太陽の光を浴びて起きるようにしましょう。



子どもに必要な睡眠時間を知っていますか？

生後0～2か月：20～22時間

生まれたばかりの赤ちゃんは寝たり起きたり短い周期で眠ります。

生後3か月～3歳：12～14時間

生後3か月を過ぎたころから睡眠時間は減少し、1歳頃には睡眠の周期が安定してきます。昼寝は1日1回1～3時間程度とされています。21時までには就寝するようにしましょう。

3～5歳：11～13時間

保育園に通うため定時に起きるなど、毎日の睡眠リズムが作りやすくなります。夜間の睡眠時間はそれほど変わりませんが、昼間の睡眠時間が短くなります。



9月16日(水)14時より園医による内科検診を行います。

* 予定していた9月9日(水)より変更になりました。