



# 園だより

東神の倉清涼保育園 2020



1	火	避難訓練	体育教室(幼児)
2	水		英語教室
3	木	父母の会主催イベント(園児のみ)	
4	金		絵画教室
5	土		
6	日		
7	月	安全生活指導週間	
8	火	内科検診	体育教室(檸檬・幼児)
9	水		英語教室
10	木		
11	金		絵画教室
12	土		
13	日		
14	月		
15	火		体育教室(幼児)
16	水		英語教室
17	木		
18	金		絵画教室
19	土		
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	秋分の日	
23	水		英語教室
24	木		
25	金		絵画教室
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		体育教室(檸檬・幼児)
30	水		英語教室

9月になりましたが例年にも増して残暑は厳しそうです。そんな中、夕方頃になると鳴き出す虫の声に少しだけ秋の訪れを感じます。

さて、9月といえば…お月見。なかなか出かけられない日々が続く、お家で過ごす時間の多さに困っているご家庭も多いかと思いますが、もし十五夜の日には月が顔を出してくれるようなら、電気を消して静かにお月見を試してみるのも新鮮です。お月見団子を用意しておく、ますます楽しくなりそうです。虫達の大合唱もじっくり聴けますね。

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症には十分気を付け過ぎしていきたいと思います。



◎3日(木)父母の会主催のイベントがあります。※新型コロナウイルス対策に配慮した上で行います。

◎8日(火)午後から内科検診があります。

◎試食会は中止させて頂いております。

## 今月の歌



## 来月の予定

10日(土) 運動会

22日(木) 芋掘り

※雨天の場合は26日(月)

29日(木) 誕生会

※すべての行事におきまして、新型コロナウイルスの状況によりましては予定を変更する場合があります。





令和2年度  
東神の倉  
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

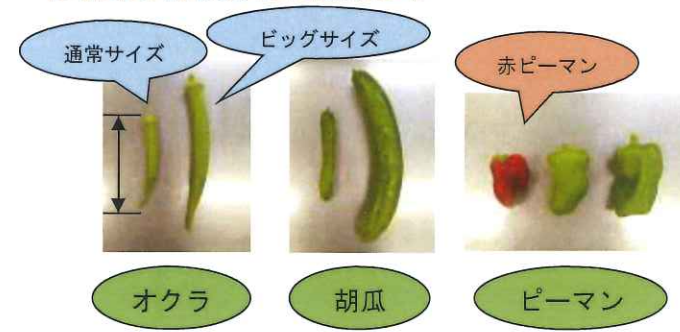
**消耗品**：ラップ・アルミホイル・使い捨て手袋・ビニール袋・保存用ジップパー袋・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・紙皿・割り箸  
プラスチックスプーン・紙コップ など

※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プ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 ～園庭で収穫した野菜たち～



### 【提供例】



園庭で珍しい野菜が収穫されました。ビッグサイズのオクラに胡瓜、赤色に熟したピーマンです。これらの野菜たちを含め、園庭で採れた野菜は給食で提供しています。この夏は、オクラに胡瓜、ピーマンでしたが、秋になると薩摩芋が出来てきます。収穫を目指して皆で育てていきましょう。

### 〈今月の予定〉

24日（木）  
誕生会特別メニュー



## 今月のレシピ 「薩摩芋とひじきのサラダ」

〈材料（4人分）〉

- ・薩摩芋 120g
- ・人参 60g
- ・胡瓜 30g
- ・干しひじき 6g
- ・濃口醤油 6g
- ・穀物酢 2.5g
- ・胡麻油 2g

〈作り方〉

- ① 薩摩芋はさいの目切り、人参、胡瓜は銀杏切りする。ひじきは水で戻しておく。
- ② 薩摩芋は柔らかくなるまで、人参、胡瓜、ひじきはさっと茹でる。
- ③ ②と調味料を加えて和える。

★お好みで炒り胡麻を入れても美味しいです！



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	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	りよくとうもやし・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
2 16 30	水	バターロール 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	クッキー 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 ビスケット	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・なし
3 ・ 17	木	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・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
4 ・ 18	金	ごはん 鮭のさっぱり焼き 切干大根の煮物	黄粉トースト 牛乳	さけ・油揚げ・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン	切干しだいこん・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
5 ・ 19	土	きつねうどん 小魚スナック バナナ	クラッカー 牛乳	油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖 スナッククラッカー	にんじん・りよくとうもやし あさつき・バナナ
7	月	ごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え	胡麻だれ五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・普通牛乳	精白米・三温糖 もち米・すりごま 片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ りよくとうもやし・にんじん
8 ・ 29	火	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
9 ・ 23	水	バターロール 麻婆南瓜 ヨーグルト	せんべい パインアップル 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・にら くりかぼちゃ・パインアップル
10	木	ドライ豆カレー 冬瓜サラダ	ピザトースト 牛乳	合びき肉・大豆水煮缶詰 まぐろ水煮缶詰 ベーコン・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
11 ・ 25	金	ごはん 鯖の竜田焼き 青梗菜のコンコンサラダ	おはぎ 牛乳	さば・油揚げ・きな粉 普通牛乳	精白米・片栗粉・調合油 三温糖・もち米	チンゲンサイ・りよくとうもやし にんじん
12 ・ 26	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
14 ・ 28	月	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐と南瓜の煮物	水羊羹 牛乳	ぶたもも・凍り豆腐 こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・くりかぼちゃ さやいんげん・干しいたけ 角寒天
24	木	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 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・マヨドレ 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

東神の倉清涼保育園

残暑おみまい申し上げます。まだまだ暑い日が続きますが、夕方の風に涼しさを感じ、虫の音に秋の訪れを知る季節になりました。季節の変わり目は身体がまだ変化についていけず体調を崩す事も多いので、食事や睡眠をよくとって健康に気をつけたいものです。また、8月30日から9月5日は防災週間です。この機会に防災について学ぶのもよいですね。



### 前髪と爪

#### 伸びていませんか？

髪には雑菌がいっぱいくっついていきます。前髪はこまめにカットし、目に入らないようにしましょう。

爪も伸びていると汚れが溜まりやすくなります。また、子どもの爪は薄くて鋭いので、伸びていると皮膚を傷つけやすくなり、ひっかけて爪がはがれる原因にもなります。大人より伸びるペースが速いのでこまめにカットするかヤスリをかけましょう。



### 9月1日は防災の日

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯など必要な物を用意しておきましょう。この機会に近隣のハザードマップをぜひ確認してみましょう。

### 内科検診

9月8日13:30～内科検診があります。伝えておきたい事がありましたら、事前に職員にお伝えください。

### 9月9日は「救急の日」

#### 火傷と窒息の応急処置のポイント

子どもは思わぬ行動をします。応急処置の仕方を覚えておいていざという時に慌てずに対処できると良いですね。

**<火傷>** 火傷をしたら、冷たい水ですぐに5～30分冷やしましょう。適切に冷やすことは、火傷の深さが進行するのを止め、火傷の跡を残りにくくし、火傷のヒリヒリした痛みをやわらげます。衣服を着ている部分に火傷をした場合は、着たまま流水で冷やします。無理に衣服を脱ごうとすると、火傷部分の皮膚も一緒にはがれてしまう可能性があります。また、水ぶくれができた時は水ぶくれは破らないでください。手足の火傷は水道水を出しっぱなしにして冷やします。氷や氷のうを直接患部にあてると皮膚が冷えすぎて凍傷を起す事があります。水道水やシャワーなどをかけるのが難しい場合は氷や保冷剤を包んだ濡れタオルを使うと良いでしょう。水ぶくれができるほどであれば、皮膚科に受診をする方が良いでしょう。

**<窒息>** 1～5cmの小さい物は窒息の危険度が高いです！スーパーボールや壊れたオモチャの部品、なめていて敗れたビニールやシールのかげらで窒息した事故もあります。食物ではもち、パン、ご飯が多いですがナッツ類やアメ、ぶどう、ミニトマトなども要注意です。危険のある物は目を離さずに見ましょう。詰まったらすぐに救急車を呼び、頭を下にして背中を強く叩きましょう。