



# 9月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

1	火	始業式、避難訓練	
2	水		英語教室
3	木		体育教室
4	金		絵画教室
5	土		
6	日		
7	月	安全生活指導週	体育教室
8	火	引き渡し訓練	
9	水		英語教室
10	木		体育教室
11	金		絵画教室
12	土		
13	日		
14	月		薔薇組体育教室
15	火		体育教室
16	水		英語教室
17	木		体育教室
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		体育教室
25	金		絵画教室
26	土		
27	日		
28	月		薔薇組体育教室 体育教室
29	火	運動会総合練習	
30	水	誕生会	英語教室



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。子ども達は病気や暑さに負けず元気に過ごすことができています。

いよいよ今月から運動会に向けての取り組みが始まります。音楽に合わせて遊戯を踊ったり、子ども達と楽しく取り組んでいきたいと思えます。気温が変わりやすい季節ですので、体調を崩さないよう健康に過ごしていきたいです。



## お知らせ

- ◎ 9月分保育料・諸費・7月分延長保育料は7日(月)にゆうちょ銀行より引き落としされます。
- ◎ 9月に父母の会主催のクロネコヤマトの交通安全教室を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの影響により中止となります。
- ◎ 9月に予定しておりました老人施設訪問と桜組試食会ですが、新型コロナウイルスの感染対策の為に中止とさせていただきます。
- ◎ 台風が発生する時期となりました。暴風警報の発令にご注意頂き、発令された場合は登園の見合わせをお願い致します。午前11時までに解除された場合、開園準備が整い次第、メールでお知らせ致します。



## 来月の予定

- 3日(土) 運動会
- 20日(火) 避難訓練
- 26日(月) 芋掘り
- 27日(火) 誕生会
- 28日(水) 芋掘り予備日
- 29日(木) 秋の遠足  
(乳児組)

## 今月の歌

♪とんぼのめがね  
♪大きな栗の木の下で





令和2年度  
認定こども園  
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

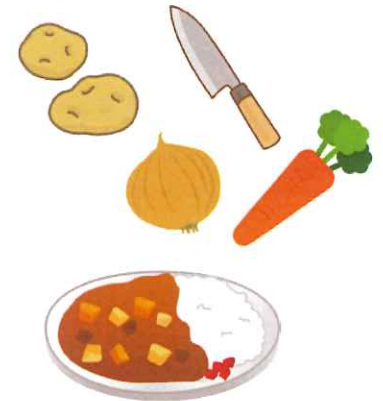
### 夏野菜の収穫

薔薇組は胡瓜、桜組は枝豆、紫陽花組はゴーヤを収穫しました。それぞれ塩揉みをしたものや、茹でたものなどを味見して、食材の味を楽しみました。

### もみじ組カレー作り

8月22日のデイキャンプで、カレーを作りました。包丁を使って野菜を切ったり、人参を可愛く型抜きしたりしました。

包丁は初めて使う子もいたので、事前に包丁の使い方を学び、使う練習もしました。デイキャンプ当日は、かっこよく包丁を使うことができました。



## 今月の予定

30日

誕生会特別食



## 今月のレシピ「里芋の和風サラダ」

### 【材料】

里芋 175g（中3個）  
しめじ 50g（1/4株）  
水菜 35g（1茎）  
コーン 20g  
醤油 小さじ1と1/2  
酢 小さじ1  
ごま油 小さじ1/2

### 【作り方】

1. 里芋は一口大、しめじと水菜は2cm長さに切っておく。
2. 里芋としめじは火が通るまで茹で、ザルにあげて冷ましておく。
3. 水菜はさっと茹でて水気を搾っておく。
4. 全ての材料を調味料で和えてできあがり！

☆保育園では水菜もさっと茹でますが、家庭では生のままでも美味しくできます。



## 9月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	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	ぶたかた・まぐろ水煮缶詰(白) ・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・乾 しいたけ・たけのこ水煮缶詰・チ ンゲンサイ・きょうな・ぶなしめ じ・コーン缶詰粒・みかん缶詰・ 白桃缶・パイナップル缶詰・パ ナナ
2 ・ 16 水	バターロール 鶏肉のカレーンテー ヨーグルト	せんべい 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・甘辛 せんべい	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ・青ピーマン・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・ 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・乾ひじき・レーズン
4 ・ 24 金 木	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・乾し いたけ・さやいんげん
5 ・ 19 土	きつねうどん 小魚スナック 梨	ココアサンド 牛乳	油揚げ・煮干し・普通牛乳	うどん・三温糖・食パン・コー ンスターチ	にんじん・りよくとうもやし・あ さつき・なし
7 ・ 18 月 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・精白 米・三温糖	チンゲンサイ・りよくとうもやし ・にんじん
8 火	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・精白米・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
9 ・ 23 水	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・乾 しいたけ・なめこ・めかぶわかめ ・梅びしお
10 ・ 29 木 火	バターロール 麻婆南瓜 ヨーグルト	かりんとう バナナ 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・ かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ・にら・くりかぼちゃ・バナナ
11 ・ 25 金	ドライ豆カレー 冬瓜サラダ	ピザトースト 牛乳	牛ひき肉・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 チャブ
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 ・トマトケチャブ・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・乾しいたけ・角寒天
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・乾ひじき・ きゅうり・なし

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
513 Kcal	19.4 g	14.1 g	227 mg	1.7 mg	195 μg	0.27 mg	0.35 mg	21 mg



9月 保健だより

認定こども園 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。お子  
さんの年齢によってはオムツや  
ミルクも必要です。また、火事や  
地震や洪水が起こったらどのよ  
うに行動するのか、家族で話し合  
って練習しておく事が大切です。  
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。

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>** 流水（水道水で可）ですぐに5~30分冷やしまし  
よう。適切に冷やすことは、火傷の深さが進行するのを止め、  
跡を残りにくくし、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、水ぶくれは破らないで  
ください。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  
すね。

**<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おもちゃの部品、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。