



# 園だより

東神の倉清涼保育園 2021



1	水	避難訓練	英語教室
2	木		
3	金		絵画教室
4	土		
5	日		
6	月		
7	火		体育教室(幼児)
8	水		英語教室
9	木		
10	金		絵画教室
11	土		
12	日		
13	月		
14	火		体育教室(檸檬・幼児)
15	水		英語教室
16	木	内科検診(午後)	
17	金		絵画教室
18	土		
19	日		
20	月	敬老の日	
21	火		体育教室(幼児)
22	水		英語教室
23	木	秋分の日	
24	金		絵画教室
25	土		
26	日		
27	月		
28	火		体育教室(檸檬・幼児)
29	水		英語教室
30	木	誕生会	

9月になりましたが涼しい秋の訪れはまだ遠く厳しい残暑が続きます。そんな中でも秋の虫たちだけはリンリンコロコロと心地よい虫の音で楽しませてくれています。

8月は、熱中症警戒アラートや雨の日が続き子どもたちが楽しみにしていた水遊びが行えないことも多かったですが、これから少しずつ涼しくなり、戸外で思いっきり体を動かして元気に遊べるようになるのが待ち遠しいですね。

9月中旬から運動会の練習も始まります。熱中症には十分気を付けて元気に過ごしていきたいと思います。

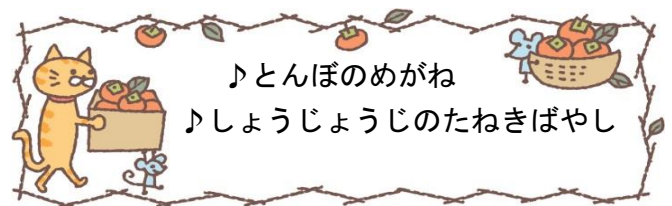
## お知らせ

◎3日(金)に予定しておりました父母の会主催のイベントは、新型コロナウイルスの感染者数が増えている為中止させていただきます。

◎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

23日(土) 運動会

28日(木) 誕生会

※21日(木)に予定しておりました芋掘りは、運動会の日程変更に伴い11月17日(水)に変更させていただきます。

※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。





# 給食だより

## 令和3年度 東神の倉 清涼保育園

### 9月1日は「防災の日」です。もしもの時のために備えましょう！

大規模災害や感染症などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。一人当たり最低3日分(できれば1週間程度)を用意しておく必要があります。非常食は「非常用持ち出し袋」と「家に備蓄しておく用」に分けておきましょう。

#### 非常持ち出し袋

- ・飲料水…500ml×2本程度
- ・食料…できるだけ軽くそのまま食べられ  
栄養価の高いもの  
(ゼリー、カロリーメイト、アルファ化米等)

#### 災害時こそ衛生管理をしっかり

- ・調理前、食事をする前にはウェットティッシュで手を拭いてから。
- ・調理は素手ではなく、ラップやポリ袋、ビニール手袋を使う。

#### カセットコンロ、ガスボンベ

熱源は食品を温めたり、簡単な調理に必要。ガスボンベは1人1週間当たり約6本。使い切る目安となる使用期限の確認も忘れずに！

#### 家に備蓄しておく用

- ・飲料水…1人1日当たり3ℓ  
(調理などに使用する水を含む)
- ・食料…1人当たり最低3日分  
精米(2kgで約2.7食分)

多めに買い置きしておく安心。栄養が偏らない様にツナ、魚、焼き鳥などの缶詰、常温で日持ちする野菜を多めに置いたり、野菜ジュースやドライフルーツを常備するとよい。

#### ローリングストック法のすすめ

普段の食品を少し多めに買い置きして消費期限の古いものから消費し、消費した分をまた買い足すことで家庭に一定量の食品が備蓄される状態にする。  
(消費期限はあまり長くないので注意！)

参考：農林水産省

「災害時に備えた食品ストックガイド」

#### 防災意識を高めるために



「今災害が起こったら…？」というイメージを膨らませながら、月に一度家族で食事をしながらルールを決めたり、確認を行ったり、細かいところまで話すことを心がけてみてください。そして年に一回非常袋の中身、備蓄してある食料・水の場所や賞味期限のチェックを行って下さい。

## 8月の食育活動

### ~とうもろこしの皮剥き~



☆「季節の食材に触れよう」ということで、檸檬組の子ども達と“とうもろこしの皮剥き”を行いました。皮が硬く、何枚も重なっていましたが、1枚1枚上手にめくることができました。黄色の実が見えてくると、「見て見て！とうもろこしが出てきたよ！」と大喜びしていました。とうもろこしのひげも綺麗に取ることができ、おやつに美味しくいただきました。



### 今月の予定



- 21日(火) お月見団子作り
- 30日(木) 誕生会特別メニュー

9/21(火)に林檎組の子ども達とお供え用のお月見団子作りを行います。当日、エプロン&三角巾を使用しますので準備をお願い致します。(スモック&バンダナでも構いません。)

## 今月のレシピ

## 「厚揚げの茸あんかけ」

〈材料(4人分)〉

- ・厚揚げ 200g
- ・豚肉 30g
- ・人参 30g
- ・浅葱 10g
- ・生椎茸 10g
- ・えのきたけ 20g
- ・舞茸 10g
- ・かつおだし 100g
- ・醤油 5g
- ・片栗粉 2g

〈作り方〉

- ① 厚揚げは、フライパンで両面をこんがり焼いて一口大に切っておく。
- ② 人参は千切り、えのきは2cm長さ、舞茸は食べやすい大きさ、椎茸は薄切り、浅葱は小口切りにする。
- ③ 鍋で豚肉を炒め、火が通ったらだし汁を加える。
- ④ 人参・えのき・茸類を入れ、煮立ったら醤油で味を整える。
- ⑤ 最後に浅葱を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけたら、厚揚げにかけて出来上がり！



2021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	水	【防災食】 カレーライス 肉じゃが	【防災食】 クラッカー 牛乳	ぶたもも・普通牛乳	精白米・薄力粉 じゃがいも スナッククラッカー	りんご・にんじん・たまねぎ
2 16 28	木 木 火	バターロール 鶏肉のカレーソテー 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・キャベツ・なし
3 14 29	金 火 水	ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	3日: スナックパン 14日、29日: クラッカー 牛乳	さけ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン スナッククラッカー	にんじん・干しいたけ さやいんげん
4 18	土	きのこうどん 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	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	ぶなしめじ・にんじん えのきたけ・干しいたけ あさつき・バナナ
6	月	ごはん 厚揚げの茸あかけ 南瓜とピーマンの金平	お好み焼き 牛乳	生揚げ・ぶたもも 鶏卵・豚ひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・いりごま 薄力粉・ながいも	にんじん・あさつき・生しいたけ えのきたけ・まいたけ くりかぼちゃ・ピーマン・キャベツ 長ねぎ・トマトケチャップ
7 24	火 金	ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 春雨ともずくの中華サラダ	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	精白米・片栗粉 緑豆はるさめ・三温糖 ごま油	たまねぎ・干しいたけ もずく・きゅうり・にんじん
8 27	水 月	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・鶏挽肉 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	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・たまねぎ
9 22	木 水	バターロール 麻婆南瓜 ヨーグルト	クッキー 梨 牛乳	豚ひき肉・豆みそ ヨーグルト・普通牛乳	ロールパン・三温糖 片栗粉・ビスケット	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・にら くりかぼちゃ・なし
10	金	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	オレンジゼリー 牛乳	さば・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖	チンゲンサイ・キャベツ にんじん・オレンジジュース みかん缶詰・粉寒天
11 25	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
13	月	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	ツナの冷や汁 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し まぐろ水煮缶詰 赤色辛味噌・普通牛乳	精白米・片栗粉 すりごま	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 きゅうり・あさつき
15	水	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	バナナチーズトースト 牛乳	合挽肉・大豆水煮缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン とうがん・ぶなしめじ えのきたけ・干しいたけ バナナ
17	金	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	水羊羹 牛乳	ぶたもも・こしあん 普通牛乳	精白米・さつまいも いりごま・ごま油 三温糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・きゅうり 干しいたけ・粉寒天
21	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	鶏むね・さば・油揚げ 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	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 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月ほけんだより



東神の倉清涼保育園

暑かった夏を乗り越えて、日に焼けて少したくましくなった子ども達がお休み中の楽しかった思い出を話す様子はほほえましいものです。まだまだ日中は暑さが続きますが、朝夕は涼しくなってくるので、気温の変化で体調を崩さないよう気を付けましょう。

## かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。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。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。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に置いてはいけない物  
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないように工夫する



夜間や休日の急病で困ったら

### あいち救急医療ネット

で検索してみてください。医療に関する相談や受診できる病院などを調べるのに役立ちます。