



9月 園だより



植園清涼保育園

1	水	避難訓練
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	安全生活週間
8	水	内科検診
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	体操教室(董・幼児クラス)
14	火	絵画教室
15	水	
16	木	体操教室(幼児クラス)
17	金	英語教室
18	土	
19	日	
20	月	敬老の日
21	火	絵画教室
22	水	絵画教室
23	木	秋分の日
24	金	英語教室
25	土	保育参観(幼児のみ): 向日葵・紫陽花試食会(延期)
26	日	
27	月	体操教室(董・幼児クラス)
28	火	
29	水	誕生会
30	木	体操教室(幼児クラス)

まだまだ厳しい暑さが続いています、暦の上では秋となりました。
先月は水遊びや、デイキャンプなど様々な夏の活動を通し、一回り大きくなった子ども達です。
緊急事態宣言の厳しい中ですが、子ども達が楽しく安全に過ごせるような保育を心がけていきたいと思ひます。

ご連絡ください！！

連絡のない、欠席、遅刻が増えてきています。お子様の安全確保の為に、お休みや登園が9時30分を過ぎる場合は必ず園にご連絡くださいますようお願い致します。
なお、ご連絡がない場合、園より安全確認のために電話をかけさせていただきます。



お知らせ

・9月25日(土)向日葵・紫陽花組の試食会は延期とさせていただきます。
ただし同日、延期となっていました保育参観(幼児組のみ)を行う予定です。
※コロナ感染状況によっては中止になる場合もあります。

・10月21日(木)芋ほり(幼児組のみ)の日程が11月17日(水)から変更となりました。



今月の歌

♪ とんぼのめがね ♪ 月 ♪

来月の予定

9日(土) 運動会
16日(土) 運動会予備日
21日(木) 芋掘り
25日(月)~29日(金)
たんぽぽ・桃組個人懇談
26日(火) 芋掘り予備日
27日(水) 誕生会





令和3年度
植園清涼保育園

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！

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みてください。

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27食分)

多めに買い置きしておくで安心。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」



8月の食育活動



桜組さん・董組さんがとうもろこしの皮むきをしました。子ども達はとうもろこしを見て「おひげがもじゃもじゃだ！」「(茎が)しっぽみたい」「みて！つぶつぶがみえた」と楽しそうにむいてくれました。



今月の予定

21日(火)お月見団子作り

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

『ツナの冷汁』



【材料】 大人2人子ども2人分 【作り方】

- | | | |
|-------|-----------|---|
| 米 | 適宜 | 1. ご飯を炊く。 |
| 合わせ味噌 | 大さじ1 | 2. だし汁をとって冷やしておく。 |
| だし汁 | 230cc | 3. 味噌は軽くオーブントースターで焼き色をつけておき、だし汁を少しずつ加えてのばす。 |
| 豆腐 | 50g | 4. 豆腐は水切りし、粗くつぶす。 |
| 胡瓜 | 20g(1/4本) | 5. 胡瓜は半月切り、葱は小口切りにする。 |
| 葱 | 15g | 6. 3に豆腐・胡瓜・葱・ツナを加え、混ぜ合わせる。 |
| ツナ | 30g | 7. ごはんにかけて出来上がり！ |

☆ 冷や汁は宮崎県の郷土料理で、夏バテで疲れた体にぴったりの一品です！

☆ 本場では麦ごはんに麦味噌、鰯の干物を使い、すり胡麻やしそ、ミョウガなどが入ります。

園ではツナを使っていますが、鯖缶やしらす干し、鶏ささみ肉でも簡単に作れます。



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 ・ 16	水 ・ 木	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	オレンジゼリー 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 はるさめ・三温糖 ごま油	たまねぎ・乾しいたけ もずく・きゅうり・にんじん 粉寒天・みかん缶詰 オレンジジュース
2 ・ 14	木 ・ 火	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・鶏ひき肉 普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油 片栗粉・さといも・黒砂糖 マカロニ・調合油	りょくとうもやし・にんじん 乾しいたけ・チンゲンサイ たけのこ水煮缶詰 たまねぎ
3 15 30	金 水 木	ロールパン 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 なし
4 ・ 18	土	きのこうどん 小魚スナック バナナ	アンパンマンせんべい 牛乳	油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖 ソフトせんべい	ぶなしめじ・にんじん えのきたけ・乾しいたけ あさつき・バナナ
6	月	ごはん 豚肉の生姜炒め さつま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 乾ひじき・粉寒天
7 ・ 22	火 ・ 水	ロールパン 麻婆南瓜 ヨーグルト	クラッカー 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・クラッカー	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら くりかぼちゃ・なし
8	水	防災カレー 冬瓜ときのこのスープ	お好み焼き 牛乳	ぶたもも・ぶたひき肉 鶏卵・普通牛乳	精白米・カレールウ 薄力粉	たまねぎ・とうがん・ぶなしめじ にんじん・りんご・えのきたけ 乾しいたけ・キャベツ・根深ねぎ トマトケチャップ
9 ・ 24	木 ・ 金	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 南瓜とピーマンの金平	おはぎ 牛乳	生揚げ・きな粉 普通牛乳	精白米・片栗粉・ごま油 いりごま・もち米・三温糖	にんじん・あさつき・乾しいたけ えのきたけ・まいたけ くりかぼちゃ・青ピーマン
10	金	ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	さば・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ
11 ・ 25	土	チキンライス コンソメスープ	おこめリング 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも 甘辛せんべい	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
13 ・ 28	月 ・ 火	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・赤色辛みそ まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・片栗粉	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 きゅうり・あさつき
17 ・ 27	金 ・ 月	ごはん 鮭のさっぱり焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	バナナチーズトースト 牛乳	さけ・油揚げ プロセスチーズ 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	チンゲンサイ・キャベツ にんじん・バナナ
21	火	里芋ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の含め煮	お月見芋団子 牛乳	さば・油揚げ 普通牛乳	精白米・さといも さつまいも・三温糖 有塩バター・粉糖	ぶなしめじ・にんじん さやいんげん・乾しいたけ
29	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



保健だより 9月

植園清涼保育園

まだまだ残暑が続いていますが、朝・夕は涼しくなってきました。日中との気温の変化で体調を崩さないように注意しましょう。9月は防災月間です。子どもの事故の予防について考えましょう。



☆子どもの事故を防ぐために☆

日々、成長していく子どもたち。楽しみですが、目が離せない時期でもありますね。子どもの思わぬ行動は大きな事故につながることもあります。幼児期から小学校にかけての子どもの死亡原因の1位は「不慮の事故」です。ですが、子どもの発達と事故の関係を知り、大人が少しの気配りをすることで未然に防げると言われています。身の回りに子どもにとって危険な場所がないか、今一度確認しておきましょう。

(年齢別に起こる多い事故)

0歳: ベッドやソファといった家具などから落ちる転落事故が多いです。また包み・袋やたばこ、玩具を誤って飲み込む誤飲の事故も多いです。何でも口に入れてしまう時期には手の届くところに危険なものを置かないように注意しましょう。

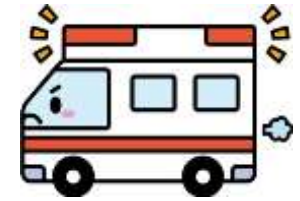
1歳: 一人歩きを始める頃で、階段や椅子、ベッドなどから転落する事故やテーブル、その他の家具にぶつかったり転ぶ事故が多いです。

2歳: 椅子や机、テーブルなどの家具につまずいて転ぶ事故が多いです。自転車の補助イスから落ちたり、ドアに手を挟むなどの事故も多いです。

3~5歳: 階段や机・テーブルで転倒する事故や、ミニトマトや飴をのどにつまらせる誤飲の事故も起こっています。

(乳幼児の事故の特徴)

- ・事故が発生するのは、土日が多い。
- ・事故は夕方～夜にかけてが多い。
- ・家庭内の特にリビングで起こることが多い。
- ・落ちる・転ぶ事故が多い。
- ・擦過傷、捻挫、打撲が多い。
- ・年齢では1歳がもっとも多く、次いで2歳以降は年齢とともに減少する。



9月9日は救急の日！

9月9日は救急の日です。万が一の時に備えて救急箱は定期的にチェックするようにしましょう。

- ・消毒液
- ・絆創膏
- ・ガーゼ
- ・包帯
- ・テープ
- ・風邪薬
- ・体温計
- ・はさみ
- ・ピンセット
- ・爪切り
- ・綿棒
- ・湿布



☆薬や湿布の使用期限が切れていないかチェックして、期限切れのものは新しいものに交換しましょう。

☆家族全員が救急箱の場所を把握するようにしましょう。

☆災害時には忘れずに持って行くようにしましょう。



9月15日(水) 14時より、園医による内科検診があります。気になることがある方は事前に担任までお知らせください。