



9月 園だより



認定こども園 神の倉清涼保育園

1	水	始業式・避難訓練	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	安全生活指導週	
7	火		
8	水		
9	木		
10	金		
11	土		
12	日		
13	月		
14	火		
15	水		
16	木		体育教室
17	金		絵画教室
18	土		
19	日		
20	月	敬老の日	
21	火		
22	水		薔薇組体育教室 体育教室 英語教室
23	木	秋分の日	
24	金		絵画教室
25	土		
26	日		
27	月	総合練習	薔薇組体育教室
28	火	誕生会	
29	水		英語教室
30	木		体育教室

朝夕は風も涼しくなって、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきましたが、やはり日中はまだまだ汗ばむ日も沢山見られます。先月は雨が降って外に出られない日も多く、子ども達もウズウズしている様子がありました。これからは、子ども達と一緒に沢山身体を動かして、秋の訪れを楽しみたいと思います。



お願い



◎登園時間は、9:30までです。ご家庭の都合などで遅刻される場合は、必ず連絡をお願いします。



お知らせ



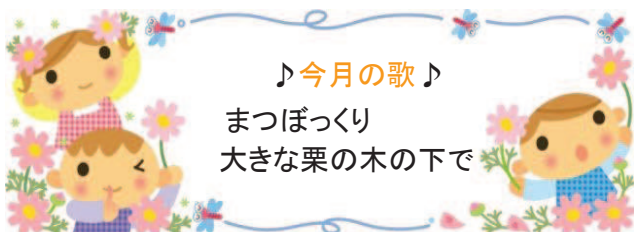
◎9月分保育料・諸費・7月分延長保育料は6日(月)にゆうちょ銀行より引き落としされます。

◎9月9日(木)に引き渡し訓練を予定していましたが、緊急事態宣言解除後に行いたいと思います。後日改めてお知らせいたします。



来月の予定

- 2日(土) 運動会
- 19日(火) しゃぼん玉おじさん
(父母の会主催)
- 26日(火) 誕生会
- 29日(金) 秋の遠足(乳児組)



♪ 今月の歌 ♪

まつぼっくり
大きな栗の木の下で



令和3年度

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！

大規模災害や新型コロナウイルス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」

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

とうもろこしの皮むきをしよう！

桜組、薔薇組のみんなでとうもろこしの皮むきをしました。匂いを嗅いだり触ってみたいしました。大きな皮をバナナの皮を剥くようにみんな上手に剥いてくれました！
中から黄色のとうもろこしが見えてくると「みてみてコーンが出てきたよ！」と大盛り上がりでした！



コーンが出てきたよ！

里芋ごはん

<材料>

- 米 2合
- 醤油 大さじ1
- 里芋 65g
- しめじ 40g
- 鶏肉 35g

<作り方>

- 1、鰹だしをとり、冷ましておく
- 2、お米は研いで水気を切っておく
- 3、里芋・しめじ・鶏肉は食べやすい大きさに切っておく
- 4、炊飯器にお米をを入れて、2合の目盛りまでだしを入れる
- 5、3の具と醤油を入れて軽く混ぜ、炊いたら出来上がり！

★9月21日の「中秋の名月」は、別名「芋名月」とも言われます。この時季は里芋の収穫時期にあたり、お団子と一緒に里芋をお供えしたり、お月見団子を里芋のようなしずく型にしたりします。お月見の日のメニューに「里芋ご飯」はピッタリのメニューです。



21日(火)お月見団子作り
(桜組、紫陽花組、もみじ組)

28日(火)誕生会特別食
★お月見団子作りでエプロン・三角巾を使いますので、ご準備をお願いします。

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 29	水	ロールパン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	柑べい 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
2 ・ 木 16		ごはん 厚揚げの茸あんかけ 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・ぶたひき肉・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・青ピーマン・キャベツ・長ねぎ・トマトケチャップ
3 ・ 金 17		中華飯 里芋のマッシュサラダ	マカロニかりんとう 牛乳	ぶたかた(脂身)・鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・さといも水煮・マカロニ・調合油・黒砂糖	りよくとうもろやし・にんじん・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰・チンゲンサイ・たまねぎ
4 ・ 土 18		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・乾しいたけ・あさつき・バナナ
6 月		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
7 ・ 火 ・ 金 24		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・ぶたひき肉・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・精白米	たまねぎ・乾しいたけ・もずく・きゅうり・にんじん
8 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	牛ひき肉・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・乾しいたけ・バナナ
9 木		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・乾ひじき・角寒天
10 ・ 金 ・ 水 22		ロールパン 麻婆南瓜 ヨーグルト	かりんとう 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・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・なし
11 ・ 土 25		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 27		ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	黄粉トースト 牛乳	さけ・凍り豆腐・きな粉・調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖・食パン	にんじん・さやいんげん・乾しいたけ
14 ・ 火 ・ 木 30		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・赤色辛みそ・普通牛乳	精白米・片栗粉・押麦・すりごま	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
21 火		里芋ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お月見団子 牛乳	若鶏むね・さば・油揚げ・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・さといも水煮・白玉粉・上新粉・三温糖・片栗粉	ぶなしめじ・チンゲンサイ・キャベツ・にんじん
28 火		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・カスターラ	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 (レチノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
511 Kcal	19.4 g	14.4 g	222 mg	1.7 mg	186 μg	0.26 mg	0.34 mg	21 mg



9月保健だより



認定こども園 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？

熱で辛そうな様子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。