



# 9月園だより

鳴子清凉保育園

あれほど鳴いていた蝉の声がいつの間にか聞こえなくなり、今では草陰から虫の声が…。自然会はいつもと変わりなく夏から秋へと季節を移しています。まだまだ暑さの残る9月。気持ちは一気に運動会に向かっていきます。体調管理に十分気を付けて日々を過ごしていきたいと思います。

1	木	避難訓練 体操教室（幼）	16	金	絵画教室
2	金	絵画教室（幼）	17	土	桜組試食会
3	土		18	日	
4	日		19	月	敬老の日
5	月	安全生活指導週	20	火	
6	火		21	水	英語教室（董・幼）
7	水	英語教室（董・幼）	22	木	体操教室（董・幼）
8	木	体操教室（董・幼）	23	金	秋分の日
9	金	絵画教室（幼）	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	
12	月		27	火	誕生日会
13	火		28	水	英語教室（董・幼）
14	水	英語教室（董・幼）	29	木	体操教室（幼）
15	木	体操教室（幼）	30	金	絵画教室（幼）



## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・楽しい雰囲気の中で、食事を自分で進めようとする。
- ・保育士や友だちと一緒に触れ合い遊びをすることを楽しむ。

### 桃組

- ・一人で出来る事が増えていく喜びを感じる。
- ・保育士や友だちとリズムに合わせて体を動かすことを楽しむ。

### 董組

- ・うがいや歯磨きを自分から進んでやろうとする。
- ・友だちと一定の距離を走ったり、曲に合わせて体を動かす経験をする。

### 桜組

- ・集団遊びを通し、皆で遊ぶ事を楽しんだり、ルールを守る大切さをしる。
- ・遊びを通して運動会の練習を楽しむ。

### 向日葵組

- ・身のまわりのことや係の活動を意欲的に行い、自信を持って生活する。
- ・友だちと一緒に身体を動かしながら遊ぶことを楽しむ。

### 紫陽花組

- ・友だちと関わって遊び、一緒に工夫したり考えたりする楽しさを味わう
- ・運動会に向けて友だちと一緒に共通の目的を持って活動する。



- ・幼児組は制服ズボンに必ずハンカチを入れて登園してください。
- ・持ち物には必ず名前を記載してください。記載してあっても消えかかっているものなどは再度はつきりと記載をお願い致します。
- ・運動会の練習が始まります。お子さまの足のサイズに合った靴を履いての登園をお願い致します。



- ・10月15日（土）鳴子長根公園にて運動会を開催致します。詳細については後日お知らせ致します。なお、雨天の場合は17日（月）に行います。
- ・10月25日（火）幼児組は相生山オアシスに芋掘りに出掛けます。詳細については後日お知らせ致します。なお、雨天の場合は11月1日（火）に出掛けます。



### 今月の歌

- ・とんぼのめがね
- ・どんぐりころころ





令和4年度  
鳴子清涼保育園

### 災害に備えて非常食を準備しよう！

9月1日は【防災の日】ですご家庭の非常食の備蓄は万全ですか？地震だけでなく、大雨による浸水や土砂崩れなどの災害も考えられます。災害のための備蓄には、日常生活で使っている物を消費しながら備蓄する【ローリングストック法】もおすすです。以下の物を普段から多めにストックしておくだけで、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の物

**缶詰**：ツナ・大豆・コーン・果物・おかず缶

**乾物**：乾麺・パスタ・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

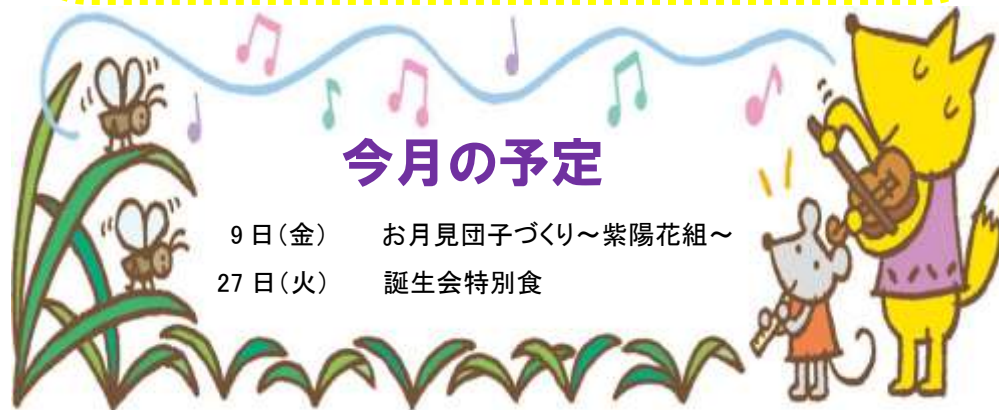
★水が使えない状況では、手や食器なども洗えないため、なるべく洗い物を出さないように、食器にラップをフライパンにアルミホイルやオープンシートを敷いて使います。手や机を拭くために、ウェットティッシュも多めに準備しておきましょう。

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

向日葵組さんがとうもろこしの皮むきに挑戦！「見て見て、お髭がもじゃもじゃ！」「難しいよ～」「とうもろこしってこんな大きいの！」と、苦戦しながらも上手に皮むきをし「美味しいおやつお願いします！」と、給食室まで持ってきてくれました。おやつの時間はあつという間に完食でした。



## 今月の予定

9日(金) お月見団子づくり～紫陽花組～  
27日(火) 誕生会特別食

## 今月のレシピ

## 『納豆ナムル』

【材料】大人2人子ども2人分

【作り方】

ひきわり納豆 80g

1. 納豆は醤油を加えて混ぜておく。

醤油 小さじ1

(フライパンで軽く炒めると、香ばしくなります)

キャベツ 175g(約2枚)

2. キャベツは色紙切り、小松菜は2cm長さに切っておく。

小松菜 70g(約2株)

コーン缶 15g

3. キャベツと小松菜はさっと茹でて水気を絞っておく。

ごま油 小さじ1/2

穀物酢 小さじ1

4. 3の野菜と納豆・コーンを合わせて、ごま油、穀物酢で和えたら出来上がり！

☆季節によって、アスパラ・オクラなど、旬の野菜で作ってみてください。

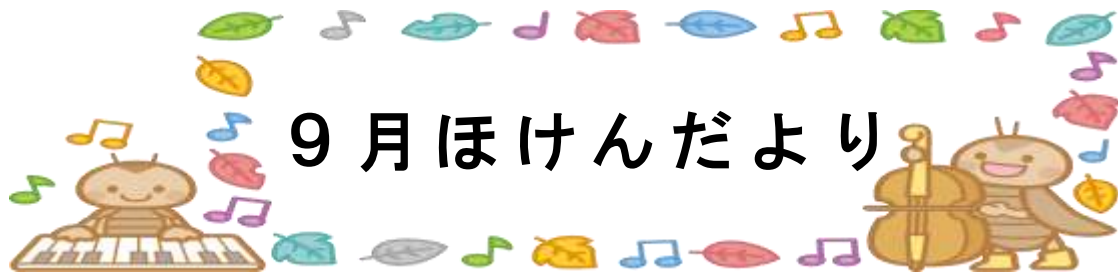


2022年度

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	木 ・ 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・まぐろ缶詰 木綿豆腐・赤色辛味噌 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
2 ・ 14	金 ・ 水	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	せんべい バナナ 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも せんべい	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン バナナ
3	土	茸のあんかけうどん 小魚スナック バナナ	おこめリング 牛乳	鶏むね・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・片栗粉 甘辛せんべい	ぶなしめじ・にんじん えのきたけ・長ねぎ・バナナ
5 ・ 21	月 ・ 水	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・乾しいたけ・もずく きゅうり・にんじん
6 ・ 20	火	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	マカロニかりんとう 牛乳	合ひき肉・大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・マカロニ・調合油 黒砂糖	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
7 ・ 30	水 ・ 金	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	ビスケット 7日:梨 30日:バナナ 牛乳	ウインナーソーセージ 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 キャベツ・ぶなしめじ・なし バナナ
8 ・ 17	木 ・ 土	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	ツナコーンパンケーキ 17日:おこめリング 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖 薄力粉・調合油 マヨネーズ	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 コーン缶詰粒
9	金	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 (2歳以上児) おにぎり団子 (0.1歳児) 牛乳	さば・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 さといも水煮	チンゲンサイ・キャベツ にんじん・ぶなしめじ
10 ・ 24	土	チキンライス コンソメスープ	ソフトせんべい 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも	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
12 ・ 26	月	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 納豆ナムル	じゃが芋餅 牛乳	生揚げ・ぶたもも・納豆 ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・片栗粉・ごま油 じゃが芋・三温糖	にんじん・あさつき・生しいたけ えのきたけ・まいたけ・キャベツ こまつな・コーン缶詰粒
13 ・ 29	火 ・ 木	中華飯 里芋のマッシュサラダ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたかた・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	りょくとうもやし・にんじん 乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 チンゲンサイ・たまねぎ みかん缶詰・黄桃缶 パインアップル缶詰・バナナ
15 ・ 28	木 ・ 水	ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	大学芋風トースト 28日:スナックパン 牛乳	さけ・練り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 食パン・さつまいも いりごま・スナックパン	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ・バナナ
22	木	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	スナックパン 牛乳	鶏むね・さば・油揚げ 普通牛乳	精白米・スナックパン	チンゲンサイ・キャベツ・にんじん
27	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・カステラ	たまねぎ・にんじん・乾ひじき きゅうり・なし





# 9月ほけんだより

## 鳴子清涼保育園

まだまだ残暑が続きますが、朝夕の涼しさにホッとする日も出てきました。ふと耳を澄ませると虫の音も夏とは違っていています。ハイキングやサイクリングなど屋外でのレジャーに最適な季節ですが、虫刺されや植物によるかぶれを起こすこともありますので外出の際は長袖を着たり、虫除けスプレーをしたりするなどの対策をしていくとよいですね。

### よい姿勢を目指そう！

姿勢が悪いと、首・肩のこり、頭痛、腰痛や足のしびれ、便秘、下痢になりやすいなど、体調不良になる場合があります。普段、背中を丸めて過ごしていたり、椅子に浅く腰掛けて足を前に投げ出したりしていると姿勢を悪くする原因となります。理想的な姿勢は、立った時に耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になるような状態です。正しい姿勢を心がけましょう。



### 虫刺され・植物かぶれ

虫刺されも、植物かぶれも、まずかかないことが大切です。かいてしまうと傷から菌が入り悪化したり、とびひになったりすることもあります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので、十分に気を付けましょう。

#### 蚊

子どもの場合、蚊に刺される免疫が少ないため、水ぶくれができることもあります。刺されたら患部を洗い、30分以内に炎症をとる薬を塗ると、症状が軽くて済みます。

#### 毛虫

毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こした時は、セロハンテープなどを貼ってはがすと毛が取れて軽症で済むことがあります。また、毛が皮膚に触るだけで強い皮膚炎を起こすこともあります。



#### 植物かぶれ

植物の中には発疹や水疱などを起こすものもあります。症状が出た場合、患部を触って広がらないように衣類を着替えたり、患部を流水で流し、かゆみ止めなどを塗ったりしましょう。水泡は清潔なガーゼで覆います。患部が広がったり、かゆみが治まらない場合は受診しましょう。

#### ダニ

市販の虫刺され用の薬で効果があります。人によってはアレルギーなどで、全身に発疹が広がったり、ぜんそくや皮膚炎を引き起こす場合もあるので、その場合は受診しましょう。

#### ムカデ・ハチ

強い痛みを生じます。腫れが強いなら受診しましょう。以前にも同じ虫に刺されたことがあり、気分が悪い、息苦しいなどの場合はアナフィラキシーショックの可能性があるので、早急に受診しましょう。

