



9月園だより

認定こども園 清涼 保育園

そろそろ夏の疲れが出てくる頃、子どもは大人と違って、自分では気づけません。顔色が悪い いつもより食べるのが遅い 身体を動かしたがいなかったりしたら 疲れが出ているかもしれません。睡眠や食事のバランスに気を付けて身体を休めてあげましょう

9月のねらい

今月の予定

- 9日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 30日 避難訓練
- 30日 引き渡し訓練

もみじ組

- 運動会に向け、お友達と力を合わせて取り組む大切さを知る
- 身近な環境に親しみ自然と触れ合う中で 様々な事象に興味、関心を持つ
- 自分の気持ちを言葉で表現する楽しさを味わう

10月の予定
8日 運動会



桜組

- 自分で身の回りのことを行い 自分で出来た事を自信につなげていく
- 運動会の練習に意欲を持って取り組みみんなで楽しむ
- 夏の疲れを癒し生活リズムを整えながら快適に過ごす

十五夜

9日は十五夜です。お月見の慣習は、収穫に感謝して団子や里芋をお供えます。保育園では給食に里芋ご飯 おやつにお月見団子を味わいます



桃組

- 跳ぶ、くぐる、ぶら下がるなど体を動かす事を楽しむ
- 保育者や友達と簡単な言葉を交わしながら 見立て遊びや関わり遊びを楽しむ
- 戸外に出て秋の自然を感じる

26日のお給食は、一部非常用アルファ米を使用し、常備野菜のお味噌汁 フルーツ缶詰で非常食体験をします

9月は防災の日があります。1923年に起きた関東大震災を通じて震災の教訓を忘れないようにするため、そして台風に備えるために制定されました。

保育園でお子さまをお預かりしている間に、地震に関する情報 暴風警報が発令された場合を想定して

30日に引き渡し訓練を行います。当日 普段のお迎えの時間に一連の流れを経験して頂きたいと思います

子どもたちの大好きな水遊び 泥んこ遊び園庭で山を作ったり 水路を作り伸び伸びと水の感触をたのしみました。準備 お洗濯にとご協力ありがとうございました。





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！



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・鯉節・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。



秋に美味しい食べもの

残暑続いていますが、暦の上では秋になりました。

秋は、『食欲の秋』とも言われるように、おいしいものがいっぱいです。保育園の給食にもそろそろ秋の食材が登場します。

秋の味覚

～秋の食材を紹介します。～

魚

- ★ 鯛
- ★ 鯖
- ★ 鮭
- ★ 秋刀魚

芋

- ★ ジャガ芋
- ★ 薩摩芋
- ★ 里芋

果物

- ★ 林檎
- ★ 柿
- ★ 葡萄
- ★ 梨

野菜

- ★ 茄子
- ★ 人参
- ★ 牛蒡

秋の食材の特徴

～芋と魚について～

★ジャガ芋とさつまいも

ジャガ芋とさつまいもは、その栄養素の多くがでんぷん質、炭水化物といったイメージがありますが、柑橘類などの果物に多く含まれるビタミンCも含まれております。また、おなかの調子を整える食物繊維も含まれているので、おかずやおやつにと上手に利用したいですね。

★脂ののった魚とは？

一般的に繁殖・越冬前の魚は脂肪が増えて味がよくなります。魚の脂(脂質)を構成する脂肪酸には、生活習慣病を予防する効果のあるDHCやEPAが多く含まれているので、家族みんなで魚を食べる機会を増やしていきたいですね。

旬の食べものとは？

農業技術の発達により、年中問わず色々な食材が出回っています。しかし、どんな食材にも旬の時期があります。旬の野菜は栄養価が高く、多く出回っているため価格も安くなっています。

家庭で野菜を切ったり、皮をむいたり、お手伝いをすることで、食への興味が育ちます。味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね。

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：調子を整える
1 ・ 16	木 ・ 金	ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	1日 スナックパン・牛乳 16日 きな粉トースト・牛乳	鮭・凍り豆腐 きな粉 調整豆乳 普通牛乳	精白米 三温糖 食パン スナックパン	人参 さやいんげん 乾椎茸
2 ・ 13	金 ・ 火	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめこめかぶのじゃこ和え	ツナコーン パンケーキ 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・鶏卵 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米 片栗粉 薄力粉・調合油 三温糖・マヨネーズ	冬瓜・人参・オクラ 乾椎茸・なめこ めかぶわかめ・梅びしお コーン缶詰粒
3 ・ 17	土	チキンライス コンソメスープ	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米 じゃが芋 食パン	玉葱・人参 青ピーマン・トマトケチャップ キャベツ・コーン缶詰粒 ブルーベリージャム
5 ・ 30	月 ・ 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	豚もも こしあん 普通牛乳	精白米 薩摩芋 いりごま ごま油・三温糖	玉葱・人参 キャベツ・青ピーマン 胡瓜・乾ひじき 粉寒天
6 ・ 21	火 ・ 水	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	お煎餅 梨 牛乳	鶏むね ヨーグルト 普通牛乳	食パン じゃが芋 お煎餅	玉葱・人参 ぶなしめじ 青ピーマン 梨
7 ・ 20	水 ・ 火	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	大学芋風トースト 牛乳	牛挽肉 大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米 食パン 三温糖 いりごま	玉葱・人参・青ピーマン 冬瓜・ぶなしめじ えのきたけ 乾椎茸
8 ・ 22	木	ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 春雨ともずく中華サラダ	8日 五目ごはん 牛乳 22日 きな粉のおはぎ 牛乳	木綿豆腐 豚挽肉・油揚げ マグロ水煮缶詰 きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 緑豆春雨 三温糖 ごま油	玉葱 乾椎茸 もずく 胡瓜・人参
9 ・ 28	金 ・ 水	9日 里芋ごはん 28日 ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	9日 お月見団子 牛乳 28日 フルーツポンチ 牛乳	若鶏むね 鯖・油揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳	精白米・里芋水煮 白玉粉・上新粉 三温糖 片栗粉	ぶなしめじ 青梗菜・キャベツ・人参 蜜柑缶詰・白桃缶・パイン缶 バナナ
10 ・ 24	土	茸のあんかけうどん 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	若鶏むね 油揚げ 煮干し 普通牛乳	うどん 片栗粉 食パン・三温糖 コーンスターチ	ぶなしめじ 人参 えのきたけ・長葱 バナナ
12	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 桃組：マカロニきな粉 牛乳	豚かた 鶏挽肉 普通牛乳	精白米・三温糖 ごま油・片栗粉 里芋水煮・マカロニ 調合油・黒砂糖	緑豆もやし・人参 乾椎茸・たけのこ水煮 青梗菜 玉葱
14	水	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 豚もも 納豆 普通牛乳	精白米・三温糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	人参・あさつき 生椎茸・えのきたけ 舞茸・キャベツ 小松菜・コーン缶詰粒
15 ・ 29	木	ロールパン ウイナーポトフ ヨーグルト	お煎餅 梨 牛乳	ウイナーソーセージ ヨーグルト 普通牛乳	ロールパン じゃが芋 お煎餅	玉葱 キャベツ・人参 ぶなしめじ 梨
26	月	ゆかりごはん 味噌汁 フルーツ缶	マカロニかりんとう 牛乳 桃組：マカロニきな粉 牛乳	豆味噌 普通牛乳	精白米・マカロニ 麩・じゃが芋 調合油 黒砂糖	人参 葱 梅びしお パイン缶・蜜柑缶
27	火	ごはん ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	カステラケーキ 梨添え 牛乳	鶏挽肉 絹ごし豆腐 マグロ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 薩摩芋・マヨネーズ いりごま カステラケーキ	玉葱・人参 乾ひじき 胡瓜 梨

★園で初めて口にするとする言事がないよう、献立実施までに、ご家庭で試して頂きますよう、ご協力お願い致します。

★アレルギー児に対しては、アレルギー食物を除去しております。