



9月 園だより

認定こども園 神の倉清涼保育園

夏の思い出と共に、なんだか一回り大きくなったような、たくましくなった姿で元気に遊んでいる子ども達。夏の暑さも和らぎ、秋の匂いや気持ち良い風が感じられるようになりました。

今月は身体を動かして表現遊びをし、運動会ごっこを楽しみたいと思います！



| | | |
|----|---|-----------------|
| 1 | 木 | 始業式 避難訓練 |
| 2 | 金 | 絵画教室 |
| 3 | 土 | |
| 4 | 日 | |
| 5 | 月 | 薔薇組体育教室 |
| 6 | 火 | |
| 7 | 水 | 英語教室 |
| 8 | 木 | 体育教室 引き渡し訓練 |
| 9 | 金 | 絵画教室 |
| 10 | 土 | |
| 11 | 日 | |
| 12 | 月 | 薔薇組体育教室 体育教室 |
| 13 | 火 | |
| 14 | 水 | 英語教室 |
| 15 | 木 | 体育教室 |

| | | |
|----|---|---------|
| 16 | 金 | 絵画教室 |
| 17 | 土 | 桜組試食会 |
| 18 | 日 | |
| 19 | 月 | 敬老の日 |
| 20 | 火 | |
| 21 | 水 | 英語教室 |
| 22 | 木 | 体育教室 |
| 23 | 金 | 秋分の日 |
| 24 | 土 | |
| 25 | 日 | |
| 26 | 月 | 薔薇組体育教室 |
| 27 | 火 | 誕生会 |
| 28 | 水 | 英語教室 |
| 29 | 木 | 体育教室 |
| 30 | 金 | 絵画教室 |



今月のねらい

李組

- 身振りや指差して自分の思いを伝えようとする。
- 様々な物に触れ、感触遊びを楽しむ。

桃組

- 身の回りの事を自分でやってみようとする。
- 全身を使った遊びを十分に楽しむ。

薔薇組

- 自分の思った事や感じた事を言葉で伝えようとする。
- 秋の気候の中で様々な運動遊びを楽しむ。

桜組

- 友達と関わりながら、遊びを共有したり、活動に参加したりする。
- 「貸して」等、自分の気持ちを伝えながら友達と関わって遊ぶ事を楽しむ。

紫陽花組

- 生活リズムを整え、健康的に過ごす。
- 友達と身体を動かして遊ぶ事を楽しむ。

もみじ組

- 衣服の調節を自ら行ったり、進んで手洗い・うがいをしたりし、健康的に過ごす。
- 季節の移り変わりを感じ、自然の変化について興味をもつ。

園からのお願い

◎朝礼が9時30分から始まりますので、それまでに登園してください。
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。



来月の予定

- 8日 運動会
- 11日 しゃぼん玉おじさん
(父母の会主催)
- 18日 避難訓練
- 22日 紫陽花組試食会
- 25日 誕生会
- 28日 秋の遠足(乳児クラス)

今月の歌

とんぼのめがね
虫のこえ





令和4年度
認定こども園
神の倉清涼保育園

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、フライパンにアルミホイルやオーブ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月食育活動

～夏野菜クッキング～

薔薇組で育てた野菜を使用して〈餃子ピザ〉を作りました。1人1人が好きな具材を乗せて作ったピザはおやつで提供し、美味しい！と喜んで食べてくれました。



今月の予定

9日（金） お月見団子作り
17日（土） 桜組試食会
27日（火） 誕生会特別食



～もみじ組ハヤシライス作り～

デイキャンプでハヤシライスを作りました！みんな上手に具材を切ることができました。

みんなで作った夕食はとっても美味しかったです！



薩摩芋とひじきのサラダのレシピ



＜材料＞大人2人・子ども2人分

- | | | | |
|---------|-----------|-------|----------|
| ・薩摩芋 | 150g（小1本） | ・醤油 | 小さじ1と1/2 |
| ・人参 | 65g（1/3本） | ・酢 | 小さじ1 |
| ・ブロッコリー | 35g | ・いりごま | 小さじ1 |
| ・ひじき | 7g（大さじ1） | ・ごま油 | 小さじ1/2 |

＜作り方＞

- ① ひじきはさっと洗い、水で戻しておく。
- ② 薩摩芋はさいの目、人参は薄めのいちょう切り、ブロッコリーは一口大に切っておく。
- ③ 薩摩芋は柔らかくなるまで茹で、人参・ブロッコリー・ひじきはさっと茹でて冷ましておく。
- ④ 全ての材料を調味料で和えたら、できあがり！

☆他にも、野菜をお好みのものに変えて作ってみてください

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 | 木 16 | 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 |
| 2 | 金 13 | 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 牛乳 | 鶏むね・木綿豆腐・しらす干 し・鶏卵・普通牛乳・まぐろ 水煮缶詰 | 精白米・片栗粉・薄力粉・調合 油・三温糖・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 |
| 3 | 土 17 | 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 |
| 5 | 月 29 | 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 |
| 6 | 火 20 | 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 | 牛ひき肉・大豆水煮缶詰・普 通牛乳 | 精白米・食パン・三温糖・いり ごま | 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 | 水 27 | 食パン 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 | 食パン・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 |
| 8 | 木 21 | ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 春雨ともずく中華サラダ | 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 |
| 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 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 |
| 10 | 土 24 | 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 | ほんしめじ・にんじん・えのき たけ・長ねぎ・バナナ |
| 12 | 月 28 | 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 |
| 14 | 水 30 | ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト | 豆乳7リッター 梨 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・キャベツ・にんじん・ ぶなしめじ・なし |
| 15 | 木 | 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・普 通牛乳 | 精白米・片栗粉・ごま油・じゃ がいも・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 |
| 26 | 月 | ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し | フルーツポンチ 牛乳 | さば・油揚げ・普通牛乳 | 精白米 | チンゲンサイ・キャベツ・にんじ ん・みかん缶詰・白桃缶・パイ ンアップル缶詰・バナナ |
| 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 |

☆ 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 | 18.9 g | 14.5 g | 214 mg | 1.6 mg | 173 μg | 0.25 mg | 0.34 mg | 20 mg |



9月ほけんだより

認定こども園 神の倉清涼保育園

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きます。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。

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、早急を受診しましょう。



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。

