



# 園だより



植園清凉保育園

1	木	避難訓練
2	金	英語教室
3	土	
4	日	
5	月	体操教室(堇・幼児クラス)
6	火	安全生活指導週 絵画教室
7	水	
8	木	
9	金	英語教室
10	土	向日葵組・紫陽花組試食会
11	日	
12	月	体操教室(堇、幼児クラス)
13	火	絵画教室
14	水	
15	木	
16	金	英語教室
17	土	
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	絵画教室
21	水	内科検診
22	木	
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	
26	月	体操教室(幼児クラス)
27	火	公開絵画教室(幼児クラス)
28	水	誕生会
29	木	
30	金	英語教室



まだまだ厳しい残暑が続いていますね。  
先月の水遊びでは各クラス、色水や氷などを使って夏の遊びを楽しんだ子ども達。年長児はデイキャンプがあり、夏の楽しい思い出がまた一つ増えたようでした。  
9月からはいよいよ運動会に向けて練習が始まります。子ども達が楽しんで取り組んでいけるように努め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

・年間行事予定表に記載してありました内科検診の日にちが9月7日(水)から9月21日(水)に変更となりました。

## 今月の歌

♪ どんぐりころこ ♪ まつぼっくり ♪

## 来月の予定

8日(土) 運動会  
15日(土) 運動会予備日  
24日(月)～28日(金)  
たんぽぽ・桃組個人懇談  
26日(水) 誕生会





# 令和4年度 植園清涼保育園

## 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】もおすすめです。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・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、プルーンの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 ～桜・重組～



### どうもろこしの皮むきをしたよ



いっぱい服  
着てる！



ちょっと皮  
かたいね

またやりたいね！

## 今月の予定

9日(金) お月見団子作り(幼児クラス)

10日(土) 向日葵・紫陽花組試食会

28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

## 『里芋のマッシュサラダ』



【材料】 大人2人子ども2人分

- 里芋 240g(5~6個)
- 鶏挽肉 40g
- 玉葱 45g(中1/4個)
- 醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1

【作り方】

1. 里芋はきれいに洗い、ぐるっと1周皮に切れ目を入れる。
2. 里芋を柔らかくなるまで加熱する。(蒸しても茹でても、レンジで加熱してもOK！)
3. 里芋が柔らかくなったら皮を剥き、熱いうちにマッシャーやフォークなどで潰す。
4. 玉葱はみじん切りにして鶏挽肉と炒め、火が通ったら調味料で味をつける。
5. 3と4を混ぜ合わせたら出来上がり！

※ 里芋の代わりにじゃが芋や薩摩芋で作っても、おいしくできます！



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 ・ 14	木 ・ 水	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	ツナコーンパンケーキ 牛乳	ぶたもも・鶏卵 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・さつまいも いりごま・ごま油 薄力粉・調合油 三温糖・マヨネーズ	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 コーン缶詰
2 ・ 15	金 ・ 木	ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	2日クラッカー 15日スナックパン 牛乳	さけ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米 スナッククラッカー スナックパン	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ
3 ・ 24	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
5 ・ 26	月	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめことめかぶのじゃこ和え	黄粉トースト 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・食パン	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
6 ・ 27	火	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	6日フルーツポンチ 27日じゃが芋餅 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・じゃがいも	たまねぎ・乾しいたけ・もずく きゅうり・にんじん・みかん缶詰 黄桃缶詰・パインアップル缶詰 バナナ
7 ・ 22	水 ・ 木	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	せんべい 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 せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん ぶなしめじ・なし
8 ・ 21	木 ・ 水	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	水羊羹 牛乳	合挽肉・水煮大豆 こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖	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・粉寒天
9	金	里芋ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お月見おやつ 牛乳	鶏むね・さば・油揚げ 普通牛乳	精白米・さといも 三温糖・さつまいも 米粉・ソフトマーガリン	ぶなしめじ・チンゲンサイ キャベツ・にんじん
10	土	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	アンパンマンせんべい 牛乳	さば・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ソフトせんべい	にんじん・さやいんげん 乾しいたけ
12 ・ 29	月 ・ 木	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・マカロニ 調合油・黒砂糖	りよくとうもやし・にんじん 乾しいたけ・水煮たけのこ チンゲンサイ・たまねぎ
13	火	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
16 ・ 30	金	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	クッキー 梨 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも 豆乳クッキー	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・なし
17	土	茸のあんかけうどん 小魚スナック バナナ	アンパンマンせんべい 牛乳	鶏むね・油揚げ ごま入り味付けいりこ 普通牛乳	うどん・片栗粉 ソフトせんべい	ぶなしめじ・にんじん えのきたけ・長ねぎ・バナナ
20	火	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	おはぎ 牛乳	さば・油揚げ きな粉・普通牛乳	精白米・もち米 三温糖	チンゲンサイ・キャベツ にんじん
28	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

まだまだ残暑が厳しいですね。日中は厳しい暑さが続いています  
が、朝晩は少しずつ気温が下がってくる時期です。体調を崩さない  
よう気をつけて元気に過ごしましょう。

## 感染症が流行しています

### 【手足口病】

手足口病は夏に流行するウイルス性の感染症です。その名の通り  
口の中、手の平、足の裏などに発疹や水疱ができます。  
潜伏期間は3~6日で37~38℃程度の発熱があり、数日で解熱し  
ます。人によっては全く発熱しないこともあります。今年の7月  
頃から徐々に感染が拡大し、「警報レベル」になっています。感染  
経路は飛沫感染で、大人にも感染するので、看病する人はマスク  
を着用しこまめな手洗いを心がけましょう。症状が治まっても鼻  
水や便から2週間程度、ウイルスが排出されますので注意しまし  
ょう。

口の中の水疱がひどい場合には痛みで食事や水分を欲しがらな  
いことがあります。刺激物は避け、お粥やうどんなどの食べやす  
いものをあげましょう。水分も本人の欲しがるものをこまめに与  
え、脱水にならないように注意しましょう。熱が下がり、普段通り  
に食べることができれば登園していただいてもかまいません。



### 【RSウイルス】

昨年に引き続き今年も流行している感染症のひとつで、RSウ  
イルスによって起こる呼吸器疾患です。2歳までにほとんどの  
子どもが一度はかかるとされており、新生児や6ヶ月未満の  
赤ちゃんはまれに重症化することがあります。  
潜伏期間は2~8日で「発熱」「鼻水」「咳」などの風邪のような  
症状が出ます。通常は数日から1週間くらいかけて徐々によくな  
ります。感染経路は「接触感染」と「飛沫感染」のため、看病  
する人はマスクを着用し、こまめに手洗いとアルコール消毒を  
しましょう。また、子どもが口にいったおもちゃや鼻水が付着し  
た場所などもこまめに消毒しましょう。特効薬などはなく、咳や  
鼻水に対して薬が処方されますが、3日以上解熱しない、咳がひ  
どくて眠れない、ご飯が食べられないなど、症状がひどくなる場  
合には早めに病院へ行きましょう。



9月21日(水)14時より、園医による内科検診を行います。お子  
さま成長や発達などで気になる事がある方は、事前に担任までお知  
らせください。

