



徳重清涼保育園

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



耳を澄ますと「リーンリン」「コロコロ」と秋の虫たちの鳴き声が楽しめるようになり、園庭では赤とんぼが飛び交うようになりました。子どもたちが捕まえようと追いかける姿に、秋の訪れを感じます。

水遊び、夏祭りなど、子ども達も夏の思い出がたくさんできたようです。秋も引き続き、たくさんの思い出が作れるよう取り組んでいきたいと思ひます。

朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ残暑の残る毎日、引き続き暑さ対策にも気を配りながら元気に過ごしていきたいと思ひます。



お知らせ

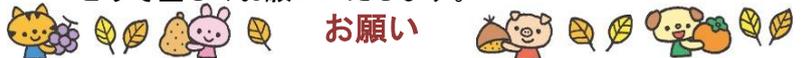
・先日お知らせいたしましたように運動会の日程が10月22日(土)に変更となりました。

※予備日24日(月)

会場は通曲公園を予定しております。

・董組の担任は大谷実磨となりました。

どうぞ宜しくお願いいたします。



お願い

- ・降園後、玄関を出るときは必ずお子様の手をつないでください。
- ・駐車場、駐輪場では立ち話をせず、速やかにお帰り下さい。

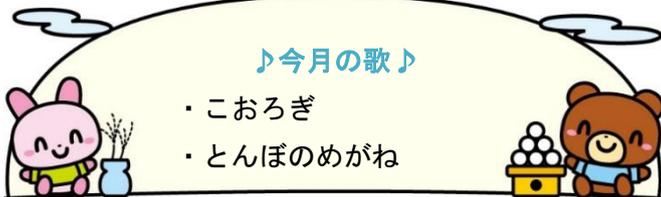
来月の予定

- 3日～7日 安全生活指導
 - 18日(火) 芋掘り
 - 19日(水) 避難訓練
 - 22日(土) 運動会
 - 24日(月) 運動会予備日
 - 25日(火) 誕生会
 - 29日(土) 向日葵組試食会
- ※状況により変更になる場合もございます。



♪今月の歌♪

- ・こおろぎ
- ・とんぼのめがね





令和4年度 徳重清涼保育園

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！



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。



なぜ9月1日が「防災の日」と呼ばれているか知っていますか？

1923年9月1日に起きた関東大震災の教訓を生かし、この時期に多い台風への備えとして規定されました。

災害はいつ起こるかわかりません。この機会に防災グッズの準備や点検をしてみてください。

～お役立ち情報～

＊飲料水は1人1日3ℓが目安です。

＊野菜不足によるビタミン、ミネラル補給に野菜ジュースがオススメです。

＊せんべいなどのお菓子や羊羹などの個包装の高カロリー食品もオススメです。



9月1日の給食では、防災食メニューが登場します。

今回は備蓄品を食べるのではなく、災害があった際に給食室にある材料で作る「具沢山味噌汁」と「おにぎり」を食べたいと思います。

特に、災害時は避難生活が長期化することもありストレスが溜まりやすい為、心を落ち着かせる汁物は非常食として常備するのがオススメです。

汁物の中でも味噌汁は災害時に不足しがちな塩分の補給にも役立つのでぜひ、ご家庭でもご検討してみてください。



★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） 誕生会特別メニュー





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	木	ごはん 具沢山味噌汁	クラッカー 果物缶 牛乳	豚肉・豆味噌 普通牛乳	精白米・じゃが芋 クラッカー	キャベツ・人参・榎 長葱・果物缶
2 ・ 16	金	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	お菓子 果物 牛乳	鶏肉・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃが芋 お菓子	玉葱・人参・ぶなしめじ 青ピーマン・果物
3 ・ 17	土	チキンライス コンソメスープ	お菓子 牛乳	鶏挽肉・普通牛乳	精白米・じゃが芋 お菓子	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
5 ・ 22	月 ・ 木	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・豚挽肉・まぐろ 水煮缶・きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉 緑豆春雨・三温糖 胡麻油・精白米	玉葱・乾椎茸・もずく・胡瓜 人参
6 ・ 20	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	合挽肉・大豆水煮缶詰 普通牛乳	精白米・食パン 三温糖・煎り胡麻	玉葱・人参・青ピーマン 冬瓜・ぶなしめじ・榎 乾椎茸
7 ・ 21	水	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	鶏肉・木綿豆腐 しらす干し・ まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉 薄力粉・調合油 三温糖・マヨドレ	冬瓜・人参・オクラ 乾燥椎茸・なめこ めかぶ若布・梅びしお コーン缶
8 ・ 29	木	ロールパン ウインナーポトフ ヨーグルト	お菓子 果物 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・じゃが芋 お菓子	玉葱・キャベツ 人参・ぶなしめじ 果物
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	鶏肉・鯖・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・里芋水煮・上新 粉 三温糖・片栗粉 無塩バター	ぶなしめじ・青梗菜・キャベツ 人参・薩摩芋
10 ・ 24	土	茸のあんかけうどん 小魚スナック 果物	お菓子 牛乳	鶏肉・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・片栗粉 お菓子	ほんしめじ・人参・榎 長葱・果物
12 ・ 30	月 ・ 金	中華飯 里芋のマッシュサラダ	マカロニかりんとう 牛乳	豚肉 鶏挽肉・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油 胡麻油・片栗粉・黒砂糖 里芋水煮・マカロニ	緑豆もやし・人参 乾椎茸・筍水煮缶詰 青梗菜・玉葱
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・豚肉 納豆・普通牛乳	精白米・片栗粉 胡麻油・三温糖 じゃが芋	人参・浅葱・生椎茸 榎・舞茸・キャベツ・小松菜 コーン缶
14 ・ 26	水 ・ 月	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	豚肉 こしあん・普通牛乳	精白米・薩摩芋・煎り胡麻 胡麻油・三温糖	玉葱・人参 青ピーマン・胡瓜・乾ひじき 角寒天
15	木	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	鮭・高野豆腐・黄粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	人参 乾椎茸・鞘隠元
28	水	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	鯖・油揚げ 普通牛乳	精白米	青梗菜・キャベツ・人参 みかん缶・白桃缶 パインアップル缶・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	鶏挽肉・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 薩摩芋・マヨネーズ 煎り胡麻・カステラ	玉葱・人参・乾ひじき 胡瓜・果物





9月ほけんだより

徳重清涼保育園

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。

