



園だより

東神の倉清涼保育園



1	木	避難訓練
2	金	絵画教室
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	体育教室(幼児)
7	水	英語教室
8	木	
9	金	絵画教室
10	土	林檎組試食会
11	日	
12	月	
13	火	体育教室(檸檬・幼児)
14	水	英語教室
15	木	
16	金	絵画教室
17	土	
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	体育教室(幼児)
21	水	内科検診(10:00～) 英語教室
22	木	父母会イベント
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	体育教室(檸檬・幼児)
28	水	英語教室
29	木	誕生会
30	金	絵画教室

9月になりましたが涼しい秋の訪れはまだ遠く厳しい残暑が続きます。そんな中でも秋の虫たちだけはリンリンコロコロと心地よい虫の音で楽しませてくれています。

8月は、新型コロナウイルスの感染拡大により大変ご迷惑をお掛けしました。多くのご協力をいただきありがとうございます。子どもたちが楽しく過ごせるように、感染対策に十分留意していきたいと思ひます。

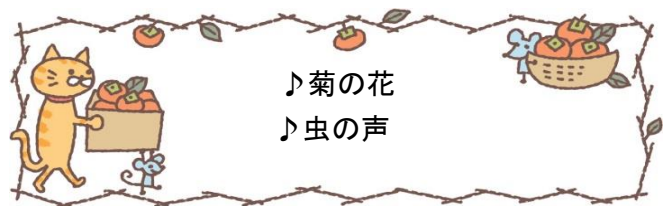
9月中旬から運動会の練習も始まります。熱中症には十分気を付けて元気に過ごしていきたいと思ひます。

お知らせ

◎21日(水)内科検診があります。

◎22日(木)は子どものみ参加の父母会イベントが行われます。9時30分までに登園を済ませていただきますようお願いいたします。尚、都合により予定を変更する場合があります。

今月の歌



来月の予定

22日(土) 運動会

24日(月) 誕生会

27日(木) 芋掘り(相生山オアシス)

※すべての行事におきまして、新型コロナウイルスの状況によりましては予定を変更する場合があります。



9月 給食だより 令和4年度 東神の倉 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 ～園庭野菜の紹介～

園庭野菜がすくすくと育っています。今年ピーマンが豊作で、給食で園庭ピーマンを使ったり、“ピーマンのナムル”として給食で提供しました。

夏が終わると、次は薩摩芋の季節です。園庭の薩摩芋も元気に育っています。どんな薩摩芋が出てくるでしょう？収穫するのが楽しみです。



ピーマン



薩摩芋

今月の予定



- 9日(金) お月見団子作り
- 10日(土) 林檎組試食会
- 29日(木) 誕生会特別メニュー

9/9(金)に林檎組の子ども達とお供え用のお月見団子作りを行います。当日、エプロン&三角巾を使用しますので準備をお願い致します。(スモック&バンドナでも構いません。)

今月のレシピ 「里芋ごはん」

<材料>

・米	2合
・だし汁	適宜
・醤油	大さじ1
・里芋	65g
・しめじ	35g
・鶏肉	35g

<作り方>

- ① 鰹だしをとり、冷ましておく。
- ② お米は研いで水気を切っておく。
- ③ 里芋・しめじ・鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ 炊飯ジャーにお米を入れ、2合の目盛りまでだしを入れる。
- ⑤ 3の具と醤油を入れてかるく混ぜ、炊いたらできあがり！





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 ・ 15	木	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
2 ・ 12	金 ・ 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 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 こまつな・キャベツ コーン缶詰粒
3 ・ 17	土	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 ・ 26	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	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 干しいたけ・粉寒天・乾ひじき
6 ・ 22	火 ・ 木	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめこめかぶのじゃこ和え	おはぎ 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・きな粉 赤色辛味噌・普通牛乳	精白米・片栗粉 三温糖・もち米	とうがん・にんじん・オクラ 干しいたけ・なめこ めかぶわかめ・梅びしお
7 ・ 21	水	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・干しいたけ
8 ・ 28	木 ・ 水	バターロール ウインナーポトフ ヨーグルト	ビスケット 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・にんじん・キャベツ ぶなしめじ・なし
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 有塩バター・普通牛乳	精白米・さといも・三温糖 さつまいも	ぶなしめじ・チンゲンサイ キャベツ・にんじん
10 ・ 24	土	茸あんかけうどん 小魚スナック バナナ	ココアサンド 牛乳	鶏むね・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・食パン・三温糖 コーンスターチ・片栗粉	ほんしめじ・にんじん えのきたけ・長ねぎ バナナ
13	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	ツナコーンパンケーキ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 まぐろ水煮缶詰・鶏卵 普通牛乳	精白米・片栗粉 緑豆はるさめ・三温糖 ごま油・薄力粉・調合油 マヨドレ	たまねぎ・干しいたけ もずく・きゅうり・にんじん コーン缶詰粒
14 ・ 27	水 ・ 火	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	りょくとうもやし・にんじん 干しいたけ たけのこ水煮缶詰 チンゲンサイ・たまねぎ
16 ・ 30	金	ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	スナックパン 牛乳	さけ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・三温糖 ロールパン	にんじん・干しいたけ さやいんげん
20	火	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・黄桃缶・みかん缶詰 パインアップル缶詰
29	木	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・マヨドレ 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

東神の倉清涼保育園

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ていく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いますので、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、早急を受診しましょう。

