

9 月園だより

認定こども園清涼保育園

夏から秋へと季節も移り変わっていく頃です。秋は運動会、遠足、焼秋刀魚会、お芋ほりと行事が続きます。みんなで協力し合って いい行事にしていきたいと思います。

今月の予定

- 11日 生活安全指導
- 15日 身体測定
- 27日 避難訓練 引き渡し訓練

今月のねらい

もみじ組

- 運動会に向け自分なりの目標や目的をもって意欲的に活動に参加する
- お友達の気持ちを考えて優しい口調で思いを伝えていく
- 季節の移り変わりを感じ 秋の自然物に興味関心を持つ

10月の予定

- 7日 運動会
- 17日 保育参観(桃 桜組)
- 27日 遠足(園児のみ)

桜組

- 運動会の練習に意欲を持って取り組み楽しむ
- 身の回りのことを自分で言い、できたことを自信につなげる
- 夏の疲れを癒し生活リズムを整えながら快適に過ごす

8月の様子

連日、熱中症情報の厳重警戒が出され 思うように戸外での活動ができない日が続きましたが、僅かな時間を見つけて、水遊びに取り組みました。

水遊びの準備、お洗濯 ありがとうございました。

桃組

- 残暑からの体調管理に気をつけて生活リズムを整える
- リズムに合わせて全身を動かすことを楽しむ
- 友達や保育士と言葉でのやり取りを楽しみながら関わろうとする



お願い

1. 前髪が目に掛かり、煩わしそうに眼をぱちぱちしたり常に前髪をかき上げている子が見られます。目の健康のためにも、キチンと結ぶかカットをしてあげてください。
2. 爪が長いと思わぬ怪我につながります。週に一日爪を切る日を決めてみませんか？



給食だより

令和5年度
認定こども園
清涼保育園



災害の備えはできていますか？



9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する『防災の日』です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

非常時は、こどもはとても緊張状態です。少しでも安心してもらうためには、非常食が大切になってきます。非常食の選び方を確認してみましょう。

こどものための非常食の選び方のポイント



備蓄飲料 〈 いつも家で飲んでいるもの 〉

◎水や緑茶など普段飲み慣れていないものだと、飲むことが出来ず、災害時に水分補給が出来ない可能性があります。

水と混ぜるだけで出来る濃縮タイプのお茶はミネラルも同時に補うことが出来る為、おすすめです！



備蓄食 〈 こどもが好きなもの 〉



・ **α化米&好きなふりかけ**

簡単にご飯が出来上がります。

こどもの好きなふりかけをローリングストックしておきましょう。



・ **こども用レトルトカレー**

こどもの好きなキャラクターが書いてあるものだと、ストレスも緩和され、安心できます。



・ **長期保存のパン**

パンが好きなこどもにおすすめです。プレーンだけでなく味がついたパンもあると、良いです。

非常食を食べる日を定期的に設けて、味に慣れておきましょう！

旬の食材「椎茸」

【調理の注意点】



・ 洗わず食べましょう！（風味が失われてしまいます）

・ 椎茸の軸は捨てずに食べましょう！（栄養分がたっぷりです）

干し椎茸なら乾物の為、長持ちします！備蓄食料にもピッタリです！

秋の食べもの

残暑は続いていますが、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、美味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

秋に美味しい食べものいろいろ



里芋・さつまいも

さつまいもは甘味が強く、そのまま蒸すだけでもおいしいおやつになります。また、加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含みます。

里芋のぬめりはガラクトンという成分で、免疫力を高めます。

きのこ

スーパーなどに売っているものはほとんどが栽培ものなので年中出回りますが、露地物の椎茸・しめじなどは秋が旬です。

梨

水分とカリウムを多く含みます。豊水・二十世紀・南水・新高などの種類があります。

鮭・鯖・秋刀魚

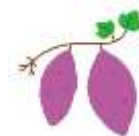
秋は魚も美味しい季節です。いずれの魚もこの時期は脂がのっており、塩焼きをはじめ、味噌煮やムニエルなどいろいろな調理法があります。

★旬の食べものは、価格が安く、栄養価は高くなっています。

家庭で調理をする際は、切ったり皮をむいたりする前に、子どもたちに見せたり触らせてあげたりすると、食材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。

2023 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 ・ 12	金 ・ 火	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	フルーツポンチ 牛乳	豚もも 普通牛乳	精白米 調合油 薩摩芋・いりごま ごま油	玉葱・キャベツ・人参 青ピーマン・胡瓜・乾ひじき 蜜柑缶・白桃缶・パイ缶 バナナ
2 ・ 16	土	苜のあんかけうどん 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
4 ・ 19	月 ・ 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・絹ごし豆腐 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	冬瓜・人参・オクラ 乾椎茸・なめこ めかぶわかめ・ゆかり コーン缶詰粒
5 ・ 22	火 ・ 金	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 調合油 じゃが芋 お煎餅	玉葱・人参 ぶなしめじ 青ピーマン 梨
6	水	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	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	人参 さやいんげん 乾椎茸
7 ・ 21	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	きな粉のおはぎ 牛乳	木綿豆腐・豚挽肉 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
8 ・ 20	金 ・ 水	中華飯 里芋のマッシュサラダ	マカロニかりんとう 桃組：マカロニきな粉 牛乳	豚もも 鶏挽肉 きな粉 普通牛乳	精白米・調合油 三温糖・ごま油 片栗粉・里芋水煮 マカロニ・黒砂糖	緑豆もやし・人参 乾椎茸・たけのこ水煮缶 青梗菜 玉葱
9 ・ 30	土	チキンライス コンソメスープ	ジャムサンド 牛乳	鶏挽肉 普通牛乳	精白米 調合油 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 ぶなしめじ・コーン缶詰粒 苺ジャム
11	月	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	お好み焼き 牛乳	鯖・油揚げ 鶏卵 豚挽肉 普通牛乳	精白米 薄力粉	青梗菜 キャベツ・人参 長葱 トマトケチャップ
13 ・ 25	水 ・ 月	ごはん 厚揚げの苜あんかけ キャベツの納豆和え	じゃが芋餅 牛乳	生揚げ・豚もも 納豆 削り節 普通牛乳	精白米・片栗粉 ごま油・じゃが芋 三温糖 調合油	人参・あさつき 生椎茸・えのきたけ 舞茸・キャベツ コーン缶詰粒
14 ・ 26	木 ・ 火	ドライ豆カレー 冬瓜と苜のスープ	黒糖わらび餅 牛乳	豚挽肉 大豆水煮缶詰 きな粉 普通牛乳	精白米 片栗粉 黒砂糖	玉葱・人参・青ピーマン 冬瓜・ぶなしめじ えのきたけ 乾椎茸
15 ・ 28	金 ・ 木	ロールパン ウイナーポトフ ヨーグルト	クッキー 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 クッキー	玉葱・キャベツ 人参 ぶなしめじ 梨
27	水	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 ロールケーキ	玉葱・人参 乾ひじき 胡瓜 梨
29	金	里芋ごはん 鯖の塩焼き 高野豆腐の味噌汁 ひじきと切干大根のサラダ	お月見団子 牛乳	鯖・若鶏むね 絹ごし豆腐・凍り豆腐 マグロ水煮缶詰 豆味噌	精白米・里芋水煮 白玉粉・上新粉 三温糖・片栗粉 すりごま	人参・長葱 乾ひじき 切干大根 カット若布

★園で初めて口にするとお事がないよう、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。

