



# 9月 園だより

鳴子清涼保育園

9月に入りますと、「♪リーン、リーン」と秋の虫たちの奏でるやさしいメロディに少しずつ秋色に染まっていきそうです。すっかり、色黒、体力もつき、遅く、健康的になりました。これから行事が目白押しですが、様々な行事に向けて楽しく参加してくれることでしょう。職員一同、気持ちにゆとりを持って、楽しい思い出深い行事保育にしていきたいと思います。楽しみにお待ちしております。

1	金	引き渡し訓練	16	土	
2	土		17	日	
3	日		18	月	敬老の日
4	月	安全生活指導週	19	火	
5	火		20	水	英語教室（堇・幼）
6	水	英語教室（堇・幼）	21	木	体育教室参観（幼）
7	木	体育教室（堇・幼）	22	金	絵画教室（幼）
8	金	絵画教室（幼）	23	土	秋分の日
9	土		24	日	
10	日		25	月	
11	月		26	火	誕生日会
12	火		27	水	英語教室（堇・幼）
13	水	英語教室（堇・幼） ポスト投函（紫陽花組）	28	木	体育教室（幼） 
14	木	体育教室（堇・幼）	29	金	お月見団子作り 絵画教室
15	金	絵画教室（幼）	30	土	桜組参観・試食会



## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- ・生活リズムが安定し、1日を落ち着いて過ごす。
- ・姿勢を変えたり、移動したりするなど、様々な身体活動を十分に楽しむ。

### 桃組

- ・身の回りのことに興味を持ち、意欲的にやってみようとする。
- ・保育士や友だちと関わったり、体を動かして遊ぶ事を楽しむ。

### 堇組

- ・生活の流れを理解して、自ら身の回りのことをしようとする。
- ・保育士や友だちと一緒に、全身を使った遊びを楽しむ。

### 桜組

- ・食事をするときのマナーについて知る。
- ・集団遊びを通し、皆で遊ぶ事を楽しんだりルールを守る大切さを知る。

### 向日葵組

- ・健康で快適に過ごせるようにする。
- ・夏に経験したことを友だちや保育士と再現し、共有しながら楽しむ。

### 紫陽花組

- ・丁寧に日常の生活を送る。
- ・集団遊びに参加し、ルールを守って遊ぶ。

## 園からのお知らせ

- ・9月1日（金）引き渡し訓練を行います。詳細につきましては先日送らせていただいたきつずノートのお知らせをご覧ください。
- ・9月21日（木）幼児組の体育教室参観を行います。詳細につきましては後日きつずノートにてお知らせいたします。
- ・9月30日（土）桜組保育参観、試食会を行います。詳細につきましては後日きつずノートにてお知らせいたします。

## 園からのお願い

- ・お手紙等をきつずノートでお知らせ致しています。必ず毎日ご確認下さい。
- ・9月より薬連絡表をきつずノートの投薬依頼書を利用して頂きます。詳細は8月28日のきつずノートお知らせをご覧ください。



## 今月の歌

- ・大きなくりのきのしたで
- ・線路は続くよどこまでも



# 令和5年度 鳴子清涼保育園



## 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麦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！

## 8月の食育活動 ～とうもろこしの皮むき～

董組のみんながおやつで食べるとうもろこしの皮むきをしました！「大きくて重たいよ～」と少しびっくりしていました。

1枚1枚皮をむいていくと黄色のとうもろこしができてうれしそうな子ども達！

硬くて苦戦していましたが一生懸命に取り組んでいました。

おやつでおいしく頂きました！



## 今月の予定



26日（火）：誕生会特別食

29日（金）：お月見団子作り

30日（土）：桜組試食会

## 『里芋ごはん』

#### <材料>

- ・米 2合
- ・だし汁 適量
- ・醤油 大きじ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



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:調子をととのえる
1 ・ 15	金	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	ぶたもも・普通牛乳	精白米・さつまいも・調合油・いりごま・ごま油	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 みかん缶詰・白桃缶・パイン アップル缶詰・バナナ
2 ・ 16	土	チキンライス コンソメスープ	ソフトせんべい 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油 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 ぶなしめじ・コーン缶詰粒
4	月	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・練り豆腐・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
5 ・ 19	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	おはぎ 牛乳	木綿豆腐・ぶたひき肉 まぐろ缶詰・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	たまねぎ・乾しいたけ・もずく きゅうり・にんじん
6 20 ・ 30	水 ・ 土	中華飯 里芋のマッシュサラダ	マカロニかりんとう 30日:おこめリング 牛乳	ぶたかた・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・黒砂糖	りょくとうもやし・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
7 ・ 22	木 ・ 金	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・調合油 せんべい	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・青ピーマン 梨
8 ・ 21	金 ・ 木	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 まぐろ水煮缶詰 普通牛乳	精白米・片栗粉・三温糖 薄力粉・調合油	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
9	土	茸のあんかけうどん 小魚スナック バナナ	おこめリング 牛乳	鶏むね・油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・片栗粉 甘辛せんべい	ぶなしめじ・にんじん えのきたけ・長ねぎ・バナナ
11 ・ 28	月 ・ 木	ごはん 厚揚げの茸あんかけ キャベツの納豆和え	じゃが芋餅 牛乳	生揚げ・ぶたもも・納豆 削り節・ぶたひき肉 普通牛乳	精白米・片栗粉・ごま油 じゃが芋・三温糖・調合油	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 コーン缶詰粒
12 ・ 27	火 ・ 水	ロールパン ウイナーポトフ ヨーグルト	ビスケット 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
13 ・ 25	水 ・ 月	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	黒糖わらび餅 牛乳	ぶたひき肉・大豆水煮缶詰 きな粉・普通牛乳	精白米・片栗粉・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン とうがんにんじん・ぶなしめじ・えのきたけ 乾しいたけ
14	木	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	鶏むね・さば・油揚げ ぶたひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵	精白米・薄力粉	チンゲンサイ・キャベツ・にんじん 長ねぎ・トマトケチャップ・ぶなしめじ
26	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・ロールケーキ	たまねぎ・にんじん・乾ひじき きゅうり・なし
29	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 (2歳以上児) おにぎり団子 (0,1歳児) 牛乳	さば・油揚げ・普通牛乳	精白米・三温糖 さといも水煮・白玉粉 上新粉・片栗粉・三温糖	チンゲンサイ・キャベツ にんじん・ぶなしめじ







# 9月ほけんだより

鳴子清涼保育園

8月が終わり、夏の楽しかった思い出を話すこどもたちの会話がたくさん聞こえてきます。まだ残暑はありますが、朝夕は少しずつ涼しくなってきますので、気温の変化で体調を崩さないよう気を付けましょう。

## けいれんが起きたら…？

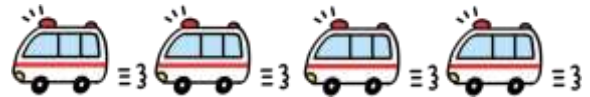
こどもがけいれんを起こしたら、まず衣服をゆるめ、嘔吐物を喉に詰まらせないように横向きに寝かせます。けいれんの続いた時間や、けいれんの部位を記録し、医師に伝えましょう。動画を撮っておくのも有効です。



### やっちはダメ！

舌をかまないようにと、口の中に布などを詰めるのはやめましょう。窒息の原因になります。また、けいれんしているこどもを揺さぶったり、押さえ付けたりしてはいけません。様子を静かに見守りましょう。

けいれんが起きたら救急車を呼ぶべきかどうか、判断に迷うところです。次のような症状があれば、至急呼びましょう。



- ・けいれんを起こすのが初めて
- ・頭を打った後にけいれんを起こした
- ・10～15分経過しても、けいれんが止まらない
- ・体の一部だけがけいれんしている
- ・けいれんが止まって、再度けいれんが起こった時
- ・けいれんが治っても、意識が戻らない

## りんご病



咳や鼻水、微熱が出るなど、かぜによく似た症状が現れます。



両頬に発疹が現れ、段々とりんごのように赤く腫れてきます。同時に、腕や太もも、もしくは体全体に、レースの編み模様のような発疹が現れます。

### 対処法



発症時はかゆみを伴います。直射日光に当たったり、入浴すると、かゆみが強くなることがあります。発疹が消えるまでは、お風呂はシャワーだけにするなど、短時間で済ませるようにしましょう。

