



# 園だより 9月

植園清涼保育園

陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、秋の匂いや心地よい風が感じられるようになりました。

先月は、夏の暑さに負けず、水遊びを楽しんだ子ども達。お盆のお休み明けには楽しい夏の思い出話を沢山お話してくれました。

まだまだ残暑が厳しいですが、今月も楽しく過ごしていきたいと思えます。

1	金	英語教室
2	土	
3	日	
4	月	体操教室（幼児クラス）
5	火	絵画教室
6	水	避難訓練
7	木	
8	金	英語教室
9	土	紫陽花組保育参観・試食会
10	日	
11	月	体操教室（堇・幼児クラス）
12	火	絵画教室
13	水	
14	木	
15	金	英語教室
16	土	

17	日	
18	月	敬老の日
19	火	絵画教室
20	水	内科検診
21	木	
22	金	英語教室
23	土	秋分の日
24	日	
25	月	体操教室（堇・幼児クラス）
26	火	公開絵画教室（幼児）
27	水	
28	木	
29	金	英語教室
30	土	

## 今月のねらい

### たんぽぽ組

- 発達に合わせて、スプーンを使ったり、手づかみで食べる事を意欲的に楽しむ。
- 保育士との関りを通して全身を使った遊びを十分に楽しむ。

### 桃組

- 夏の疲れに留意し、生活リズムを整えて快適に過ごせるようにする。
- 安全な環境の中で好きな遊びを楽しむ。

### 堇組

- 自分の思いを簡単な言葉で表現しようとする。
- 保育士や友達との関わりを喜び、楽しく遊ぶ。

### 桜組

- 身の回りのことを自分で出来る喜びを感じる。
- 友達や保育士と同じ遊びをする楽しさを知る。

### 向日葵組

- 身の回りのことや係活動を意欲的に行い、自信を持って生活する。
- 夏から秋の自然の変化に気づき、自然物を見たり触れたりして興味や関心をもつ。

### 紫陽花組

- イメージをふくらませ、友達と一緒に様々な表現をすることを楽しむ。
- 人の言葉や話をよく聞き自分の経験を話し伝え合う喜びを味わう。

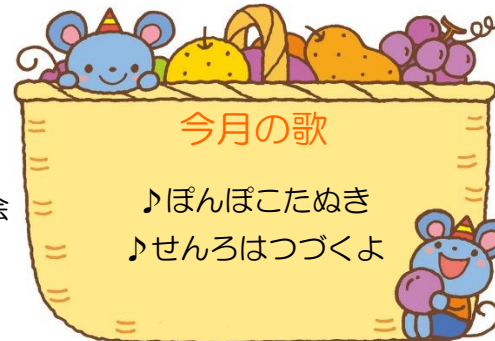
## 園からのお願い

☆今後もしばらく暑い日が続き、運動会の練習も始まってきます。

水筒のお茶は多めに入れて持ってきていただくようお願い致します。

### 来月の予定

- 21日 運動会
- 23～27日 たんぽぽ・桃個人懇談会
- 25日 誕生会
- 30日～11月2日 堇組個人懇談会



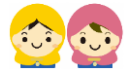
### 今月の歌

- ♪ぼんぽこたぬき
- ♪せんろはつづくよ



# 令和5年度 植園清涼保育園

## 給食だより



### 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！

## 8月の食育活動

### \*桜組フルーチェ作り\*

『牛乳をたくさん飲んで元気な体になろう』と桜組さんで牛乳をたくさん使ってフルーチェ作りをしました。まずは牛乳についてのお話やクイズをしました。すると「知ってるよ！」「そうなの！」とたくさんの反応が！



段々興味が湧いてきたところでフルーチェ作り開始です。順番に牛乳を入れて混ぜ混ぜ、、、「良いにおいがするね。」「おいしそう！」と食べる前から期待が高まります。



2つの味を食べ比べすると「どっちも美味しいけどイチゴがもっと美味しい！」と人気が高く、あっという間に完食しました。今後もっと牛乳を好きになってたくさん飲めるといいですね。

## 今月のレシピ 『里芋ごはん』



#### 【材料】大人2人子ども2人分

米	2合
鰹だし	適宜
醤油	大さじ1
鶏肉	30g
里芋	35g(小2個)
しめじ	30g

#### 【作り方】

1. 鰹だしをとり、冷ましておく。
2. 米は研いで浸水させておく。
3. 鶏肉・里芋は小さめの一口大、しめじは2cm長さに切っておく。
4. 米の水気を切り炊飯ジャーに入れ、2合の目盛りまで鰹だしを入れる。
5. 3と醤油を入れて軽くかき混ぜ炊いたら完成！

## 今月の予定



9日(土) 紫陽花組試食会

27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

29日(金) お月見団子づくり

令和5年度 9月給食献立表



日	曜	昼食	昼食の材料	おやつ	おやつの材料
1 ・ 11	金 ・ 月	ごはん 豚肉の生姜炒め 薩摩芋とひじきのサラダ	精白米 豚もも 調合油 玉葱 キャベツ 人参 青ピーマン 醤油 酒 生姜 薩摩芋 人参 胡瓜 ひじき 醤油 穀物酢 いりごま ごま油	黒糖わらび餅  牛乳	片栗粉 黒砂糖 きな粉  牛乳
2	土	茸のあんかけうどん 小魚スナック バナナ	うどん 鶏むね しめじ 人参 えのきたけ 油揚げ 葱 醤油 片栗粉 ごま入り味付けいりこ バナナ	ソフトせんべい  牛乳	ソフトせんべい  牛乳
4	月	ごはん 鮭のさっぱり焼き 高野豆腐の含め煮	精白米 鮭 穀物酢 醤油 三温糖 高野豆腐 人参 鞘隠元 干し椎茸 醤油 みりん 三温糖	スナックパン  牛乳	スナックパン  牛乳
5 ・ 20	火 ・ 水	ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 春雨ともずく中華サラダ	精白米 木綿豆腐 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 干し椎茸 醤油 酒 春雨 もずく 胡瓜 ツナ 人参 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油	おはぎ  牛乳	精白米 もち米 きな粉 三温糖 塩  牛乳
6 ・ 19	水 ・ 火	ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 なめこめかぶのじゃこ和え	精白米 鶏むね 生姜 冬瓜 人参 オクラ 干し椎茸 醤油 みりん 片栗粉 絹ごし豆腐 なめこ めかぶ しらす干し ゆかり	ツナコーンパンケーキ  牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 牛乳 調合油 三温糖 ツナ コーン缶詰  牛乳
7 ・ 21	木	中華飯 里芋のマッシュサラダ	精白米 豚もも 生姜 調合油 りょくとんやし 人参 干し椎茸 水煮筍 青梗菜 醤油 酒 三温糖 ごま油 片栗粉 里芋 鶏ひき肉 玉葱 調合油 醤油 みりん	マカロニかりんとう  牛乳	マカロニ 調合油 黒砂糖  牛乳
8 ・ 22	金	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	食パン 鶏むね 調合油 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ 青ピーマン 塩 カレー粉 ヨーグルト	ビスケット 梨 牛乳	ビスケット  牛乳
9	土	ごはん 豆腐と挽肉の重ね蒸し 春雨ともずく中華サラダ	精白米 木綿豆腐 片栗粉 豚ひき肉 玉葱 干し椎茸 醤油 酒 春雨 もずく 胡瓜 ツナ 人参 醤油 穀物酢 三温糖 ごま油	おこめリング  牛乳	おこめリング  牛乳
12	火	ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	精白米 鯖 青梗菜 キャベツ 人参 油揚げ 醤油	お好み焼き  牛乳	薄力粉 ベーキングパウダー 鶏卵 豚ひき肉 キャベツ 葱 ウスターソース トマトケチャップ  牛乳
13 ・ 28	水 ・ 木	ごはん 厚揚げの茸あんかけ キャベツの納豆和え	精白米 厚揚げ 豚もも 人参 あさつき 椎茸 えのきたけ 舞茸 醤油 片栗粉 ごま油 キャベツ ひきわり納豆 コーン缶詰 鰹節 醤油	じゃが芋餅  牛乳	じゃが芋 三温糖 片栗粉 調合油 醤油 三温糖  牛乳
14 ・ 25	木 ・ 月	ドライ豆カレー 冬瓜ときのこのスープ	精白米 豚ひき肉 玉葱 人参 青ピーマン 水煮大豆 カレー粉 ウスターソース 醤油 冬瓜 人参 しめじ えのきたけ 干し椎茸 鶏ガラだし 塩	フルーツポンチ  牛乳	みかん缶詰 黄桃缶詰 パインアップル缶詰 バナナ  牛乳
15 ・ 26	金 ・ 火	ロールパン ウイナーポトフ ヨーグルト	ロールパン ウイナーソーセージ じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参 しめじ 塩 ブイヨン ヨーグルト	せんべい 梨 牛乳	せんべい 梨 牛乳
16 ・ 30	土	チキンライス コンソメスープ	精白米 鶏ひき肉 調合油 玉葱 人参 青ピーマン トマトケチャップ キャベツ しめじ じゃが芋 コーン缶詰 ブイヨン 塩	ソフトせんべい  牛乳	ソフトせんべい  牛乳
27	水	ごはん ひじきハンバーグ 薩摩芋サラダ	精白米 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ひじき 醤油 片栗粉 薩摩芋 人参 胡瓜 ツナ マヨネーズ いりごま	誕生会ケーキ  牛乳	ロールケーキ ホイップクリーム 梨  牛乳
29	金	里芋ごはん 鯖の塩焼き 青梗菜と油揚げの煮浸し	精白米 鶏むね 里芋 しめじ 醤油 鯖 青梗菜 キャベツ 人参 油揚げ 醤油	カルピス寒天  牛乳	粉寒天 カルピス みかん缶詰 パインアップル缶詰  牛乳



保健だより

9月

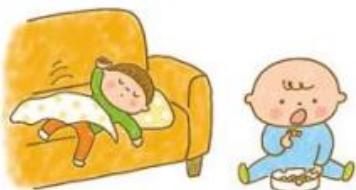
植園清涼保育園

まだまだ残暑が続きますが、朝晩は少し過ごしやすくなってきましたね。夏の疲れが出てくる時期なので、栄養と睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう。

### 防災週間です

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。お家の中にも事故や怪我を招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐために今一度、危険なものがないか環境整備をしましょう。

#### リビングなど



ソファやベッドからの転落、たばこの誤飲など。

#### キッチン



炊飯器、ポットなど調理器具によるやけどが多い。

#### 浴室



残り湯に落ちる、入浴中に目を離し溺れるなど。

#### ベランダ



台に乗って手すりを越える事故が3歳以上に急増する。

### 熱がある時のホームケア



#### 手を触って掛け物を調節しましょう

熱があるのに手足が冷たい時は、熱がまだ上がりきっていないサインです。寒気を感じやすいので布団をしっかりとかけて体を温めます。逆にポカポカしているときは、布団を減らして汗を大量にかかないようにしましょう。



#### 汗をかいたらすぐ拭くか着替えましょう

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因になります。汗をかいてきたら薄着になりましょう。汗をそのまま放っておくと体が冷えたり、あせもやかゆみの原因になります。熱が高くお風呂に入る元気がない時には、ホットタオルで全身を優しく拭くようにしましょう。

#### おでこは冷やさなくてOK

熱がある時におでこを冷やすと気持ち良いですが、熱を下げる効果はありません。小さな赤ちゃんは冷却シートや濡らしたタオルで窒息の可能性があるので危険です。熱を下げるには、首の横、脇の下、足の付け根など、太い血管が走っているところを冷やすのが効果的です。

