

9月園だより

徳重清涼保育園

1	火	避難訓練	
2	水		英語教室
3	木		体操教室
4	金		音楽教室
5	土		
6	日		
7	月	安全生活指導	体操教室・絵画教室
8	火		
9	水		英語教室
10	木		体操教室(董・幼児組)
11	金		音楽教室
12	土		
13	日		
14	月		絵画教室
15	火		
16	水		英語教室
17	木		体操教室
18	金		音楽教室
19	土		
20	日		
21	月	敬老の日	
22	火	就労の日	
23	水		英語教室
24	木		体操教室(董・幼児組)
25	金		音楽教室
26	土		
27	日		絵画教室
28	月		
29	火	誕生会	
30	水		英語教室

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きますが、暦のうえではもう秋です。

今月からは運動会に向けて少しずつ練習が始まります。元気良く体を動かすためにも、しっかりと朝ご飯を食べましょう。また、睡眠時間も十分に取、怪我や病気をすることなく毎日を過ごせるようにしましょう。

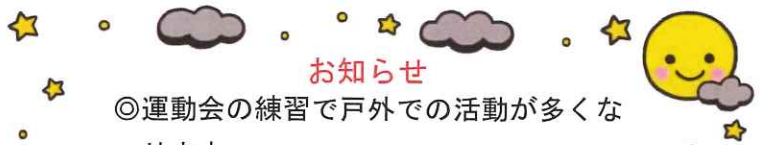


お願い

☆登園の際は、お子様と手を繋いで登園して下さい。

また、駐車場での立ち話はおやめください。

時間帯により、門が開かない場合は、インターフォンを押して下さい。ご協力よろしくお願ひ致します。



お知らせ

◎運動会の練習で戸外での活動が多くなります。

クロックスやサンダルではなく足のサイズに合った運動靴で登園して下さい。

◎9時30分より朝礼を始めますので、それまでに登園して下さい。



来月の予定

2日 避難訓練

5日～9日 安全生活指導

17日 運動会

20日 芋掘り

24日 運動会(予備日)

27日 芋掘り(予備日)

30日 誕生会

※年間行事予定で26日(土)向日葵組試食会とありましたが、コロナの影響で今年度は行いません。



今月の歌

- ・とんぼのめがね
- ・どんぐりころころ



給食だより

令和2年度 徳重清涼保育園

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。災害のための備蓄には、日常生活で使っているものを消費しながら備蓄する、『ローリングストック法』がおすすめです。普段から多めにストックし、使ったら購入する、という流れを繰り返すことで、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！

缶詰：ツナ・大豆・コーン・果物・おかず缶

乾物：乾麺（素麺・うどん・ラーメン・パスタ・マカロニなど）・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に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 など
※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ブンシートを敷いて使います。

●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。



旬の食材

さつまいも



さつまいもに含まれている栄養素で有名なものは、食物繊維ですが…さつまいもは他にもたくさんの栄養素があります。特に美肌効果をもたらすビタミンCは、りんごの約5倍も含まれており1/2本で1日に必要なビタミンCが摂取できると言われています。また、ビタミンCは免疫力を上げる働きもあるため今の時期に嬉しい栄養素です。



* 今月の予定 *

29日

誕生会特別食

ドライ豆カレー



<材料> 大人2人 子ども2人分

- ・合挽肉 150g
- ・大豆水煮 120g
- ・玉葱 150g
- ・中濃ソース 大さじ1
- ・人参 80g
- ・醤油 小さじ1
- ・ピーマン 36g
- ・カレー粉 小さじ1~1/2

※カレー粉の量はお好みで調節してください。

<作り方>

- 1 玉葱・人参・ピーマンはみじん切りにする。
フライパンで合挽肉を炒め、色が変わったら、玉葱・人参を加える。
- 1.玉葱が透明になったら、大豆とピーマンを加えて炒める。
- 2.調味料で味付けし、軽く炒める。
※水気が多い場合は、煮詰める



2020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	火	中華飯 里芋の和風サラダ	フルーツポンチ 牛乳	ぶたもも まぐる水煮缶詰・普通牛乳	精白米・片栗粉 さといも・ごま油	りよくとうもやし・にんじん 干しいたけ・たけのこ水煮缶詰 チンゲンサイ・きょうな・みかん缶詰 ぶなしめじ・コーン缶詰・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ
2 ・ 17	水 ・ 木	ごはん 厚揚げの茸あんかけ 薩摩芋とひじきのサラダ	レーズン蒸しパン 牛乳	生揚げ・ぶたもも 鶏卵・普通牛乳	精白米・片栗粉 さつまいも・いりごま ごま油・薄力粉・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・きゅうり ひじき・レーズン
3 ・ 16	木 ・ 水	食パン 鶏肉のカレーソテー ヨーグルト	かりんとう 果物 牛乳	鶏むね・ヨーグルト 普通牛乳	食パン・じゃがいも かりんとう(黒)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・果物
4 ・ 18	金	ごはん 鮭のさっぱり焼き 切干大根の煮物	黄粉トースト 牛乳	さけ・油揚げ・きな粉 調整豆乳・普通牛乳	精白米・三温糖 食パン	切干しいたけ・にんじん 干しいたけ・さやいんげん
5 ・ 19	土	きつねうどん 小魚スナック 梨	ココアサンド 牛乳	油揚げ・煮干し 普通牛乳	うどん・三温糖・食パン コーンスターチ	にんじん・りよくとうもやし あさつき・なし
7	月	ごはん 肉豆腐 キャベツのおかか和え	胡麻だれ五平餅 牛乳	ぶたもも・木綿豆腐 削り節・普通牛乳	精白米・三温糖 もち米・すりごま 片栗粉	たまねぎ・ぶなしめじ・キャベツ りよくとうもやし・にんじん
8 ・ 30	火 ・ 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	マカロニかりんとう 牛乳	鶏むね・木綿豆腐 しらす干し・普通牛乳	精白米・片栗粉 マカロニ・調合油 黒砂糖	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
9 ・ 23	水	ごはん 鯖の竜田焼き 青梗菜のコンコンサ ラダ	おはぎ 牛乳	さば・油揚げ・きな粉・普通 牛乳	精白米・片栗粉・調合油も ち米・三温糖	チンゲンサイ・りよくとうもやし・ にんじん
10 ・ 24	木	食パン 麻婆南瓜 ヨーグルト	せんべい 果物 牛乳	ぶたひき肉・豆みそ ヨーグルト・普通牛乳	食パン・三温糖 片栗粉・せんべい	たまねぎ・にんじん 干しいたけ・いら くりかぼちゃ・果物
11 ・ 25	金	ドライ豆カレー 冬瓜サラダ	ピザトースト 牛乳	合びき肉・大豆水煮缶詰 まぐる水煮缶詰・ベーコン プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・すりごま 食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン とうがん・きゅうり トマトケチャップ
12 ・ 26	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
14 ・ 28	月	ごはん 豚肉の生姜炒め 高野豆腐と南瓜の煮物	水羊羹 牛乳	ぶたもも・凍り豆腐 こしあん・普通牛乳	精白米・三温糖	たまねぎ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・くりかぼちゃ さやいんげん・干しいたけ 角寒天
29	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 まぐる水煮缶詰 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・カステラ	たまねぎ・にんじん・ひじき きゅうり・なし





9月 保健だより

徳重清涼保育園

残暑おみまい申し上げます。まだまだ暑い日が続きますが、夕方の風に涼しさを感じ、虫の音に秋の訪れを知る季節になりました。季節の変わり目は身体がまだ変化についていけず体調を崩す事も多いので、食事や睡眠をよくとって健康に気をつけたいものです。また、8月30日から9月5日は防災週間です。この機会に防災について学ぶのもよいですね。



前髪と爪 伸びていませんか？

髪には雑菌がいっぱいくっついて
います。前髪はこまめにカットし、
目に入らないようにしましょう。

爪も伸びていると汚れが溜まりや
すくなります。また、子どもの爪は
薄くて鋭いので、伸びていると皮膚
を傷つけやすくなり、ひっかけて爪
がはがれる原因にもなります。大人
より伸びるペースが速いのでこまめ
にカットするかヤスリをかけましょ
う。



9月1日は防災の日

もしもの時に備え、非常食や
水、ラジオ、懐中電灯など必要な
物を用意しておきましょう。お子
さんの年齢によってはオムツや
ミルクも必要です。また、火事や
地震や洪水が起こったらどのよ
うに行動するのか、家族で話し合
って練習しておく事が大切です。
この機会に近隣のハザードマッ
プをぜひ確認してみましょ。

9月9日
は「救急の日」

火傷と窒息の応急処置のポイント

子どもは思わぬ行動をします。応急処置の仕方を覚えておいていざという時に慌てずに対処できると良いですね。

<火傷> 流水（水道水で可）ですぐに5~30分冷やしましょ
う。適切に冷やすことは、火傷の深さが進行するのを止め、
跡を残りにくくし、ヒリヒリした痛みをやわらげます。衣服
を着ている部分に火傷をした場合は、着たまま冷やします。
無理に衣服を脱ごうとすると、火傷部分の皮膚も一緒にはが
れてしまう可能性があります。また、水ぶくれは破らないで
ください。水道水やシャワーなどをかけるのが難しい場合は
氷や保冷剤を包んだ濡れタオルを使うと良いでしょう。水ぶ

くれができるほどであれば、皮膚科に受診をする方が良いで
すね。

<窒息> 1~5cmの小さい物は窒息の危険度が高いです！ス
ーパーボールや壊れたおもちゃの部品、なめていて敗れたビ
ニールやシールのかげらで窒息した事故もあります。食物で
はもち、パン、ご飯が多いですがナッツ類やアメ、ぶどう、
ミニトマトなども要注意です。危険のある物は目を離さず
に見ましょ。詰まったらすぐに救急車を呼び、頭を下にして
背中を強く叩きましょ。

